



Boletín Institucional

ESTABLECER ALIANZAS
nos acerca y nos brinda
espacios seguros para fortalecer
nuestros liderazgos.



Contenidos

Página 3

**Estrategias para manejar el estrés.
Sé positivo.**

Página 4-6

INAMU de la mano con vos.

Página 7

Uso correcto de la mascarilla.

Página 8

Facebook live.

Página 9

Control Interno.

Página 10

Reto de Lectura.

Estrategias para manejar el estrés

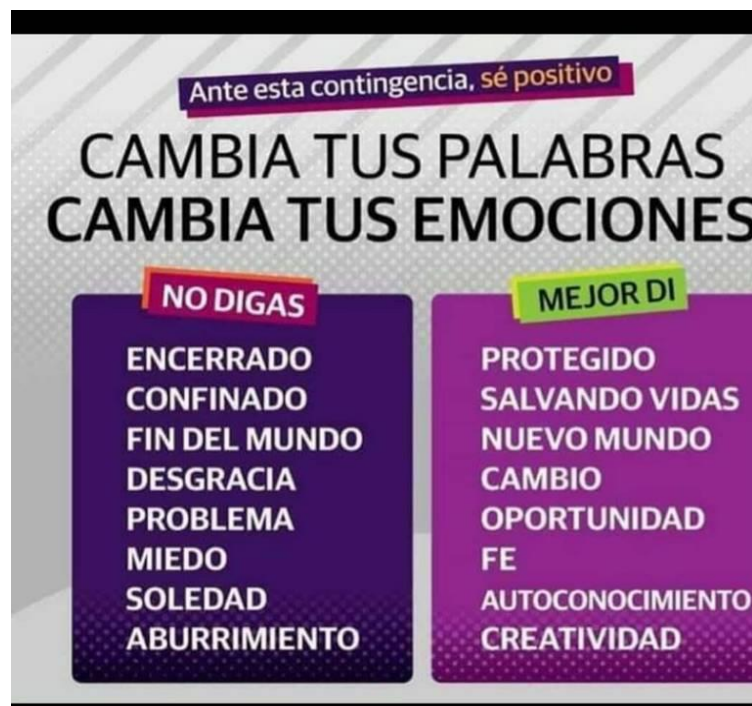
Desde el Departamento de Recursos Humanos se continúan brindando consejos para manejar el estrés y lograr cambios saludables:

- Mantenga relaciones interpersonales saludables.
- Cultive pensamientos positivos.
- Practique ejercicios de relajación y meditación.
- Realice actividades que le generen bienestar.
- Alimentese de manera balanceada.
- Practique una rutina de ejercicio.
- Duerma lo que necesite, de 7 a 8 horas diarias.



Sé positivo

Durante estos momentos de incertidumbre que estamos viviendo producto de la pandemia del COVID-19, es importante mantener una mentalidad positiva que nos ayude a afrontar la situación de la mejor manera. Es por eso que la Dra. Vera Patricia Solano Cruz, médica institucional, comparte el siguiente mensaje:



INAMU de la mano con vos

El INAMU cuenta con una Comisión Interna de Corresponsabilidad Social de los Cuidados, integrada por Odette Brenes Solano, Kathia Brenes Herrera, Ester -Techi- Serrano Madrigal y Nelson Sánchez Valverde.

Este grupo de profesionales se dio a la tarea de desarrollar una campaña informativa al interior de la Institución para dar a conocer algunos aspectos generales acerca del teletrabajo y su relación con la corresponsabilidad social de los cuidados.

Con esta acción, se espera apoyar a compañeras y compañeros que en estos momentos enfrentan la pandemia, asumiendo el cuidado de alguno de sus familiares y el trabajo no remunerado junto con las labores institucionales.

INAMU

de la mano con **VOS**

El teletrabajo y la corresponsabilidad social de los cuidados.

COSTA RICA TIENE UNA LEY DE TELETRABAJO

Costa Rica tiene una ley que regula el teletrabajo y esa ley se implementa en INAMU por medio de un reglamento.

ATENCIÓN: Es voluntario. Pero con la llegada del COVID-19 el personal del INAMU se acogió al teletrabajo en cumplimiento con las directrices de Gobierno para mitigar el contagio del virus.

¿Qué es Teletrabajo? Es:

- 1 Una modalidad de trabajo.
- 2 Se realiza fuera de las instalaciones del INAMU.
- 3 Y utilizan las tecnologías de la información y comunicación sin afectar el normal desempeño de las funciones.
- 4 Tanto la jefatura como la persona teletrabajadora definen sus objetivos y la forma en que se alcanzan los resultados del trabajo.

El teletrabajo se puede hacer en tres lugares diferentes:



TELECENTRO.:

Es un espacio físico acondicionado con lo necesario para realizar el teletrabajo. Es externo a la propia oficina institucional.

MOVIL:
Se da cuando las personas trabajadoras realizan sus funciones de manera itinerante, ya sea en el campo o con traslados constantes, con ayuda del uso de equipos móviles fácilmente utilizables y transportables.



A DOMICILIO:
En la casa de habitación de la persona funcionaria.

Por el contexto de la emergencia sanitaria, únicamente se está autorizando trabajar en el domicilio.



INAMU de la mano con vos

La Comisión Interna de Corresponsabilidad Social de los Cuidados, presentó ante la Presidencia Ejecutiva una propuesta de directriz especial para clarificar la argumentación que respalda al INAMU para avanzar en esta temática, así como los lineamientos específicos que se pueden poner a disposición de las personas funcionarias.

INAMU

de la mano con **VOS**

DIRECTRIZ

INAMU te acompaña para lograr la **Corresponsabilidad social de los cuidados -CSC-** en tu casa.

- 1 La **Corresponsabilidad social de los cuidados -CSC-**, quiere decir que todas las personas deben aprender a cuidarse mutuamente. El Estado, las municipalidades y las empresas deben impulsar acciones para apoyar que hombres y mujeres podamos realizar esa tarea de forma compartida el cuidado. Y adentro de las familias, todas las personas que la conforman deben aprender y asumir el cuidado, dependiendo de sus edades y posibilidades.
- 2 Por eso en **INAMU** nos preocupamos por acompañarte y hacer del trabajo de cuidado algo compartido, buscando las maneras en que podás asumirlo con apoyo de la directriz que se publicó días atrás.
- 3 Sabemos que para lograr la **-CSC-** requiere de un cambio cultural a favor de la igualdad y va más allá de las medidas que estamos adoptando en INAMU, pero es un paso importante. Por eso desde la PIEG estamos impulsando otras medidas para avanzar aún más.



“Comisión Corresponsabilidad Social de los Cuidados con Perspectiva de Género”

INAMU de la mano con vos

La Comisión Interna de Corresponsabilidad Social de los Cuidados explica el significado de Corresponsabilidad Social de los Cuidados de la siguiente manera:

INAMU

de la mano con **VOS**

LA CORRESPONSABILIDAD SOCIAL DE LOS CUIDADOS ¿QUE SIGNIFICA?

- 1 Vos que trabajás en el **INAMU**; sabemos que podés estar sintiendo agobio o mucho cansancio, porque además del trabajo del **INAMU**, tenés que asumir el trabajo doméstico y de cuidado.
- 2 Hicimos una consulta donde muchas de las personas trabajadoras de **INAMU**, nos contaron que están asumiendo el cuidado de sus niñas, niños, personas adolescentes, personas adultas mayores, personas con discapacidad, personas enfermas, personas con alguna discapacidad psicosocial.
- 3 También dicen estar cansadas y preocupadas por cumplir bien con el trabajo de **INAMU**, porque están solas asumiendo estos trabajos domésticos y de cuidado, y reciben poco o ningún apoyo, de otros familiares que pudiendo asumirlo, no lo hacen.
- 4 Por eso en **INAMU** estamos hablando de **CORRESPONSABILIDAD SOCIAL DE LOS CUIDADOS**.
- 5 En otras entregas volveremos a este tema y por ahora te dejamos esta reflexión. Todas las personas requerimos algún grado de cuidado, y todas las personas podemos participar en el cuidado y también ser cuidadas. Mujeres y hombres pueden hacerlo, de hecho, en **INAMU** muchas mujeres y hombres lo están haciendo ya.



“Comisión Corresponsabilidad Social de los Cuidados con Perspectiva de Género”

Uso correcto de la mascarilla

Les recordamos lo que **NO** se debe hacer al utilizar la mascarilla:



Facebook live

Para el mes de julio, desde la Unidad de Comunicación, en coordinación con la Unidad Regional Huetar Caribe y el Departamento de Construcción de Identidades y Proyectos de Vida, se realizaron 2 transmisiones en vivo.

La primera de ellas -el viernes 24 de julio- desde la Unidad Regional Huetar Caribe, donde se abordó el tema de los logros y los retos que asumen día a día las mujeres afrocostarricenses, en el marco del 25 de julio, Día Internacional de la Mujer Afrodescendiente.

La segunda transmisión se realizó el 29 de julio y su objetivo fue anunciar el lanzamiento de una iniciativa para todos los padres, se trató del curso de paternidades responsables llamado Como padres cumplimos.

Viernes 24 de Julio - 10 AM



TEMAS:
Discriminación étnica
y de género
Aportes de la mujer afro
a la sociedad costarricense.

Participa: **Laura Hall.**
Defensora de los Derechos
Humanos, Étnicos e Identidad
Cultural.
Moderadora: **Xinia
Quintero Arauz.**



Miércoles 29 de Julio - 9 AM



Tema:
Corresponsabilidad
social de los cuidados y
paternidad responsable

Anfitrión: Tavo Gamboa
Acompañado de invitados
muy especiales

Control Interno

Plan de Acción de Mejora
Autoevaluación del Sistema de Control Interno Inamu 2019-2020



Medida de mejora N° 6 Tema autoevaluado: Corrupción



HALLAZGOS IDENTIFICADOS POR LAS PERSONAS USUARIAS EN EL CUESTIONARIO	MEDIDA DE MEJORA	RESPONSABLE	FECHA MÁXIMA DE CUMPLIMIENTO	MEDIO DE VERIFICACIÓN DEL CUMPLIMIENTO
Se identificaron como otras acciones de corrupción: _Una mala planificación presupuestaria que infla los recursos necesarios. _Consultorias innecesarias. _Uso indebido de materiales institucionales y permisos.	6. Diseñar una agenda institucional de evaluaciones concurrentes de la calidad a programas y proyectos que ejecuta el INAMU.	Jefatura Unidad de Planificación	diciembre 2020	Agenda institucional diseñada y presentada para aprobación

Lo que viene...

Cada 15 días se estarán desarrollando Facebook live con el apoyo de todas las dependencias, se abordan diversos temas acompañados de posteos informativos. Agradecemos la colaboración para verlos y compartirlos. El próximo se realizará el día miércoles 5 de agosto a las 9:00 a.m.

Recordatorio

Les invitamos a participar en el

Reto de Lectura 2020



La inscripción se encuentra abierta
¡Te esperamos!

Recuerde que puede enviarnos información
para este boletín al correo
ijawnyj@inamu.go.cr