



# Boletín Institucional

**JUNIO**

Sin miedo a SOÑAR

**FOMUJERES**



# Contenidos

Página 3

**Capacitación Liderazgo Transformador.**

**Articulación Programa Avanzamos Mujeres Región Chorotega.**

Página 4

**Clausura Develando el género en Sámara de Nicoya.**

**Conversatorio sobre salud en la Unidad Huetar Norte.**

Página 5

**Espacios Idóneos para teletrabajar.**

Página 6

**Taller del Foro Nacional de Mujeres Afrodescendientes.**

**Guía práctica para la aplicación de la Ley N°8901.**

Página 7

**Liderazgos Transformadores.**

**Foro Nacional Mujeres Indígenas.**

Página 9

**Celebración del Día del Mundial del Libro y Derechos de Autoría.**

Página 10

**Cine Foro: ¡Sí estuvimos! Mujeres en la historia!**

Página 11

**Denunciar publicidad sexista.**

Página 12

**Facebook Live.**

Página 13

**Reto de Lectura.**

# Capacitación Liderazgo Transformador

La Unidad Regional Chorotega, en coordinación con la Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Hojancha, desarrolló durante marzo, abril y mayo una capacitación con 20 mujeres líderes jóvenes que forman parte de grupos comunitarios de los distritos de Puerto Carrillo, Monte Romo y Hojancha.

Esta acción facilitó la apropiación e incorporación de la perspectiva de género en las acciones comunitarias y espacios de incidencia política, en que participan las mujeres jóvenes bajo una mirada crítica y reflexiva de la manera en que tradicionalmente han ejercido sus liderazgos.



## Articulación Programa Avanzamos Mujeres Región Chorotega

Como parte de la articulación institucional que realiza la Unidad Regional Chorotega a favor de las mujeres egresadas del programa Avanzamos Mujeres, durante el mes de mayo, la Universidad Nacional, con la carrera de Administración de empresas, ejecutó una práctica profesional que dio como resultado que 81 mujeres emprendedoras fortalecieron sus negocios en las áreas de mercadeo digital y finanzas.

Adicionalmente, 464 mujeres recibieron información sobre los servicios que ofrece en la provincia el programa Casa de Justicia, del Ministerio de Justicia y Paz.

Con estas acciones, la Unidad Regional continúa posicionando los derechos de las mujeres, así como el derecho a recibir información y capacitación para mejorar su calidad de vida.



# Clausura Develando el Género en Sámara de Nicoya

La Unidad Regional Chorotega desarrolló el proceso Develando el Género con mujeres empresarias del distrito de Sámara; con este proceso, las empresarias reconocieron los estereotipos de género que les limitan el ejercicio de sus derechos económicos, generaron estrategias de distribución de labores domésticas, tomaron decisiones, fortalecieron el trabajo en red e iniciaron alianzas con instituciones para responder a sus intereses estratégicos.

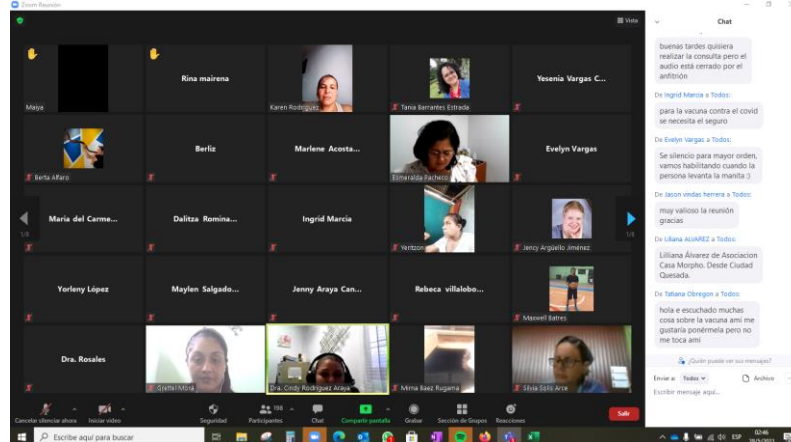
Esta acción de capacitación se desarrolló en coordinación con Gestión Social de la Municipalidad de Nicoya y la Asociación CREAR, que les permitirá a las empresarias de Sámara contar con un referente local que les contribuya al fortalecimiento de sus negocios.



# Conversatorio sobre salud en la Unidad Huetar Norte

La Unidad Regional Huetar Norte, la Comisión de Emergencia regional, la Municipalidad de San Carlos, el Ministerio de Salud y la CCSS se reunieron con 198 mujeres de la región para brindarles información y evacuar dudas sobre la emergencia nacional por COVID-19.

Entre los temas abordados destacaron: situación actual de los centros de salud en la región, repaso de los protocolos de salud, mitos y requisitos sobre la vacunación, temas de aseguramiento, coordinación para llevar información a comunidades y consultas puntuales de las mujeres.



# Espacios Idóneos para teletrabajar



## ESPACIOS IDÓNEOS PARA TELETRABAJAR

### VENTILACIÓN:

Una adecuada ventilación genera espacios de trabajo agradables, los mismos evitan cansancio y fatiga. La renovación de aire ayuda a trabajar en mejores condiciones, por lo que es recomendable utilizar ventilación natural o artificial.



### ILUMINACIÓN

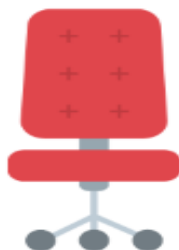
La luz natural es un criterio fundamental a la hora de elegir ubicación para tu espacio de teletrabajo, eso podría generar un buen estado de ánimo.

### ESTACIONES SEGURAS

Verificar que los cables del equipo o cualquier artículo eléctrico no generen un riesgo de caída. También, es importante no consumir bebidas cerca de los aparatos electrónicos ya que puede generar un riesgo eléctrico.



### ERGONOMÍA



El Área mínima para teletrabajar es de 2m<sup>2</sup> libres.

El monitor debe estar a la altura de los ojos a una distancia de 60 a 70 cm.

La silla de trabajo debe contar con respaldo adecuado, principalmente en la zona torácica, lumbar y descansabrazos.

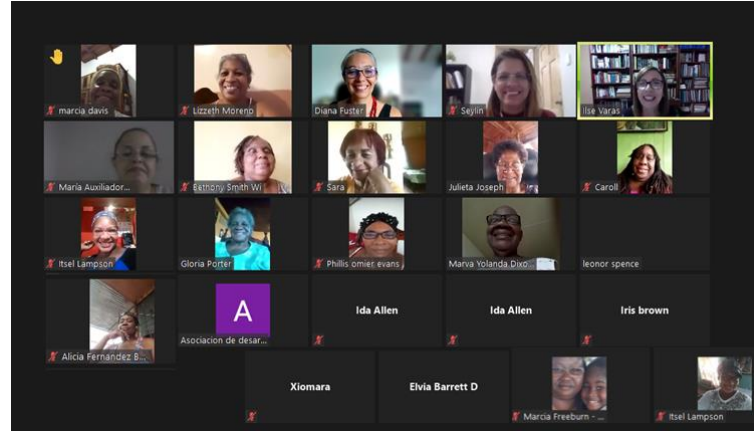
EL ORDEN Y EL ASEO EN LAS ESTACIONES DE TRABAJO GENERAN TRANQUILIDAD Y SALUD VISUAL.



# Taller del Foro Nacional de Mujeres Afrodescendientes

Durante el mes de mayo, el Departamento de Ciudadanía Activa, Liderazgo y Gestión Local realizó el primer taller del Foro Nacional de Mujeres Afrodescendientes. En esta oportunidad, 24 mujeres líderes tuvieron un espacio interno para discutir y analizar diversas propuestas para el fortalecimiento de la organización y de la incidencia política.

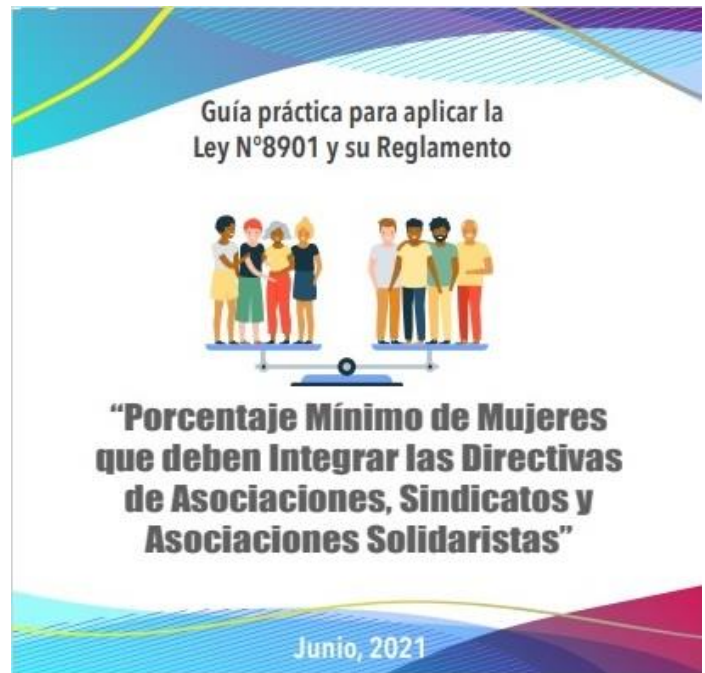
Las participantes además, adquirieron herramientas para transformar las maneras en que se comunican y mejorar las relaciones y alianzas entre mujeres afrodescendientes. Estos elementos son fundamentales en las organizaciones para alcanzar sus objetivos y metas.



## Guía práctica para la aplicación de la Ley N°8901

El Departamento de Ciudadanía Activa, Liderazgo y Gestión Local realizó una sesión virtual de validación de la Guía práctica para la aplicación de la Ley N°8901 “Porcentaje Mínimo de Mujeres que deben integrar las Directivas de Asociaciones, Sindicatos y Asociaciones Solidaristas” y su Reglamento. En la cita participaron 31 mujeres de todos los sectores que cubre la ley de paridad en organizaciones sociales.

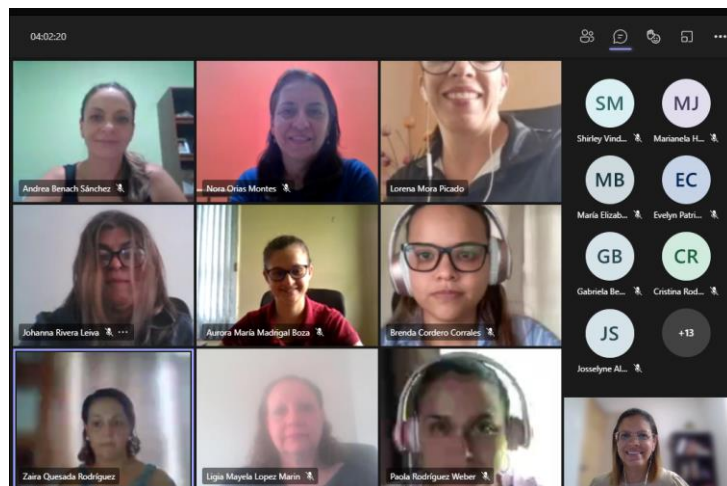
La realización de esta sesión permitió corroborar que la Guía es un instrumento que se ajusta a las realidades de las mujeres y a la dinámica dentro de sus organizaciones, por lo que se espera que sea una herramienta útil para garantizar el cumplimiento de la Ley.



# Liderazgos Transformadores

El Departamento de Ciudadanía Activa, Liderazgo y Gestión Local inició el Curso Virtual Liderazgos Transformadores. En esta ocasión se dirigió a 29 funcionarias del Ministerio de Agricultura y Ganadería. El fin del curso es fortalecer su liderazgo desde la perspectiva de género y el enfoque de derechos humanos para hacer incidencia política.

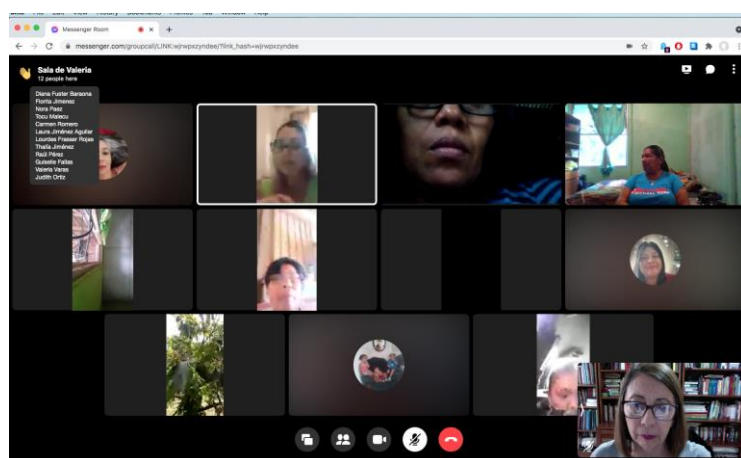
Las participantes lograron reflexionar y analizar sobre los patrones patriarcales que generan diversos tipos de discriminación, afectando el disfrute pleno de sus derechos humanos, desde la construcción social de su propia identidad y tomando en cuenta los conceptos de interseccionalidad e interculturalidad, visibilizando las brechas existentes sobre todo en espacios rurales y de poco acceso a la información.



# Foro Nacional Mujeres Indígenas

Para el 2021 el Departamento de Ciudadanía Activa, Liderazgo y Gestión Local y el Centro de Formación Política de las Mujeres programaron dos Foros Nacionales de Mujeres Indígenas.

La primera y segunda sesión del XIX Foro Nacional de Mujeres Indígenas tuvo como objetivo conocer los requisitos y fechas de la convocatoria 2021 de FOMUJERES. La cita se aprovechó para dialogar sobre los mecanismos que deben existir para que los beneficios del fondo no reembolsable lleguen a las mujeres indígenas.



# Facebook live

Durante el mes de mayo se realizaron tres Facebook Live que arrojaron las siguientes métricas:

**¿Cuál es la caracterización de las mujeres participantes del Programa Avanzamos Mujeres en la Región Pacífico Central? Conoce la realidad de estas mujeres, sus afectaciones por el COVID-19 y las acciones que se realizan desde el INAMU para esta Región del país.**

Personas alcanzadas: 3,989  
Reproducciones: 1,520  
Número máximo de espectadores en vivo: 119  
Interacciones: 714  
Reacciones: 557  
Comentarios: 139

**Día nacional del reconocimiento de los derechos políticos de las mujeres costarricenses. En la conmemoración del 20, conversamos sobre el acceso de las mujeres al poder y la toma de decisiones, su participación libre de violencia en la política y la inclusión de las agendas de las mujeres en la política.**

Personas alcanzadas: 3,708  
Reproducciones: 1,479  
Número máximo de espectadores en vivo: 79  
Interacciones: 335  
Reacciones: 216  
Comentarios: 89

## FOMUJERES

Personas alcanzadas: 5,092  
Reproducciones: 506  
Número máximo de espectadores en vivo: 310  
Interacciones: 729  
Reacciones: 286  
Comentarios: 370

Los Facebook Live del INAMU ahora se transmiten por Canal 13 los días jueves, posterior a cada transmisión, a las 11:00 a.m.

**MÍERCOLES 9 - 9 AM**

INAMU  
te invita  
LIVE

**1 año de pandemia**  
¿Cuál es la caracterización de las mujeres participantes del Programa Avanzamos Mujeres en la región Pacífico Central?

**Participan:**  
-Laureana Rodríguez, Jefa Unidad Regional Pacífico Central  
-Adriana Ruiz Ulate, Enlace Programa Avanzamos Mujeres, Unidad Regional Pacífico Central.  
-Michelle Mendoza González, Enlace Programa Avanzamos Mujeres, Unidad Regional Pacífico Central.  
-Silvia Sinfonte Fernández, ganadora Fomujeres 2019-II

**Modera:**  
- Ivannia Arias Zúñiga, Colaboradora del INAMU.

**MÍERCOLES 23 - 9 AM**

INAMU  
te invita  
LIVE

**Mujeres y poder en clave sororaria: Día del reconocimiento de los derechos políticos de las mujeres.**

**Participan:**  
-Carolina Delgado Ramírez, Frente de Mujeres de Partidos Políticos.  
-Karen Porras Arguedas, Red Costarricense de Mujeres Municipalistas RECOMM.  
-Rocío Abarca Sánchez, Foro de Mujeres Políticas.  
-Yensy Herrera Vega, INAMU.  
-Macarena Barahona Riera, Catedrática de la UCR.

**Modera:**  
- Mayra Brown Vargas

**MÍERCOLES 30 - 9 AM**

INAMU  
te invita  
LIVE

**Tiene dudas de cómo participar en FOMUJERES, evacúelas con LAS EXPERTAS**

**Participan:**  
-Guiselle Fallas Valverde  
-María Ester Vargas Vega

**Modera:**  
- Mayra Brown Vargas

# Lo que viene...

Para el mes de julio se tienen contemplados 2 Facebook Live, espérelos, véalos y compártalos.

Síguenos en nuestras redes sociales!!!!

## Recordatorio



### Centro de Documentación Luisa González Gutiérrez

Les invitamos a participar en el

#### Reto de lectura 2021

La inscripción se encuentra abierta  
¡Te esperamos!

Para más información:  
[dcarmona@inamu.go.cr](mailto:dcarmona@inamu.go.cr)  
2527-8453

“La tragedia es una experiencia  
que ilumina el carácter”.

**Joyce Carol Oates**



Recuerde que puede enviarnos información  
para este boletín al correo  
[ijawnyj@inamu.go.cr](mailto:ijawnyj@inamu.go.cr)