



En Costa Rica —los accidentes de tránsito representan una de las principales causas de muerte y lesiones en personas jóvenes—— cada año decenas de familias se ven afectadas por tragedias que podrían haberse evitado si se hubieran tomado decisiones responsables al conducir o al viajar como pasajeros—— entre las causas más frecuentes se encuentran el exceso de velocidad—— la imprudencia de algunos conductores que manejan bajo los efectos del alcohol o las drogas——y el uso del Celular——

Respetar las señales——utilizar el cinturón de seguridad——no conducir bajo efectos de sustancias y evitar distracciones al volante son acciones simples que pueden salvar vidas——recordar que cada decisión detrás del volante no solo afecta al conductor—— sino también a peatones—— ciclistas y otros automovilistas—— es fundamental para construir una cultura vial más segura——





Hoy en día, las redes sociales forman parte de la vida diaria de la mayoría de las personas — especialmente de adolescentes y jóvenes adultos — on herramientas poderosas para comunicarse — informarse y entretenerte — pero también pueden traer consecuencias negativas si no se utilizan con criterio —

El uso excesivo de estas plataformas puede afectar la concentración — el rendimiento académico — la calidad del sueño y en muchos casos, la salud mental — la dependencia de los —me gusta— o los comentarios positivos genera ansiedad — baja autoestima y comparación constante con otros —





El voluntariado es una de las formas más valiosas de participación ciudadana y solidaridad en la sociedad — en Costa Rica — muchas comunidades dependen en gran medida del trabajo altruista de personas que dedican parte de su tiempo a proyectos sociales — ambientales o culturales sin esperar una recompensa económica a cambio —

Participar como voluntario no solo beneficia a quienes reciben la ayuda, sino que también fortalece valores como la solidaridad — la empatía y el compromiso social — por ejemplo — los voluntarios que apoyan en comedores comunitarios no solo ofrecen alimentos — sino que también brindan compañía y apoyo emocional a personas en situación de vulnerabilidad — de igual forma — quienes participan en campañas de reforestación contribuyen a proteger el ambiente y a garantizar un futuro más sostenible para las próximas generaciones —

