



# Boletín Institucional

**ESTAMOS**

para brindarte información  
sobre el **cáncer de mama**

**juntas**



OCTUBRE 2020 • EDICIÓN X

# Contenidos

Página 3

**Pensamientos positivos.**

Página 4

**Conversatorio: Políticas Públicas en salud mental en tiempos de COVID-19.**

Página 5-7

**Campaña Soy Cero Machista.**

Página 8

**Facebook Live.**

Página 9

**Campaña donación de sangre.**

Página 10

**Control Interno.**

Página 11

**Reto de Lectura.**

# Pensamientos Positivos

Desde el departamento de Recursos Humanos comparten pensamientos positivos para tomar en cuenta y poner en práctica en medio de la situación sanitaria que afronta el país por el COVID-19.

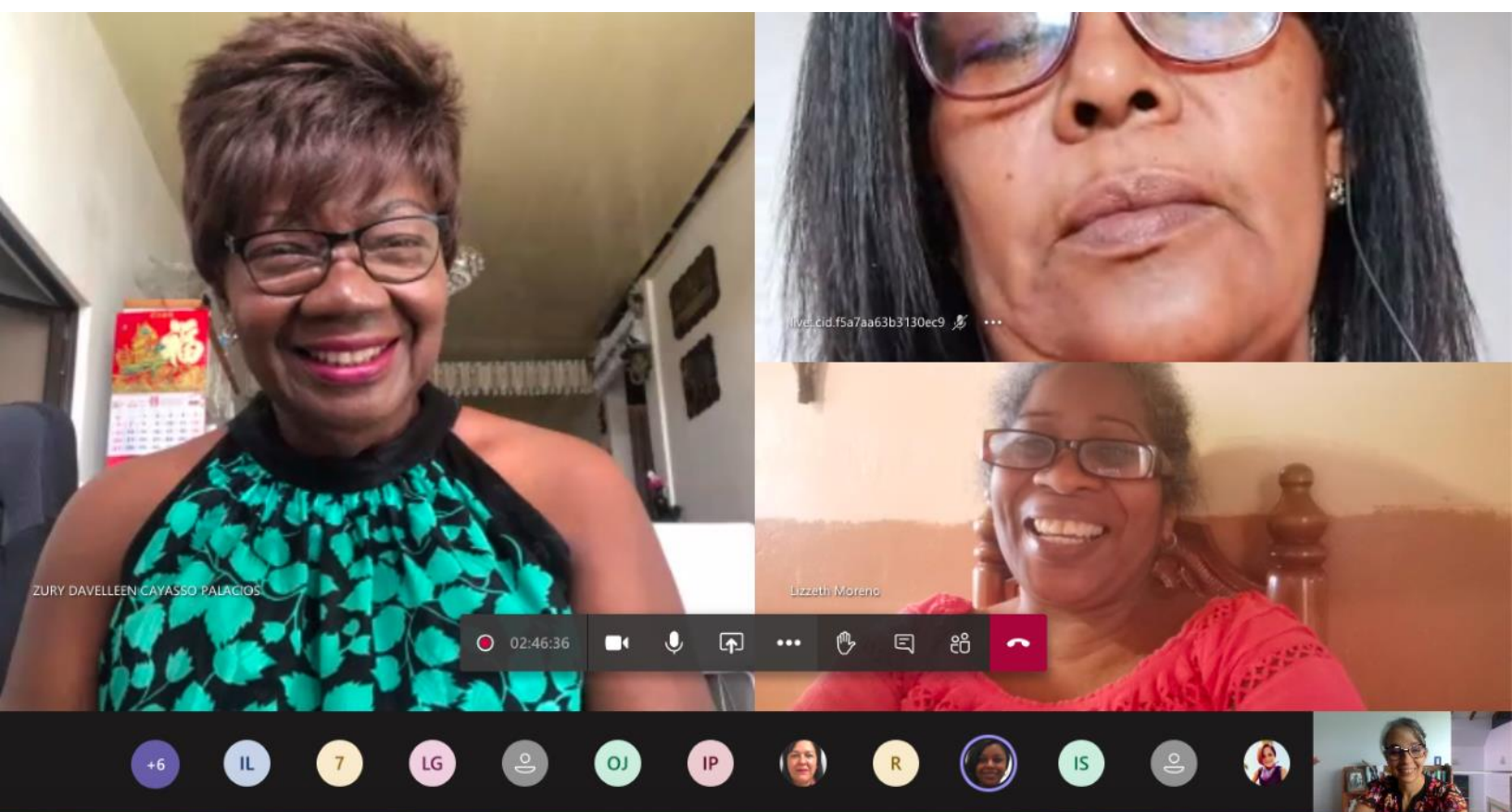
1. Cultiva pensamientos positivos.
2. Haz más de eso que hace feliz a tu alma.
3. Di que lo mejor está por venir.
4. Toma tiempo para ti.



# Conversatorio: Políticas Públicas en salud mental en tiempos de COVID-19

El Departamento de Ciudadanía Activa, Liderazgo y Gestión Local desarrolló un conversatorio sobre los servicios que el Estado y otras instancias como el Colegio de Profesionales en Psicología brindan para la atención y el mejoramiento de la salud mental de la población, todo en el marco de la situación que provoca el COVID-19. Además, se contó con la participación de una lideresa afrodescendiente, trabajadora social y experta en terapia familiar, que realizó un análisis de la situación de la salud mental que viven las mujeres afrodescendientes y brindó herramientas para el autocuidado, así como las líneas de trabajo que deben implementar las instituciones públicas.

Esta actividad se realizó de acuerdo con las prioridades que establecieron las lideresas del Foro Nacional de Mujeres Afrodescendientes. Se trató de una acción conjunta entre el Departamento de Ciudadanía Activa, Liderazgo y Gestión Local y la Unidad Regional Huetar Caribe.



# Campaña: Soy Cero Machista

A lo interno de la institución se inició la divulgación de la campaña "Soy Cero Machista: Hombres ante la emergencia del COVID-19".

La misma se compone de materiales elaborados por el Instituto WEM y que ha sido acogida desde el Sistema Nacional de Atención y Prevención de la Violencia contra las Mujeres.

La campaña tiene como fin promover masculinidades para la igualdad y la no violencia a través de materiales prácticos que de una manera sencilla promueven la reflexión para el cambio cultural que se necesita para eliminar la violencia contra las mujeres.



**Un hombre se controla a sí mismo.  
Un machista intenta controlar a los demás.**

# Campaña Soy Cero Machista

WEM JOVEN



Un **hombre** se hace responsable de lo que siente. Un **machista** ofende cuando siente celos, enojo o frustración.



WEM JOVEN

Red Nacional de  
**maes**  
Jóvenes

HOMBRES ANTE LA EMERGENCIA DEL COVID-19

Un **machista** impone miedo para que lo respeten. Un **hombre** hace cosas valiosas para merecer respeto...

Si necesitas apoyo de Wem Joven, llama al 2234-2730 o al 9-1-1



Wem Joven



Wem Joven



# Campaña Soy Cero Machista



HOMBRES ANTE LA EMERGENCIA DEL COVID-19

¿Cómo es un hombre que decide renunciar al machismo?

0% machista



Estas son algunas conductas actuales que puedes tomar en cuenta, para no ser un hombre machista.

- Reconoce que hombres y mujeres tienen iguales capacidades.
- Reconoce la igualdad de género, y no utiliza a las mujeres como objetos de diversión o para “lucirse”.
- Respeta a las mujeres y no intenta incomodarlas con piropos o gestos.
- Sabe que la pareja no es su propiedad.
- Sabe los derechos y responsabilidades que tiene con su propio cuerpo, y respeta el cuerpo de la pareja.
- No se burla de las muestras de ternura, afecto, tristeza y miedo de un hombre.
- Sabe que los hombres pueden auto-cuidar su cuerpo, para mejorar su salud física y salud mental.
- Sabe que los adjetivos femeninos no son forma de ofender, ni se siente molesto si alguien lo trata como mujer.
- No discrimina a otros hombres o mujeres por su orientación sexual ni utiliza palabras homofóbicas.
- Se hace responsable de lo que siente y habla con tranquilidad.
- Hace cosas valiosas para merecer respeto y sabe defender sus derechos, sin lastimar o atacar a otras personas.
- Está seguro que es hombre y no necesita hacer un show machista.

Si necesitas apoyo de Wem Joven, llama al 2234-2730 o al 9-1-1



Wem Joven



Wem Joven



# Facebook live



Para el mes de septiembre se desarrollaron, en alianza con el Parque La Libertad y Efecto Boomerang, dos facebook live que arrojaron los siguientes datos:

2 de octubre.

- 27.554 personas alcanzadas
- 7.744 reproducciones de video de 3 segundos
- 953 reacciones, comentarios y veces que se compartió
- 2.474 interacciones
- 207 número máximo de espectadores alcanzados durante la transmisión en vivo.

21 de octubre.

- 16.968 personas alcanzadas
- 6.591 reproducciones de video de 3 segundos
- 695 reacciones, comentarios y veces que se compartió
- 1.879 interacciones
- 136 número máximo de espectadores alcanzados

# Campaña: donación de sangre

Nuestra doctora, Vera Solano, compartió información valiosa incentivando a la donación de sangre.

Recuerda que la sangre es el regalo más valioso que podemos ofrecer a otra persona, es el regalo de la vida. La decisión de donar sangre puede salvar una vida, o incluso varias si la sangre se separa por componentes.

Nos unimos al llamado realizado de donar sangre de forma voluntaria y frecuente. Se debe tomar en cuenta que en este periodo de pandemia la necesidad de sangre esta incrementada.

#ComparteLaVidaDonaSangre



## Requisitos para donar sangre



8821-6514

Banco Nacional de Sangre  
Caja Costarricense de Seguro Social

2280-9952  
ext. 113

 <p>Pesar más de 52kg y medir más de 1.50m</p>	 <p>Tomar bastante líquido antes y después de donar</p>	 <p>No haber tenido síntomas de gripe en el último mes</p>
 <p>Edad de 18 a 65 años, o hasta los 70 años si es donante regular</p>	 <p>Hipertensos en control pueden donar</p>	 <p>Desayunar liviano o esperar tres horas después de una comida completa</p>
 <p>Presentar cédula de identidad nacional o residencia</p>	 <p>Tatuajes, Perforaciones, maquillaje micro pigmentado con 1 año</p>	 <p>Diabéticos compensados y sin complicaciones asociadas, con o sin insulina</p>

# Control Interno

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



### Medida de mejora N° 12 (\*) Medida rezagada autoevaluación 2018-2019

HALLAZGOS IDENTIFICADOS POR LAS PERSONAS USUARIAS EN EL CUESTIONARIO	MEDIDA DE MEJORA	RESPONSABLE	FECHA MÁXIMA DE CUMPLIMIENTO	MEDIO DE VERIFICACIÓN DEL CUMPLIMIENTO
<p>La mitad del personal del programa administrativo no tiene el conocimiento suficiente sobre la información que ha sido comunicada o divulgada desde las diferentes secciones consultadas.</p> <p>(Autoevaluación 2018-2019, componente Servicio al Cliente, IGI 2018)</p>	<p>12. Capacitar a las jefaturas en relación a los alcances técnicos jurídicos en el marco de la Ley sobre el derecho a petición N° 9097</p>	<p>Contralora de servicios</p>	<p>junio 2020</p>	<p>Listas de participación que incorporen a todas las coordinaciones y jefaturas</p>

(\*) Medida pendiente de cumplimiento PAM 2018-2019, fue trasladada al PAM 2019-2020 mediante el acuerdo de Junta Directiva N°5, sesión N°07-2020 del 27 de febrero 2020

# Lo que viene...

Para el mes de noviembre, se desarrollarán 3 transmisiones en vivo desde el facebook institucional referentes a la conmemoración del 25 de noviembre. Las transmisiones serán el 4, 18 y 25 de noviembre.

Agradecemos la colaboración para verlos y compartirlos.

## Recordatorio



Les invitamos a participar en el

### Reto de Lectura 2020



La inscripción se encuentra abierta  
¡Te esperamos!

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



"No hay nada que se pueda comparar a la palabra y a la comunicación. No hay nada comparable a poder hablar a la persona adecuada en el momento adecuado en el que la persona a quien se habla tiene ganas de escuchar, y la persona que habla desea hablar".



Carmen Martín Gaité

Fotografía tomada de: <https://blog.verbalina.com/recordando-a-carmen-martin-gaite/>

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