



IV Encuesta Nacional de Percepción de los Derechos Humanos de las Mujeres

El INAMU dio a conocer los hallazgos de la IV Encuesta Nacional de Percepción de los Derechos Humanos de las Mujeres en Costa Rica (ENPEDEMU 2021), que evidenció que, aunque el avance es lento, el conocimiento de la población, en especial de las mujeres, sobre sus derechos y cómo exigirlos, está aumentando.

La ENPEDEMU se enmarca en el Programa de Investigación Institucional “Estado de los Derechos Humanos de las mujeres en Costa Rica (2019-2025) y se realiza de manera sistemática cada cuatro años. Tiene como objetivo medir el grado de avance o retroceso en el conocimiento, percepción y opinión de las personas encuestadas sobre el ejercicio y goce de los derechos humanos de las mujeres en el país.

La publicación de la IV ENPEDEMU se puede consultar en el siguiente link: <https://sidoc.inamu.go.cr/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=16864>. Además, puede ver algunos resultados en la siguiente infografía: <https://sidoc.inamu.go.cr/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=168762>



Contenidos:

- IV EMPEDEMU
- “FERIA EXPLORATORIA PROGRAMA AVANZAMOS MUJERES”
- PROCESO DE ORGANIZACIÓN Y LIDERAZGO
- CURSO DE TICS PARA MUJERES EMPRENDEDORAS
- CÁNCER DE MAMA DECLARADO DE INTERÉS PÚBLICO NACIONAL
- TALLER DE LIBROS CONTABLES
- URHN EN CIFRAS
- CHARLA DERECHOS POLÍTICOS Y LEY N°10235
- CAMPAÑA 25 DE NOVIEMBRE: TU VOZ SÍ IMPORTA
- 9° ENCUESTO DEL PROGRAMA SELLO DE IGUALDAD DE GÉNERO
- CAMPAÑA PREVENCIÓN
- 1° ENCUESTO NACIONAL DE AUTORIDADES MUNICIPALES
- REDES SOCIALES

“Feria Exploratoria Programa Avanzamos Mujeres”

Como parte del seguimiento a las mujeres egresadas del proceso de Formación Humana de la Unidad Regional Brunca, el INAMU, en conjunto con el INA, el Centro de Formación Polivalente Manuel Mora Valverde y los docentes de oficinas centrales de núcleos especializados, vienen realizando actividades de capacitación y acompañamiento.

En esta ocasión, se desarrolló una feria exploratoria dirigida a mujeres del Programa Avanzamos Mujeres, donde se contó con exposiciones en temas como marinería, mecánica naval, refrigeración y aire acondicionado, electricidad, mecánica de vehículos livianos, motos, cuadras y bicicletas y mecánica de precisión y soldadura. También, se generó un espacio para que las mujeres recibieran orientación sobre becas y trámites.



Proceso de Organización y Liderazgo

La Unidad Regional Brunca finalizó el proceso de organización y liderazgo que estaba desarrollando en el territorio indígena de Térraba. El curso tuvo una duración de 11 sesiones y fue recibido por 24 mujeres de la zona.

En la actividad de cierre, las mujeres participantes invitaron a instituciones del territorio para conocer los recursos comunales, institucionales y organizativos existentes y así establecer mecanismos de coordinación y alianzas estratégicas en beneficio de ellas y de los objetivos de las organizaciones.

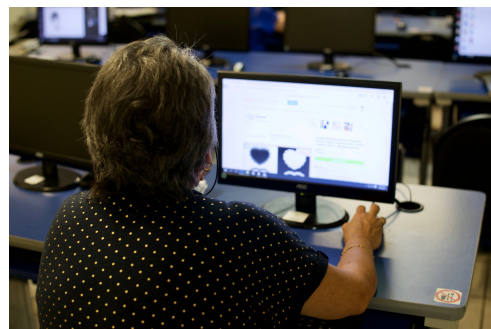


CURSO DE TICS PARA MUJERES EMPRENDEDORAS

Desde el 3 de octubre y hasta diciembre del 2022, 50 emprendedoras y 25 lideresas de todo el territorio nacional, reciben de forma semanal un curso virtual de Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICS), gestionado por el Departamento de Desarrollo Regional.

El curso está dividido en dos grupos, un curso avanzado para mujeres emprendedoras que tiene como objetivo brindar herramientas para fortalecer las habilidades relacionadas con la publicidad, mercadotecnia, actualización de conocimientos y manejos contables. Y el otro, gestionado para lideresas donde se busca desarrollar destrezas sobre las tecnologías de información y comunicación (TIC), tecnologías del aprendizaje y del conocimiento (TAC) y las tecnologías para el empoderamiento y la participación (TEP) que les permita generar incidencia en pro de la igualdad de género y en desarrollo de la ciudadanía digital.

El desarrollo del proceso se realiza mediante la contratación de una empresa que ejecuta las sesiones y brinda apoyo logístico.



CÁNCER DE MAMA DECLARADO DE INTERÉS PÚBLICO NACIONAL

En el mes de la conmemoración de la lucha contra el cáncer de mama y mediante una reforma del Decreto Ejecutivo, el Gobierno de la República declaró de interés público y nacional el manejo y la prevención del cáncer en el país.

Con la declaratoria de interés público se busca tomar medidas urgentes en contra de esta enfermedad, como la reforma que ordena que las mamografías para las mujeres con factores de riesgo se realicen cada año a partir de los 35 años. En el caso de las mujeres que no tienen factores de riesgo, la mamografía se hará anualmente, a partir de los 40 años.

Estas acciones están enmarcadas dentro del compromiso del INAMU y de la ministra de la Condición de la Mujer, Cindy Quesada Hernández, de impulsar acciones que beneficien a las mujeres.



TALLER DE LIBROS CONTABLES

La Unidad Regional Huetar Norte desarrolló el Taller sobre Manejo de Libros Contables, dirigido a 14 mujeres representantes de 5 Organizaciones de la Economía Social Solidaria de Upala y Los Chiles, 2 de ellas ganadoras del concurso público FOMUJERES.

Se contó con la participación de representantes de la Asociación de Mujeres agricultoras y empresarias de Cóbano de Los Chiles, la Asociación de Mujeres Emprendedoras de La Virgen de Los Chiles, la Asociación de mujeres emprendedoras Tierra Fértil del Pilón de Upala, la Asociación de artesanos y comerciantes de Colonia Puntarenas de Upala y la Asociación de Valle Verde de Upala.

El objetivo de la actividad fue el fortalecimiento de la estructura organizativa a partir de la adquisición de conocimientos y herramientas relacionados con el adecuado manejo de los libros contables. La actividad, liderada por el INAMU, contó con el apoyo de la UNED, MAG, CONAC y el Colegio de Ciencias Económicas de la Región Huetar Norte.



URHN EN CIFRAS



La Unidad Regional Huetar Norte, en el marco del Consejo Cantonal de Coordinación Institucional (CCCI) de la Municipalidad de San Carlos, brindó una charla informativa a representantes de 25 diferentes instituciones. Durante el espacio, se facilitó información acerca de los programas que maneja la institución y se compartieron las cifras relacionadas con los servicios ejecutados en San Carlos, el cual, es el cantón con mayor extensión geográfica en el país.

CHARLA DERECHOS POLÍTICOS Y LEY N° 10235

La Unidad Regional Huetar Norte, en conjunto con el Área de Condición Jurídica y la Dirección de Desarrollo Social de la Municipalidad de San Carlos, organizaron la charla: Derechos Políticos y la ley 10235. Durante el espacio, se realizó un recorrido histórico por las luchas de las mujeres costarricenses para alcanzar el ejercicio de sus derechos y se concluyó con una reflexión de la importancia de los derechos políticos de las mujeres en el contexto actual.

El evento contó con la participación y exposición de la exdiputada Pilar Porras Zúñiga, quien fue pionera de la Ley 10235 Ley para prevenir, atender, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres en la política. Porras brindó una antesala acerca del proceso de la creación del proyecto. A la actividad asistieron 59 mujeres lideresas del cantón de San Carlos, vinculadas con distintas organizaciones mixtas y de mujeres.



Campaña 25 de noviembre: Tu voz sí importa

En el marco del 25 de noviembre desde la Unidad de Comunicación se produjeron algunos materiales para emplear en televisión y radio, así como la producción de una animación para la pantalla ubicada en la Avenida Segunda, cerca de la Delegación de la Mujer. Adicionalmente, se produjo un video para proyectar en los tótem de las estaciones de trenes y pantallas con información referente a las diferentes manifestaciones de violencia sexual para proyectar el propio 25 de noviembre.

Puede ver, descargar y guardar cada producto en el enlace correspondiente:

Comercial de TV:

<https://drive.google.com/drive/folders/1IOeV5hn08gHDNIWDz67nDLOQ6yPtZqlU?usp=sharing>

13 Pantallas informativas de gran formato:

<https://drive.google.com/drive/folders/11NhiWIO10No6IWnJNbT8-kcbce1R2uMm?usp=sharing>

Pantalla de 10 segundos de gran formato:

<https://drive.google.com/drive/folders/1IuWDuhxncRtjxroshgzbWETgccWVDUPF?usp=sharing>

Tótem para emplear en las estaciones de trenes:

<https://drive.google.com/drive/folders/1tAx5qi9IzeNsPZ8OrI530Rr9yP50b0jp?usp=sharing>

La Unidad de Comunicación también contrató un plan de medios focalizado en medios regionales y redes sociales. Adicionalmente, está en producción 5 video podcast, 2 programas para Facebook, 2 cápsulas informativas y se grabará un experimento social referente a acoso sexual callejero.

Si la víctima es	La persona ofensora es	Pena de cárcel
Tiene de 13 a 15 años	5 años mayor o más	3 a 6 años
Tiene de 15 a 18 años	7 años mayor o más	2 a 3 años
Agravante: Si la persona ofensora es familiar o tiene relación de confianza o autoridad con la persona menor de edad		4 a 10 años

Obtené más información en www.inamu.go.cr
Para atención llámá al 9-1-1.

25 Noviembre
Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer

IBASTA YA DE VIOLENCIA!
TU VOZ SÍ IMPORTA

25 Noviembre
Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres

Obtené más información en www.inamu.go.cr
Para atención llámá al 9-1-1.

9° encuentro del programa Sello de Igualdad de Género.

Recientemente, el INAMU y el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), desarrollaron el 9° encuentro del programa Sello de Igualdad de Género, en donde se entregó el reconocimiento a la Cámara de Comercio y su programa Mujer Empresaria..

La actividad se aprovechó para presentar los alcances de la serie de Normas de Igualdad de Género aprobadas en diciembre 2021: Normas INTE G:38 1-2-3 2021. Además, se realizó un intercambio de experiencias y aportes entre las organizaciones públicas y privadas que cuentan con la certificación y el Sello o bien, que están en el proceso de certificarse.

En el encuentro, 8 instituciones firmaron el compromiso de cumplimiento con la nueva norma. Estas fueron: el Fondo Nacional de Financiamiento Forestal (FONAFIFO), la Comisión Nacional para la Gestión de la Biodiversidad (CONAGEBIO), el Instituto Nacional de Fomento Cooperativo (INFOCOOP), la Autoridad Reguladora de los Servicios Públicos (ARESEP), la Dirección General del Servicio Civil, el Instituto de Desarrollo Rural (INDER), el Instituto Costarricense de Turismo (ICT) y el Área de Conservación Marina Los Cocos del Sistema Nacional de Áreas de Conservación (SINAC).

El reconocimiento del Sello de Igualdad de Género se impulsa en el INAMU desde hace 16 años, sin embargo, fue hasta el año 2016 que, en alianza con el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), se enmarcó en el proceso de certificación mediante la Norma INTE G:38, Sistema de Gestión para la Igualdad de Género, el cual fue alcanzado por 4 empresas.

Como parte de los procesos de mejora, en el año 2019 se realizó una evaluación externa del programa y se determinó la conveniencia de ampliar el reconocimiento hacia otros ámbitos laborales, por lo que, en diciembre del año anterior, se oficializó por parte del ente Normalizador a nivel país, INTECO, la serie de Normas de Igualdad INTE G:38 1-2-3, 2021. Además, se incorporó un capítulo especial para las instituciones públicas, en aras de cumplir con el ordenamiento normativo para el Estado costarricense en materia de igualdad de género.

Desde su creación, el programa ha asesorado a 706 empresas, capacitado a 227 y reconocido a 60. Adicionalmente, 79 empresas han sido galardonadas con el programa de Buenas Prácticas Laborales. Se han diseñado 8 herramientas didácticas generando una distribución física de más de 1800 ejemplares. Se han brindado 14 ciclos de formación y 9 encuentros empresariales contabilizando el del día de hoy.



CAMPAÑA PREVENCIÓN

El mes de octubre se ha elegido para la concientización de la prevención del cáncer de mama, por lo que, desde el consultorio médico institucional, la doctora Vera Solano insta a las y los funcionarios a tener presente que todos los meses deben realizarse el auto examen mamario, el cual es una herramienta fundamental para un diagnóstico temprano.

Es fundamental que si se nota alguna alteración o presencia de alguna masa, se acuda a la consulta médica inmediatamente para su valoración. Además del autoexamen, es importante realizarse el ultrasonido de mama y la mamografía, en el caso de las mujeres cada 2 años como máximo y que la fecha de inicio para realizarlos tiene que ver con que si se tienen o no factores de riesgo. Generalmente se inicia a los 40 años sin factores de riesgo y a los 30 años si tienen antecedentes de cáncer en familiares directos.

CÁNCER DE MAMA

ANATOMÍA DE LA MAMA

► TEJIDO MAMARIO
Encargado de producir leche en respuesta a cambios hormonales. Si prolifera en exceso puede generar un cáncer.

- Lóbulos (unos 20 por mama)
- Conductos
- Pezón
- Areola
- Grasa

► SISTEMA LINFÁTICO
Drena el exceso de líquido de la mama. Cuando hay un cáncer puede ser una vía para que las células malignas escapen a otras zonas.

- Ganglios linfáticos
- Vasos linfáticos
- Ganglios linfáticos axilares

EL CÁNCER

- Pezón
- Los conductos en el pezón
- Conducto
- Los lóbulos contienen miles de lobulillos
- Células productoras de leche: la multiplicación descontrolada de cualquiera de estas células provoca este cáncer.
- Tumor maligno
- Célula maligna
- El sistema linfático participa en la diseminación del tumor.

LOCALIZACIÓN DE LOS TUMORES

La mayor parte se produce en la zona que contiene más tejido mamario y vasos y ganglios linfáticos.

ETAPAS DE LA CONDICIÓN

- En la etapa inicial el tumor se limita al conducto del seno
- Posteriormente, alcanza los ganglios linfáticos cercanos
- Más tarde llega a ganglios distantes al seno
- Finalmente, se propaga a los huesos, el hígado, el cerebro o el pulmón

TUMOR BENIGNO (QUISTE)

No toda masa que crece en la mama es maligna. Por ejemplo, si la célula prolifera es grasa, el tumor es benigno.

FACTORES DE RIESGO

- Edad (es más frecuente a partir de los 55 años)
- Genética (las mutaciones en los genes más conocidas son BRCA1 y BRCA2)
- Antecedentes familiares
- Antecedentes personales
- Exposición a la radiación
- Obesidad
- Menopausia a una edad avanzada
- Menstruación a una edad temprana

TRATAMIENTOS

CIRUGÍA

Cuando se detecta un cáncer de mama se realiza una operación para extirparlo.

- Cirugía conservadora:** basta con extirpar el tumor (70% - 30%)
- Cirugía radical (mastectomía):** en tumores muy extendidos se extirpa la mama completa y a veces los ganglios linfáticos.

QUIMIOTERAPIA

- Fármacos que evitan la reproducción de las células cancerosas.

TERAPIA HORMONAL

- En tumores sensibles a las hormonas (70%) se administran medicamentos que disminuyen la posibilidad de recaida.

RADIOTERAPIA

- Se administran radiaciones para evitar la reaparición del tumor ya extirpado.

GANGLIO CENTINELA

- Se analiza el ganglio linfático más cercano al tumor para comprobar si hay diseminación.

Fuente: Clínica Universidad de Navarra

CAMPAÑA CÁNCER DE MAMA



¿Qué es el cáncer de mama?

Es un tumor maligno que se manifiesta generalmente por las mamas. **A DIFERENCIA DE OTOS CANCERES SE PUEDEN DETECTAR EN UNA FASE INICIAL CON UN METODO MUY Sencillos** descubrimiento a tiempo asegura una curación en muchos casos.

¡571.000 personas en el mundo fallecen a raíz de cáncer de mama!

Datos según la OMS

Síntomas del cáncer de mama:

- ❖ Un bulto o una masa en el tejido mamario. Esto puede sentirse redondo, como una canica, o plano, como un botón. El bulto puede ser o no doloroso.
- ❖ Cambios en la forma o en el tamaño del seno.
- ❖ Un hoyuelo en la piel del seno.
- ❖ Un pezón invertido.



- ❖ Dolor en el pezón, el seno o el área circundante, como los ganglios linfáticos debajo del brazo
- ❖ Piel roja, áspera o con picazón en el pezón o en la areola
- ❖ Secreción del pezón.

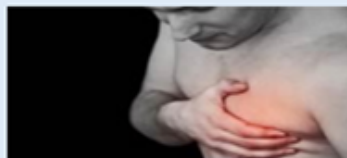


Pasos para realizar el autoexamen De Seno:

- Observe sus senos en un espejo. Observe el tamaño y la forma de cada seno y del pezón
- Cuelgue sus brazos en sus costados.
- Levante sus manos y júntelas detrás de su cabeza.



- ✓ Ejerza presión firme con sus manos sobre sus caderas. Inclínese un poco hacia adelante mientras observa sus senos en el espejo.



¡Frente al espejo!

- ✓ Observar la uniformidad de las mamas
- ✓ Examinar el tamaño y desviación de los pezones.



¡Palpación!

- ✓ De pie o tumbada, con la mano, la mama contaría y las axilas
- ✓ De la zona exterior a la interior, masajes circulares con la palma



PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA EN HOMBRES



"Nos afecta a todos. Ya seas, hombre o mujer, cuídate."

1° ENCUENTRO NACIONAL DE AUTORIDADES MUNICIPALES

Impulsar procesos en pro de la igualdad efectiva, superar el lastre de años de discriminación y fortalecer la capacidad de agencia de las mujeres, son parte de los compromisos y razón de ser del INAMU. Para cumplir este fin, en alianza con el Instituto de Fomento y Asesoría Municipal (IFAM), y las agencias de las Naciones Unidas: ONU Mujeres, el Fondo de Población y el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo, se desarrolló el Primer Encuentro Nacional de Oficinas Municipales de la Mujer (OFIM), Alcaldesas, Vicealcaldesas, Regidoras, Intendentas y Vice intendentas.

Este evento, tiene como fin contribuir a la definición de una ruta consensuada para impulsar acciones acordes con la Política Nacional para la Igualdad Efectiva entre Hombres y Mujeres (PIEG), y la Política Nacional para la Atención y Prevención de la Violencia contra las Mujeres, conocida como PLANОВI. El espacio también se aprovechó para analizar otros temas de interés como la emergencia del cambio climático y cómo avanzar en una economía de cuidados. A la cita participarán representantes de las 83 municipalidades del país y de las intendencias de varios distritos alejados.

Adicionalmente, se aprovechó el espacio para poner a disposición el Prototipo de Normativa Municipal Ley 10.235 para prevenir, atender, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres en la política, a fin de que sea un texto base a partir del cual se pueda enriquecer con disposiciones más robustas y garantistas para la defensa de los derechos políticos que le asisten a las mujeres y la erradicación de toda forma de violencia en su contra. En la construcción de este documento se hizo un análisis exhaustivo de los alcances de la normativa nacional vigente y las disposiciones de la convencionalidad internacional en derechos humanos de las mujeres.

Este prototipo es el resultado del trabajo de un equipo de representantes del ámbito municipal, institucionalidad pública e instancias estratégicas y está basado en la construcción colectiva y consensuada sobre la base de visiones, especializaciones y experiencias diversas, para establecer los parámetros recomendados a los gobiernos locales.



GIRA A LAS ISLAS DEL GOLFO DE NICOYA

La ministra de la Condición de la Mujer, Cindy Quesada Hernández, y la presidenta ejecutiva del INAMU, Adilia Carava Zúñiga, realizaron una gira donde visitaron a más de 300 mujeres a lo largo del Golfo de Nicoya y sus Islas.

Desde que iniciaron las gestiones de la Administración Chaves Robles, las jerarcas han realizado giras a lo largo del territorio nacional, lo que les ha permitido conocer las historias de muchas mujeres que requieren apoyo para impulsar sus emprendimientos, seguir estudiando, contar con espacios de recreación para sus hijas e hijos y acceso a redes de cuidado.

A partir del momento en que ambas jerarcas asumieron sus funciones, han desarrollado estrategias y políticas sobre autonomía económica con nuevos productos financieros y modificación y facilitación de los ya existentes; han identificado nuevas modalidades que relacionan proyectos productivos con el cambio climático y el ambiente; y han palpado la necesidad de impulsar de manera más fuerte una política nacional que combata la violencia en contra de las mujeres, la cual es catalogada como una epidemia y como una barrera para la igualdad.

La llave del éxito será la correcta articulación entre las instituciones rectoras y las ejecutoras para tener impacto con programas eficientes que respondan a las necesidades y que permitan tener un plan de vida de calidad para ellas y sus familias.



Redes Sociales

La violencia no puede ser permitida en ninguna etapa de la vida, y eso incluye la etapa de la vejez. El abandono, la violencia sexual, física o patrimonial nunca pueden ser toleradas, por lo que, para conocer más sobre este tema, el INAMU realizó un facebook live para aprender con expertas sobre violencia en esta etapa de la vida.

Todas las personas envejecemos, pero ese proceso debe ser natural, sin violencia o discriminación.

Si desea repasar el programa, puede buscarlo en el canal de YouTube del INAMU o en el facebook institucional:

<https://fb.watch/g9kspJs9xh/>

Este espacio también permitió la grabación de una cápsula informativa que puede ver en este enlace: https://fb.watch/gr_0k_Cgn0/

Dentro de los objetivos del INAMU está el apoyar y guiar a las empresas privadas e instituciones públicas para que, de forma innovadora, logren identificar los obstáculos que se presentan en los centros de trabajo, y que afectan de forma negativa a las mujeres, al punto de eliminar progresivamente esas barreras.

Si usted es una persona que lidera un equipo de trabajo sea en el sector privado o en el público, si es dueña o dueño de una empresa u organización, si es una persona tomadora de decisiones y le interesa que su empresa tenga una mayor productividad, mejores rendimientos, que su personal esté comprometido con la organización, puede repasar el programa en el canal de YouTube del INAMU o en el facebook institucional:

<https://fb.watch/grPG10wHIC/>

La Unidad de Comunicación, tomando en cuenta el avance y diversificación en materia de comunicación, se dio a la tarea de abrir nuevos canales de comunicación digital y es por ello, que ahora posee una cuenta de TikTok y con podcasts que pueden ser escuchados por medio de Spotify.

Les invitamos a seguirnos y les recordamos que TODO EL MATERIAL que se encuentra en las diferentes redes sociales son públicos y pueden ser utilizados y compartidos sin ningún problema:

Facebook: [inamu.costarica](https://www.facebook.com/inamu.costarica)

Instagram: [@inamu_cr](https://www.instagram.com/inamu_cr)

TikTok: [@inamu_cr](https://www.tiktok.com/@inamu_cr)

YouTube: [INAMUCOSTARICA](https://www.youtube.com/INAMUCOSTARICA)

Spotify: [INAMU](https://open.spotify.com/INAMU)

INAMU

Violencia contra las mujeres en la vejez

Participan:

- **Andrea Monge García**
Trabajadora Social, gestora del Proceso de derechos Humanos y Proyección Social de AGECO
- **Gisella Galliani**
Presidenta de la Asociación Planeta Interno.

Moderadora:

Mayra Brown Vargas

MIÉRCOLES
12 DE OCTUBRE
9:00 AM

Illustration of an elderly woman sitting in a chair, holding a yellow bag, with a window showing a tree outside.

INAMU

Legislación de Género

Programa del Sello de Igualdad de Género en el empleo

Invitadas:

- **María José Carmona Chávez**
BN FONDOS.
- **Cristina Trejos Gutiérrez**
Programa Mujer Empresaria.
- **Ericka López Garro**
INAMU

Moderadora:

Mayra Brown Vargas

MIÉRCOLES
28 DE OCTUBRE
9:00 AM

Illustration of people working at desks with a large female symbol, an equals sign, and a male symbol.



**Departamento Especializado de Información
Centro de Documentación Luisa González Gutiérrez**

Les invitamos a participar en el:



Reto de Lectura 2022

**La inscripción se encuentra abierta
¡Te esperamos!**

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

“La memoria es amorosa y no es nunca “casual”. Ahonda sus raíces en nuestra propia vida y por ello su elección no es nunca “casual” sino siempre apasionada e imperiosa”.

Natalia Ginzburg

Tomado de: <https://www.frasesypensamientos.com.ar/autor/natalia-ginzburg.html>

**Recuerda que puedes enviar la información que
desees que sea publicada en este boletín antes de la
tercera semana de cada mes al correo:
ucom@inamu.go.cr**