

Día Internacional de las Mujeres

8 DE MARZO

INAMU INVITA A PARTICIPAR EN EL PREMIO NACIONAL POR LA IGUALDAD Y EQUIDAD DE GÉNERO ÁNGELA ACUÑA BRAUN

Contenidos:

- INAMU INVITA A PARTICIPAR EN EL PREMIO NACIONAL POR LA IGUALDAD Y EQUIDAD DE GÉNERO ÁNGELA ACUÑA BRAUN
- AVENIDA CENTRAL SE TRANSFORMA EN UN ESPACIO SEGURO PARA MUJERES
- GOBIERNO ANUNCIA ESTRATEGIAS QUE POTENCIAN LA AUTONOMÍA ECONÓMICA DE LAS MUJERES
- INAMU INVITA A PARTICIPAR EN EL CONCURSO LITERARIO YOLANDA OREAMUNO
- COSTA RICA PRESENTE EN LA COMISIÓN DE LA MUJER DE NACIONES UNIDAS
- ACTIVIDADES CONMEMORATIVAS 8M DE LA UNIDAD REGIONAL HUETAR CARIBE Y PACÍFICO CENTRAL
- MINISTRA DE LA CONDICIÓN DE LA MUJER, INAMU Y PNUD FORTALECEN CAPACIDADES EN MUJERES AUTORIDADES ELECTAS MUNICIPALES
- INSTITUCIONES REALIZAN FERIA DE MUJERES EMPRESARIAS DE LA ECONOMÍA SOCIAL SOLIDARIA
- MINAE E INAMU ESCUCHAN PETITOTIA DE MUJERES GUARDAPARQUES POR EL DESARROLLO SOSTENIBLE Y LA IGUALDAD DE GÉNERO
- INAMU INVITA A PARTICIPAR EN CAMPAÑA DE MAMOGRAFÍAS
- PROTECCIÓN CONTRA PROGRAMAS MALICIOSOS
- CORRESPONSABILIDAD SOCIAL DE LOS CIUDADOS
- EL PODER JUDICIAL BRINDA CONSEJOS PARA EVITAR QUE LE ROBEN SU CELULAR
- 05 DE MARZO DÍA MUNDIAL DE LA EFICIENCIA ENERGÉTICA
- 21 DE MARZO DÍA INTERNACIONAL DE LOS BOSQUES
- REDES SOCIALES
- RETO DE LECTURA

Se encuentra abierta la convocatoria para participar del Premio Nacional por la Igualdad y Equidad de Género Ángela Acuña Braun edición 2024-2026

En esta oportunidad se habilitó la categoría investigaciones periodísticas a favor de los derechos humanos de las mujeres, con las publicaciones realizadas del 29 de junio del 2018 al 1° de marzo del 2024, en las siguientes modalidades:

- Producción televisiva con reportajes investigativos, documentales periodísticos o series de reportajes investigativos.
- Producción radiofónica con reportajes investigativos o series de reportajes investigativos.
- Producción escrita en las modalidades de reportaje investigativo o series de reportajes investigativos.



El espíritu de este premio es distinguir a las autoras y autores de investigaciones sociales y/o periodísticas que, a través de sus producciones, fomenten los derechos humanos de las mujeres bajo un enfoque de género y, contribuyan a erradicar la discriminación y la violencia contra ellas.

Las personas interesadas en participar pueden consultar los requisitos en el portal web de la institución: <https://www.inamu.go.cr/web/inamu/postulaciones-para-premio-angela-acuna-braun-2024-2026> Los trabajos los deben entregar en las oficinas centrales del INAMU, ubicadas al costado oeste del Mall San Pedro, Edificio Sigma. La recepción de postulaciones será de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 4:00 p.m. y se extenderá hasta el 30 de abril de este año. Para consultas puede escribir al correo electrónico: jcpnie@inamu.go.cr o por medio del teléfono 2527-8454.

AVENIDA CENTRAL SE TRANSFORMA EN UN ESPACIO SEGURO PARA MUJERES

La ministra de la Condición de la Mujer, Cindy Quesada Hernández y la presidenta ejecutiva del Instituto Nacional de las Mujeres, Adilia Caravaca Zúñiga, anunciaron el ¡Avenidazo Seguro!, el cual pretende transformar la Avenida Central de la capital en un Espacio Seguro para las mujeres.

El Centro de Patrimonios del Ministerio de Cultura y Juventud, el Hotel Balmoral, tienda La Gloria, Pizza Hut y dos tiendas Monge ubicadas en la Avenida Central y McDonald´s Plaza de la Cultura y McDonald´s Banco Central son los primeros comercios comprometidos con el combate del acoso sexual callejero que enfrentan las mujeres en nuestras calles. Estos locales son los primeros en comprometerse con la transformación de la Avenida Central en Espacios Seguros para Mujeres.

Con la habilitación de Espacios Seguros se benefician las mujeres de toda Costa Rica porque tienen fácil acceso a sitios donde pueden resguardarse en caso de ser víctimas de acoso sexual callejero. Las autoridades realizaron un recorrido por la Avenida Central donde entregaron los distintivos que identifican los comercios como Espacios Seguros para mujeres e invitaron a otras tiendas y establecimientos comerciales a unirse a la iniciativa y apoyar la transformación de la capital en un sitio libre de violencia sexual callejera para las mujeres.

¿Cómo convertir un negocio en un Espacios Seguros para mujeres?

Las empresas o entidades que deseen convertirse en Espacios Seguros para Mujeres solo deben llenar el formulario que está en el portal web del INAMU <https://www.inamu.go.cr/espacio-seguro/>, participar en un programa de capacitación y sensibilización a su personal, firmar una carta de compromiso y reportar al INAMU los casos atendidos.

Una vez capacitado y sensibilizado el personal, se pretende que dentro del establecimiento ninguna persona trabajadora cometa actos de acoso contra una mujer y que este mismo personal cuente con la información básica para orientar a las mujeres víctimas de hostigamiento o acoso sexual callejero que lo soliciten.

El 2023 cerró con 359 Espacios Seguros a nivel nacional, que corresponde a 656 personas capacitadas. Actualmente, hay 66 comercios, negocios e instituciones que superaron el proceso de capacitación.



GOBIERNO ANUNCIA ESTRATEGIAS QUE POTENCIAN LA AUTONOMÍA ECONÓMICA DE LAS MUJERES

La Ministra de la Condición de la Mujer y la Presidenta Ejecutiva del INAMU anunciaron la segunda entrega de la estrategia Ruta de Género para las mujeres bajo el nombre "Un gobierno impulsando la autonomía económica de las mujeres".

Esta estrategia consta de tres ejes: empleabilidad competitiva, empresariedad para la formalidad y fortalecimiento de las alianzas estratégicas. Busca generar condiciones para que las mujeres puedan optar por más y mejores puestos de trabajo, a través de empleadores comprometidos a generar espacios libres de discriminación y con oportunidades de crecimiento; así como el compromiso del sector financiero para brindar nuevos productos crediticios y fuentes de financiamiento no reembolsable para sus actividades productivas.

Así por ejemplo tenemos resultados muy exitoso durante estos dos años de gestión: 25.700 mujeres beneficiadas con la estrategia Brete y 10.000 con el programa Empléate; más de 2.000 mujeres en los últimos 2 años estudiaron carreras vinculadas a las STEM; 6 de cada 10 personas atendidas por el INA en sus distintos servicios son mujeres; 166 mujeres cuentan con permisos para la extracción de moluscos por parte de INCOPECA.

A estas buenas noticias se suma que el MINAE impulsa el Plan de Acción del Género y Cambio Climático, el plan de Acción de Género de la Estrategia REDD+ e impulsa una hoja de ruta para la atención de la petitoria de las mujeres guardaparques. Además, el INDER, desde el año 2023, logró colocar 285 millones de colones en créditos con tasas diferenciadas a mujeres rurales y aumentó el límite del crédito, pasando de 25 a 80 millones de colones para beneficio de su población; Además, hoy en Costa Rica, contamos con el Foro Nacional de Mujeres Rurales. Por su parte, el Programa Nacional Mujer y Negocios graduó a 764 mujeres y actualmente capacita a 225 más de regiones como Pérez Zeledón, Ciudad Quesada, Puntarenas, Limón, Cartago, Liberia y San José, entre otros lugares.

Todas estas acciones fueron dadas a conocer en el marco de la Conmemoración del día Nacional e Internacional de las Mujeres que organizó la Ministra de la Condición de la Mujer, Cindy Quesada Hernández, y la presidenta ejecutiva del INAMU, Adilia Caravaca Zúñiga. El evento tuvo lugar en el Centro de Operaciones F5 del Cuerpo de Bomberos, ubicado en Santo Domingo de Heredia y contó con la participación del Presidente de la República, Rodrigo Chaves Robles y las autoridades de gobierno.

Como parte de las acciones también anunciadas, se realizó la firma del compromiso de aplicación de Guía de Inclusión Financiera que ocho entidades financieras asumieron; con ellas se comprometen a ofrecer productos que se ajusten a las necesidades de las mujeres y la firma del Compromiso de Apoyo a la Comisión Interinstitucional de Encuentros de Mujeres, Ciencia y Tecnología para propiciar que más niñas y adolescentes participen en los encuentros regionales y nacionales para motivar la inclusión de esta población en carreras vinculadas con la ciencia, ingeniería, y la tecnología.



INAMU INVITA A PARTICIPAR EN EL CONCURSO LITERARIO YOLANDA OREAMUNO

La presidenta ejecutiva del Instituto Nacional de las Mujeres, Adilia Caravaca Zúñiga, anunció la apertura de la convocatoria para participar de la primera edición del concurso literario Yolanda Oreamuno.

El objetivo del concurso es impulsar cambios sociales hacia la construcción de una cultura no machista y libre de violencia mediante el estímulo de la producción artística literaria. El periodo de postulaciones inició el 8 de marzo, y finaliza el 30 de septiembre.

Este concurso literario contempla tres categorías literarias:

- Ensayo
- Cuento
- Poesía.

Las propuestas deben de ser creaciones propias, en ninguna circunstancia se aceptan concursantes con productos cedidos, prestados, copia de otras personas, aun siendo modificadas, u otros similares.



Debe existir coherencia entre contenido y forma de la propuesta y se evaluará la calidad tanto del contenido como de la forma de cada propuesta, así como la creatividad y pertinencia de las obras.

Para el presente concurso, se establece como premios, uno simbólico referido a que las propuestas ganadoras serán publicadas en la página Web del INAMU y sus redes sociales y se darán a conocer en el evento de conmemoración del 25 de noviembre donde se hará mención y reconocimiento a las propuestas ganadoras; y otro económico por un monto de US\$1000 dólares, o su equivalente en colones, para el primer lugar en cada rango y categoría. Se establecen dos rangos de participación: mujeres de 12 a 17 años y mujeres de 18 a 35 años.

Se exhorta a las participantes a que la obra contribuya a romper estereotipos machistas y combata de la violencia contra las mujeres como un elemento para impulsar cambios. No se recibirán propuestas que hayan sido publicadas y postular un máximo de 1 obra por persona.

No podrán participar en el concurso literario Yolanda Oreamuno en calidad de postulantes funcionarias del Instituto Nacional de las Mujeres, ni familiares hasta tercer grado de consanguinidad o afinidad.

COSTA RICA PRESENTE EN LA COMISIÓN DE LA MUJER DE NACIONES UNIDAS

Inició en Nueva York la sexagésima octava sesión de la Comisión sobre la Condición Jurídica y Social de la Mujer de las Naciones Unidas. La ministra de la Condición de la Mujer, Cindy Quesada Hernández, quien preside la Delegación de Costa Rica, participó en las actividades formales y paralelas de la sesión, entre el 11 y 14 de marzo.

La visita de la ministra Quesada tuvo el propósito de reafirmar el compromiso de Costa Rica con la igualdad de género y el empoderamiento de todas las mujeres y las niñas, así como afianzar el liderazgo país en materia de derechos de las mujeres. En este sentido, Costa Rica organizó importantes reuniones con otros socios gubernamentales y no gubernamentales sobre temas que incluyen los cuidados y transiciones ambientales justas, la atención de la violencia de género incluyendo el acoso sexual en el trabajo y el empoderamiento de las mujeres rurales.

Además, la jerarca participó de reuniones con sus pares del Consejo de Ministras de la Mujer de Centroamérica y la República Dominicana (COMMCA), de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) y con otras ministras de la Unión Europea y otras regiones del mundo.

Costa Rica además, copatrocinó eventos en conmemoración del 30 aniversario del mandato de la Relatora Especial de las Naciones Unidas sobre la violencia contra las mujeres y las niñas, sus causas y consecuencias, y junto a la Organización Mundial de la Salud (OMS), sobre participación justa en salud y cuidados. La delegación sostuvo también varias reuniones bilaterales con representantes de alto nivel de diferentes países y oficiales de las Naciones Unidas.

Quesada Hernández concluyó su participación presentando los avances nacionales bajo el tema prioritario de la sesión: "Acelerar el logro de la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres y las niñas abordando la pobreza y fortaleciendo las instituciones y la financiación con una perspectiva de género", en el debate general de la sesión y en un panel ministerial.

Desde hace 6 años, Costa Rica no participaba en las sesiones de la Comisión de la Mujer en Nueva York. En esta ocasión la Delegación estuvo conformada por la misión permanente de Costa Rica ante las Naciones Unidas y representantes de la sociedad civil costarricense.



ACTIVIDADES CONMEMORATIVAS 8M DE LA UNIDAD REGIONAL HUETAR CARIBE Y PACÍFICO CENTRAL

En el marco de la conmemoración del 08 de marzo, día Nacional e Internacional de las Mujeres, se desarrollaron dos ferias de salud, la primera de ellas en la Unidad Regional Huetar Caribe y la otra en la Unidad Regional Pacífico Central, con el fin de facilitarles a las mujeres un espacio de acceso a información y servicios institucionales con miras a la defensa y garantía de sus derechos como humanas.

Por ello se desarrollaron varias charlas, en temas como cáncer de mama, virus de papiloma humano y cáncer de cervix, dirigidas por personas expertas en oncología, destacando la importancia de la detección temprana, el autocuidado y la concientización sobre estas enfermedades. A su vez se realizaron pruebas rápidas de VIH, exámenes de Papanicolau y se tuvo una sesión de zumba.

Por otro lado, se contó con stands informativos de diversas instancias tales como la Red de atención al VIH, ILAIS en el marco de la prevención del suicidio, Oficina de Protección a la Víctima, Red contra la Violencia, Caribe Rosa, entre otros.

En la actividad también participaron empresarias de la zona quienes tuvieron un espacio para ofrecer sus productos.



MINISTRA DE LA CONDICIÓN DE LA MUJER, INAMU Y PNUD FORTALECEN CAPACIDADES EN MUJERES AUTORIDADES ELECTAS MUNICIPALES

En el marco del Día Internacional de las Mujeres, la ministra de la Condición de la Mujer, el Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU) y el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) desarrollaron dos eventos con más de 150 mujeres, todas autoridades electas municipales 2024, mujeres políticas y de organizaciones políticas y sociales.

Estos eventos formaron parte de la alianza estratégica entre la ministra de la Condición de la Mujer, el INAMU y el PNUD en favor de la participación, la representación y paridad política de las mujeres en el ámbito municipal costarricense. En noviembre de 2023 se lanzó, de forma conjunta, la campaña La Igualdad abre Caminos, cuyo fin fue impulsar la votación de mujeres para las elecciones municipales 2024. En estas elecciones se logró pasar del 9% al 27% de mujeres en puesto de Alcaldía, el porcentaje más alto hasta el momento.

El primer evento se llevó a cabo el lunes 18 de marzo del 2024, y contó con la participación de más de 100 participantes, entre ellas, autoridades electas municipales 2024, mujeres políticas, lideresas de organizaciones sociales y de las arquitecturas de género de los partidos político, entre otras figuras. Cecilia Lavallo Torres, reconocida experta internacional, ofreció una conferencia acerca de los abordajes y la mirada internacional de la violencia contra las mujeres en la política, la cual tenía como fin fortalecer las capacidades en las participantes para impulsar la aplicación de la ley No 10235 Ley para prevenir, atender, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres en la política.

El Encuentro con Mujeres Autoridades Municipales Electas 2024: Hacia una democracia paritaria fue el segundo evento que se desarrolló como parte de esta alianza estratégica y tuvo lugar el martes 19 de marzo. Este día se llevó a cabo un taller con la experta internacional Cecilia Lavallo Torres, donde se conversó sobre comunicación política y liderazgo estratégico; y en horas de la tarde se impartieron diferentes charlas y se generó un espacio de trabajo en grupos con 40 Alcaldesas, Vicealcaldesas, Intendentas y Viceintendentas electas participantes para identificar y plasmar prioridades que les permitan impulsar los derechos humanos de las mujeres en sus cantones.



INSTITUCIONES REALIZAN FERIA DE MUJERES EMPRESARIAS DE LA ECONOMÍA SOCIAL SOLIDARIA

Verduras, hortalizas, frutas, candelas y cosméticos naturales, flores, jabones, panes y repostería, bisutería, mermeladas y conservas, café de altura, quesos, mariscos, artesanías, tortillas y pupusas serán algunos de los productos que varias mujeres emprendedoras costarricenses estuvieron ofreciendo este viernes 22 de marzo, en el parqueo de las oficinas centrales del Ministerio de Agricultura y Ganadería, ubicadas en Sabana Sur, antiguo Colegio La Salle.

Durante la actividad, mujeres de diferentes territorios rurales del país expusieron sus productos y compartieron sus experiencias y aprendizajes con las personas que visitaron la feria, la cual estuvo abierta a todo público desde las 7:00 am hasta las 3:00 pm.

La actividad fue organizada por el Ministerio de Agricultura y Ganadería (MAG), el Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU), la Dirección de Economía Social Solidaria del Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (MTSS), el Programa de Economía Social Solidaria (PROESS) de la Universidad de Costa Rica (UCR) y la Cámara Nacional de Economía Social Solidaria (CANAESS).



MINAE E INAMU ESCUCHAN PETITOTIA DE MUJERES GUARDAPARQUES POR EL DESARROLLO SOSTENIBLE Y LA IGUALDAD DE GÉNERO

Reconociendo la importancia de la protección de la biodiversidad con un enfoque de justicia y equidad, Costa Rica lideró la propuesta de inclusión de una meta adicional enfocada en cerrar las brechas de género (la Meta 23) en el Marco Global de Biodiversidad Kunming-Montreal (GBF, por sus siglas en inglés), durante el proceso de negociación.

Por ello y considerando las necesidades de las protectoras de las Áreas Silvestres Protegidas del país, en medio de la presentación de las acciones en igualdad de género del MINAE en el mes de la Mujer, el ministro de Ambiente y Energía; Franz Tattenbach Capra, y la ministra de la Condición de la Mujer, Cindy Quesada, escucharon una petitoria de mujeres guardaparques, que enmarcó, de forma explícita:

1. La activación de un comité de género en el Sistema Nacional de Áreas de Conservación (SINAC) para el acompañamiento en el desarrollo de la Política Institucional de Igualdad de Género y para la atención de mujeres guardaparques.
2. La elaboración e implementación efectiva de esta política con enfoques de género, interseccional y territorial, para incluirla en todos los procesos de planificación institucionales.
3. La apertura de una oficina especializada en género dentro del MINAE para la operativización de la política en toda la institución y atender asuntos que correspondan en esta temática.

El documento presentado surge como resultado de dos talleres presenciales, apoyados por el Sistema Nacional de Áreas de Conservación (SINAC) del Ministerio de Ambiente y Energía (MINAE) y el Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU) en un proceso apoyado técnicamente por la Cooperación Alemana para el Desarrollo, GIZ en Costa Rica, con el fin de visibilizar los aportes de las mujeres y las niñas en la conservación y gestión de la biodiversidad frente a desafíos de la crisis ambiental, e impulsar su participación en temáticas ambientales, esto en el marco de la Meta 23 del Plan Kunming-Montreal.

En estos talleres, producto de una cooperación internacional entre Costa Rica y Alemania, se pusieron sobre la mesa las necesidades de las guardaparques durante el desarrollo de sus labores. Entre ellas están la falta de acceso a una sala de lactancia, uniformes para guardaparques en estado de embarazo, la seguridad, su participación en la toma de decisiones en materia de conservación, la creación de una normativa para la discriminación por género, el acoso sexual, facilitación de mecanismos de red de cuidado para hijos (as) de las colaboradoras y la eliminación de prejuicios que desacreditan a la mujer en su rol de guardaparque.



INAMU INVITA A PARTICIPAR EN CAMPAÑA DE MAMOGRAFÍAS

El Instituto Nacional de las Mujeres, la ministra de la Condición de la Mujer y la empresa MAMOTEST se unieron para desarrollar una campaña de mamografías en el distrito de Cóbano de la Provincia de Puntarenas.

Los exámenes serán gratis, pero hay requisitos, solo pueden participar mujeres mayores de 40 años, que tengan más de un año de no realizarse el estudio, que no cuente con recursos económicos para someterse al examen o que tenga dificultades para acceder a los servicios de salud de la Caja Costarricense de Seguro Social. La cantidad de cupos es limitada, se dispondrá de 240 tamizajes.

La campaña de mamografías se realizará del 2 al 6 de abril próximos, en un horario de 7:00 a.m. a 5:00 p.m. y el sábado de 7:00 a.m. a 11:00 a.m., se llevará a cabo en la Municipalidad de Cóbano donde se ubicará una móvil que estará realizando los estudios y entregando el reporte.

Los cupos son limitados por lo que para participar debe solicitar un espacio por medio del WthasApp 8716-7588. Para consultas y dudas puede comunicarse al teléfono 4070-1234 extensión 112.

Para esta actividad NO es necesario contar con ningún seguro y no tendrán que pagar monto alguno.

Campaña gratuita de mamografía



Para Mujeres +40 que lleven + de 1 año sin hacerse el estudio

¿Cuándo? Del 2 al 6 de abril
¿Dónde? Municipalidad de Cóbano
7am a 5pm y sábado de 7am a 11md

CUPOS LIMITADOS
CONTACTAR POR WHATSAPP AL +506 8716 7588 PARA SOLICITAR TURNO
DUDAS Y CONSULTAS:
40701234 EXT 112



PROTECCIÓN CONTRA PROGRAMAS MALICIOSOS

La Unidad de Tecnologías de Información, como parte del mejoramiento de la seguridad en el entorno institucional y personal, brinda la siguiente información haciendo referencia a la Seguridad y Protección, elaborado por el MICITT, como parte de la Campaña de Concientización.



MINISTERIO DE CIENCIA,
INNOVACIÓN, TECNOLOGÍA
Y TELECOMUNICACIONES

GOBIERNO
DE COSTA RICA

SEGURIDAD INTEGRAL: PROTECCIÓN CONTRA PROGRAMAS MALICIOSOS Y HARDENIZACION DE SERVICIOS EN LÍNEA

PROTECCIÓN CONTRA PROGRAMAS MALICIOSOS



Todos los equipos deben tener instalado un sistema de protección contra programas maliciosos, el cual debe estar funcionando y mantenerse actualizado. Se debe verificar que los procesos del sistema antivirus o EDR estén en ejecución a nivel de protección y actualización.

SERVICIOS EN LÍNEA

Los servicios que se exponen en línea deben encontrarse hardenizados (configuraciones seguras) bajo las buenas prácticas.



Más información



www.micitt.go.cr



csirt@micitt.go.cr



(506) 2539-2200

CORRESPONSABILIDAD SOCIAL DE LOS CUIDADOS

La corresponsabilidad de los cuidados contribuye a erradicar estereotipos y a distribuir de forma equitativa el trabajo familiar. El Estado, las comunidades, organizaciones, municipalidades y empresas tienen la responsabilidad de generar acciones que permitan conciliar la vida laboral y familiar.



INSTITUTO
NACIONAL DE
LAS MUJERES

GOBIERNO
DE COSTA RICA

**El Estado, las comunidades, organizaciones,
municipalidades y empresas**



Tienen la responsabilidad
de apoyar a las mujeres y a los hombres
para facilitar y conciliar su desempeño
laboral y familiar.



Así como el disfrute de todos los
derechos humanos

Consejos para que no le roben su celular

Siga estos consejos para evitar que le roben su celular, principalmente cuando asiste a lugares concurridos como bares, autobuses o cuando camina en vía pública:



Evite guardar su celular en la bolsa trasera del pantalón, es mejor que lo guarde en la bolsa delantera.



Evite utilizarlo cuando transite por lugares solitarios.



Si lo guarda en el bolso o salveque, verifique que esté bien cerrado y siempre llévelo al frente.



Evite prestar su celular a personas desconocidas.



05 DE MARZO DÍA MUNDIAL DE LA EFICIENCIA ENERGÉTICA

Comisión Ambiental Institucional

5
marzo

DÍA MUNDIAL DE LA EFICIENCIA ENERGÉTICA

Es una iniciativa que busca generar conciencia en el mundo respecto a la importancia del uso responsable y eficiente de la energía.

Sigue estos consejos:



ILUMINACIÓN

- ▶ Aprovecha la luz natural.
- ▶ Apaga las luces al desocupar aulas, oficinas y baños.
- ▶ Sustituye bombillos incandescentes por luces de bajo consumo.



EQUIPOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS

- ▶ Programa los computadores en modo de ahorro de energía.
- ▶ Apaga el monitor si no lo utilizas por largos periodos.
- ▶ Desconecta equipos eléctricos que no utilices.
- ▶ Apaga computadores, impresoras y escáneres cuando no los utilices.



TRANSPORTE

- ▶ Procura utilizar transporte público o comparte tu vehículo con más personas.
- ▶ Camina o utiliza bicicleta para desplazarte en distancias cortas.



INSTITUTO
NACIONAL DE
LAS MUJERES

GOBIERNO
DE COSTA RICA

21 DE MARZO DÍA INTERNACIONAL DE LOS BOSQUES

Comisión Ambiental Institucional



INSTITUTO
NACIONAL DE
LAS MUJERES

GOBIERNO
DE COSTA RICA

Redes sociales

El INAMU cuenta con el landing page *Soy Emprendedora*. Se trata de un micro sitio web el cual tiene información valiosa sobre cómo emprender. En ese sitio las mujeres podrán encontrar consejos de comunicación para ofrecer mejor tus productos: fotografías, logo e imagen gráfica; información sobre el manejo de finanzas personales y empresariales; consejos para construir mensajes atractivos para la venta de productos en diferentes plataformas y asesoramiento financiero.

Visite el sitio web y fomente su uso entre las mujeres emprendedoras con las que trabaja.

<http://www.soyemprendedora.inamu.go.cr/>

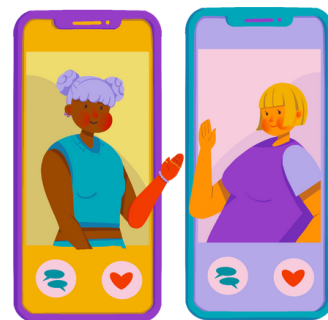
El INAMU pone a su disposición los canales de comunicación digital que posee, ahí podrá encontrar información de interés tanto para sus talleres como para compartir con nuestra población usuaria.

Facebook: inamu.costarica

Instagram: @inamu_cr

TikTok: @inamu_cr

YouTube: INAMUCOSTARICA





Reto de lectura

2024

La inscripción se encuentra abierta
¡Te esperamos!

Para más información:
mmonge@inamu.go.cr
2527-8453

“Escribo porque no puedo impedírmelo, porque siento la necesidad de ello y porque esa es mi única manera de comunicarme con algunos seres, conmigo misma. Mi única manera”

Victoria Ocampo

Fuente: Psicología y Mente. (2023). *Las 110 mejores frases de mujeres escritoras*.
<https://psicologiaymente.com/reflexiones/frases-mujeres-escritoras>

**Con el fin de que todo el personal del INAMU
esté enterado del quehacer institucional,
puede enviar la información para que sea publicada en este boletín
antes de la tercera semana de cada mes al correo:
ucom@inamu.go.cr**