



# Boletín Institucional



# Contenidos

Página 4

**Plan estratégico INAMU**

Página 5

**Foro Nacional de Mujeres Afrodescendientes**

Página 6

**Paridad y violencia contra mujeres en la política**

Página 7

**Pausas activas**

Página 8-10

**Campaña: Soy Cero Machista**

Página 11

**Facebook Live**

Página 12

**Campaña donación de sangre**

Página 13

**Participación política de las mujeres en el sistema educativo costarricense**

# Contenidos

**Página 14**

**Comisión de ética y valores institucionales**

**Página 15**

**Ahorra energía**

**Página 16**

**Control Interno**

**Página 17**

**Reto de lectura**

# Plan estratégico INAMU

Con el apoyo de la Unidad de Comunicación y de la asesora en comunicación del despacho de la Presidencia Ejecutiva del INAMU, la Unidad de Planificación del INAMU elaboró una estrategia de divulgación del Plan Estratégico Institucional -PEI- y, pone a disposición de todas las personas colaboradoras de la institución, un conjunto de materiales con extractos del -PEI- para que, juntas, podamos recordar y poner en práctica estas ideas fuerza que marcan el inicio de la estrategia institucional al año 2030.

Se lograron elaborar los siguientes materiales:

- Folleto que resume el PEI INAMU.
- Cuaderno para notas o apuntes con un resumen de las ideas rectoras y el mapa de procesos institucional.
- Block para notas pequeñas (post it), con leyendas que nos recuerdan nuestros objetivos estratégicos y los componentes del Sistema de Control Interno.
- Tarjetas base para el carné institucional y cintas para colgarlo, con el resumen de la misión, visión y valor público institucional.

Estos materiales se estarán distribuyendo a cada persona colaboradora en coordinación con el Departamento de Recursos Humanos a partir de enero del año 2021.



# Foro Nacional de Mujeres Afrodescendientes

Desde el Centro de Formación Política de las Mujeres del Departamento de Ciudadanía Activa, Liderazgo y Gestión Local, en conjunto con la Unidad Regional Huetar Caribe y el Comisionado de Asuntos de la Afrodescendencia, se llevó a cabo la Asamblea del Foro Nacional de Mujeres Afrodescendientes.

El espacio sirvió para que las mujeres líderes discutieran y analizaran diversas propuestas para el fortalecimiento de la organización y la incidencia política.

En total participaron 39 mujeres líderes que identificaron diversas estrategias para fortalecer la organización y la incidencia política. Además, las comisiones de trabajo rindieron cuentas sobre las acciones realizadas.



# Paridad y violencia contra mujeres en la política

El Departamento de Ciudadanía Activa, Liderazgo y Gestión Local realizó el Encuentro virtual: **Paridad y violencia contra mujeres en la política** dirigido a lideresas de organizaciones sociales. Se trató de un espacio intersectorial que posibilitó el intercambio de experiencias.

Treinta mujeres del sector sindical, comunalista, solidarista, cooperativista, de colegios profesionales, de asociaciones administradoras de acueductos y federaciones deportivas, reflexionaron sobre mitos y realidades en torno a los obstáculos que encuentran las mujeres para acceder y permanecer en puestos de toma de decisión.

La actividad contó con los aportes de funcionarias del Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, la Dirección Nacional para el Desarrollo de la Comunidad; el Instituto de Asesoría y Fomento Cooperativo y la Asamblea de Trabajadores y Trabajadoras del Banco Popular y Desarrollo Comunal.

Este espacio, constituye la base para la concreción de un espacio intersectorial de mujeres de organizaciones sociales, para el fortalecimiento de su liderazgo y la articulación de acciones de incidencia política.



# Pausas activas

La Dra. Vera Solano, médica del INAMU, compartió mensajes sobre la importancia de que, en este periodo de pandemia, se pueda lograr una buena salud física, mental y emocional.

La Dra. recomienda realizar actividades que proporcionen calidad de vida, hábitos saludables como lo son comer adecuadamente, dormir por lo menos de 6 a 8 horas, leer o ver material que motive, que sean mensajes positivos y que nos hagan reír.

Importante el no olvidar la situación sanitaria que enfrenta el país, es decir, no bajar la guardia y seguir todos los protocolos del Ministerio de Salud. No se deben de confiar y mucho menos ignorar esta situación apremiante. Se debe buscar siempre el bienestar y el bien social.

¡Sigamos cuidándonos y cuidando a todos los que nos rodean, familia, amigos, compañeros de trabajo y población en general!



# Campaña: Soy Cero Machista

En el contexto de la pandemia es fundamental no descuidar las estrategias de prevención en vista de la mayor exposición a las condiciones de riesgo asociadas a la violencia contra las mujeres. Invitamos a los compañeros a unirse a esta campaña de reflexión y ser parte de este proceso de cambio.



WEM JOVEN

Red Nacional de  
maes  
Jovenes

HOMBRES ANTE LA EMERGENCIA DEL COVID-19

**Un hombre no es dueño de la pareja...**  
**Un machista se cree dueño de ella y la controla.**

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

Un machista ofende a otro hombre diciéndole adjetivos femeninos: Mujercita, niña, nena, princesa, etc.

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

**Un hombre busca la mejor solución...  
Un machista lo resuelve con golpes,  
insultos y violencia.**

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 diciembre se desarrollaron 2 facebook live que arrojaron los siguientes datos:

9 de diciembre.

- 9,058 personas alcanzadas
- 2,772 reproducciones de video de 3 segundos
- 267 reacciones, comentarios y veces que se compartió
- 371 interacciones
- 70 número máximo de espectadores alcanzados durante la transmisión en vivo.

16 de diciembre

- 11,645 personas alcanzadas
- 3,618 reproducciones de video de 3 segundos
- 403 reacciones, comentarios y veces que se compartió
- 489 interacciones
- 139 número máximo de espectadores alcanzados



MIÉRCOLES 9 - 9 AM

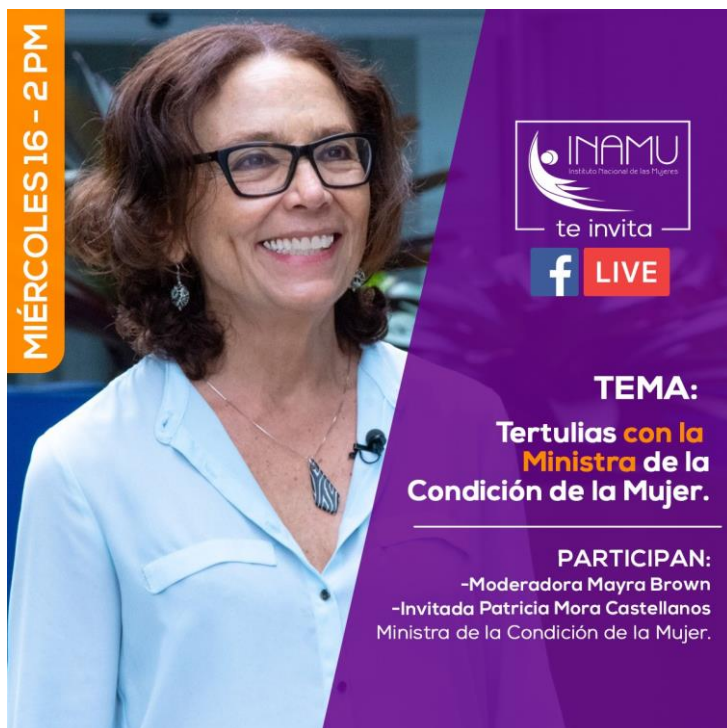
INAMU  
Instituto Nacional de las Mujeres

te invita

f LIVE

**TEMA:**  
¿Qué hacer si se filtran mis imágenes íntimas?

**PARTICIPAN:**  
-Rocio Jiménez Calderón,  
Experta en seguridad digital  
-Amanda Segura Salazar,  
Abogada penalista del INAMU  
-Gabriela Delgado Hidalgo,  
Psicóloga del INAMU  
-Mayra Brown,  
Moderadora.



MIÉRCOLES 16 - 2 PM

INAMU  
Instituto Nacional de las Mujeres

te invita

f LIVE

**TEMA:**  
Tertulias con la  
Ministra de la  
Condición de la Mujer.

**PARTICIPAN:**  
-Moderadora Mayra Brown  
-Invitada Patricia Mora Castellanos  
Ministra de la Condición de la Mujer.

# Campaña: donación de sangre

Nuestra Dra. 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. 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.

**¡Un Héroe no se deja vencer por cualquier mito!**

- ★ "Donar sangre engorda"  
Donar sangre no afecta el peso corporal
- ★ "Personas con hipertensión o diabetes no pueden donar"  
Pueden donar si están debidamente controlados
- ★ "Las personas tatuadas o con perforaciones no pueden donar"  
Si pueden, trascurrido un año
- ★ "Puedo quedar anémico/a"  
El volumen líquido lo repones en unas horas
- ★ "Debo donar en ayunas"  
Debes consumir alimentos ligeros libres de grasa

SEGURO SOCIAL  
COSTA RICA

# Participación política de las mujeres en el sistema educativo costarricense

El Departamento de Ciudadanía Activa, Liderazgo y Gestión Local realizó el curso a distancia “Participación política de las mujeres en el sistema educativo costarricense”, realizado en conjunto con la Dirección de Vida Estudiantil del MEP.

El curso estaba dirigido a 30 profesionales en ciencias sociales que forman parte de equipos interdisciplinarios del Ministerio de Educación. El objetivo de la capacitación fue incidir en estos equipos que son responsables de diseñar estrategias dentro de los centros educativos para trabajar todo lo relacionado a derechos humanos con la población estudiantil, personal docente y administrativo.

Se brindaron herramientas que les permitirá fortalecer la participación en espacios de toma de decisión de las mujeres jóvenes, identificando situaciones de violencia contra las mujeres en la política y fortaleciendo los liderazgos transformadores desde un enfoque de derechos humanos y género.



Ministerio de Educación Pública (MEP)  
Instituto Nacional de las Mujeres de Costa Rica (INAMU)

## Curso Participación de Mujeres en el Sistema Educativo Costarricense



# Comisión de ética y valores institucionales

De parte de CEVI envían un saludo muy especial en esta Navidad y días de descanso.

Ha sido un año diferente, difícil, de retos y de aprender muchas cosas, como por ejemplo valorar un abrazo, los momentos compartidos con toda la familia, tomarnos un cafecito después del trabajo, extrañamos el contacto con la naturaleza (caminatas, ir a la playa en “grupo” )...entre muchas otras experiencias, pero también hemos aprendido a cuidarnos y a cuidar a nuestros seres queridos y a que todo ha cambiado, quizás para siempre....pero debemos sentirnos orgullosas y orgullosos de la labor realizada como siempre, con gran compromiso y calidad, a pesar de la pandemia y de los retos que hemos enfrentado como institución....

Deseamos que disfruten de sus vacaciones y de estas tardes decembrinas, en unión de sus burbujas y que se cuiden mucho!



# Ahorra energía



*Se parte del cambio !!*



## Sabías que...

Cada hora que tu ordenador se mantiene encendido, emite entre 52 y 234 gramos de CO<sub>2</sub>.



## Por eso

- ✓ Apaga el monitor si lo vas a dejar de usar por un tiempo prolongado (pausas de 15 minutos o más o cuando vas a almorzar).
- ✓ Apaga el computador cuando termine tu jornada laboral.



|

# Control Interno

FELIZ NAVIDAD Y  
PRÓSPERO 2021,  
LES DESEA

**CECI-SEVRI**

*Sylvia Vera*  
*Klansy*  
*Miguel*  
*Gina*  
*Kattia* *Ana Victoria*

TAMBIÉN EN EL 2021...¡APRENDEREMOS MÁS!



# Lo que viene...

Trabajemos para que este 2021 sea un año en el que todas y todos gocemos de igualdad de oportunidades y derechos.

## 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

“Y si leo, si compro libros y los devoro, no es por un placer intelectual —yo no tengo placeres, sólo tengo hambre y sed— ni por un deseo de conocimientos sino por una astucia inconsciente que recién ahora descubro: coleccionar palabras, prenderlas en mí como si ellas fueran harapos y yo un clavo, dejarlas en mi inconsciente, como quien no quiere la cosa, y despertar, en la mañana espantosa, para encontrar a mi lado un poema ya hecho”.

Alejandra Pizarnik



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