



La cultura machista mata

El femicidio se debe y se puede prevenir. Actuemos para proteger a todas las niñas, adolescentes y mujeres en general.

Reportá la violencia contra las mujeres al 9-1-1

GRUPO PROAMSA OBTIENE CERTIFICADO DE ORO

La ministra de la Condición de la Mujer y la Presidenta Ejecutiva del INAMU entregaron dos reconocimientos de Sellos de Igualdad de Género en la categoría Oro a dos empresas del grupo PROAMSA: Proyectos Ambientales PROAMSA S.A. y CPA Constructora de Proyectos Ambientales S.A. Estos reconocimientos se entregan luego de que ambas compañías lograron la certificación de la Norma INTE-G:38-2021, Nivel 3, correspondiente a la implementación de un Sistema de Gestión para la Igualdad de género que brinda INTECO.

Jéssica Nichols Morales, Gerente General Grupo PROAMSA, destacó que esta certificación significó un cambio en la toma de conciencia sobre la existencia de brechas de género y cómo, mediante la adecuada documentación y transmisión ordenada y sistemática de información en los diferentes niveles de la empresa, es posible prevenirlas o minimizarlas.

De acuerdo con Nichols, al obtener el Sello, el personal se vio beneficiado con los programas educativos y de salud que se han incorporado como parte del sistema. Además, se incorporaron acciones afirmativas concretas de corresponsabilidad social de los cuidados como, por ejemplo, la obtención de día adicional de tiempo libre para la atención de responsabilidades familiares.

El INAMU entrega el Sello de Igualdad de Género a aquellas organizaciones privadas y públicas que transitan por todas las etapas para obtener la certificación en la Norma Nacional INTE-G38:2021 -Normas para la Igualdad de Género en el Empleo-. En el caso del Sello en la categoría Oro se brinda cuando la empresa se ha certificado en la norma INTE G38-3:2021 Nivel 3, correspondiente a la implementación de un Sistema de gestión para la igualdad de género en el ámbito laboral.

Grupo PROAMSA aglomera a las dos empresas que obtuvieron el Sello de Igualdad de Género en la categoría Oro. CPA Constructora Proyectos Ambientales S.A. es una empresa de consultoría y construcción con especialidad en ingeniería sanitaria y ambiental.

Compañía Proyectos Ambientales PROAMSA S.A. es una empresa que brinda servicios de operación y mantenimiento de Sistemas de Tratamiento de Aguas Residuales, así como de Gestión Ambiental de Proyectos.

El Sello de Igualdad de Género que promueve el INAMU pretende la eliminación de las brechas entre hombres y mujeres en el ámbito laboral. Esta iniciativa procura que en las organizaciones laborales existan más oportunidades para las mujeres, empleo de calidad y el mejoramiento de los ambientes laborales, con lo que se aumenta la productividad y competitividad en las empresas

Contenidos:

- GRUPO PROAMSA OBTIENE DOS RECONOCIMIENTOS DE GÉNERO EN LA MAYOR CATEGORÍA EXISTENTE: ORO
- INAMU DA VOZ A MUJERES RURALES Y COSTERAS
- REGIÓN BRUNCA CONMEMORA DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER
- TRAMITE DE PRÓRROGAS FACULTATIVAS O AUTOMÁTICAS DE LOS CONTRATOS DE LICITACIONES
- CONSEJOS CLAVE PARA MANTENER TU INFORMACIÓN PERSONAL SEGURA
- TIPS PARA FORTALECER SU SEGURIDAD DIGITAL
- LA DEPRESIÓN, CÓMO SE COMBATE
- LEY MARCO ACCESO A LA INFORMACIÓN PÚBLICA N° 10554
- ¿SABE QUÉ SON LAS CONTRAVENCIONES?
- MEDIDAS DE PROTECCIÓN PARA QUIENES SUFREN DE VIOLENCIA DOMÉSTICA
- CONOZCA QUÉ HACER SI LE NOTIFICAN DE UNA DEMANDA DE COBRO JUDICIAL
- CONSULTE EL DEPÓSITO DE PENSIÓN ALIMENTARIA EN EL CHATBOT DEL PODER JUDICIAL
- DÍA MUNDIAL DEL AUTISMO
- DÍA MUNDIAL DE LA SALUD
- DÍA MUNDIAL DE LA TIERRA: 22 DE ABRIL
- RETO DE LECTURA
- REDES SOCIALES

INAMU DA VOZ A MUJERES RURALES Y COSTERAS

El INAMU y la Ministra de la Condición de la Mujer, en conjunto con el Instituto de Desarrollo Rural (INDER), el Consejo de Ministras de la Mujer de Centroamérica y República Dominicana (COMMCA), la Red de Mujeres Rurales de América Latina y el Caribe (RedLAC) y la Municipalidad de San Carlos desarrollaron el I Simposio del Día Interamericano de las Mujeres, Adolescentes y Niñas en Entornos Rurales de las Américas en el marco del Decenio de la Mujer Rural de la OEA.

El objetivo de este encuentro fue facilitar un espacio participativo para el análisis y promoción de políticas para el avance de los derechos y la erradicación de todas las formas de discriminación que enfrentan las mujeres rurales y costeras en su diversidad.

Las mujeres rurales desarrollan un papel protagónico en la articulación de la familia y la comunidad al realizar tareas no remuneradas, pero básicas para la reproducción de la unidad doméstica. Es fundamental destacar el papel específico de las mujeres en entornos costeros, quienes desarrollan actividades cruciales para la conservación marina y la seguridad alimentaria, como la pesca artesanal, la recolección de moluscos, el procesamiento de productos del mar y la preservación de ecosistemas de manglar.

Se contó con la presencia de mujeres de América Latina y la participación de ministras y viceministras de COMMCA, así como con representantes de la Red Latinoamericana del foro de mujeres rurales de Costa Rica.

Las actividades que desarrollan las mujeres rurales y costeras son vitales para la economía local y la resiliencia de las comunidades frente al cambio climático.



REGIÓN BRUNCA CONMEMORA DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

Con el objetivo de generar un espacio de confianza a las participantes del cantón de Coto Brus, la Unidad Regional Brunca realizó la Conmemoración del 8 de marzo en el Salón Comunal y Campo Ferial de San Vito de Coto Brus, con 119 mujeres de la zona.

El objetivo de la actividad fue generar un espacio de intercambio para reconocer los derechos humanos de las mujeres y la historia de la lucha femenina para alcanzarlos.

Mujeres adultas, adultas mayores, indígenas, en su mayoría de comunidades rurales, profesionales, amas de casa, mujeres organizadas en asociaciones se dieron cita e indicaron sentirse tomadas en cuenta e impactadas de poder participar en actividades lúdicas, salir de su zona de confort, cambiar los quehaceres habituales por un tiempo de recreación planeado y elaborado solo para ellas.

Las mujeres participantes expresaron que el espacio les permitió compartir un sentimiento de comodidad al estar en un lugar seguro con otras mujeres, sintiéndose acompañadas, comprendidas y valoradas.



TRAMITE DE PRÓRROGAS FACULTATIVAS O AUTOMÁTICAS DE LOS CONTRATOS DE LICITACIONES

**DEPARTAMENTO DE PROVEEDURIA
INAMU**

Tramite de prórrogas facultativas o automáticas de los contratos de licitaciones.



Todas las personas Administradoras de contrato deben tomar en cuenta a la hora de tramitar prórrogas facultativas o automáticas de los contratos que tienen a cargo, lo establecido en el **artículo 280** del Reglamento a la Ley General de Contratación Pública:

- El plazo de vigencia de las contrataciones no podrá superar el término de cuatro años.

1



**INSTITUTO
NACIONAL DE
LAS MUJERES**

**GOBIERNO
DE COSTA RICA**

**DEPARTAMENTO DE PROVEEDURIA
INAMU**



- Previo a acordar cualquier tipo de prórroga, con una antelación de **al menos dos meses** al vencimiento del plazo contractual, la Encargada del contrato deberá acreditar, mediante **acto motivado**, su conveniencia, debiendo ponderar la buena ejecución del contrato.
- En caso de contratos con prórrogas automática, que no se requiera prorrogar, la encargada del contrato deberá comunicar al contratista con **al menos dos meses de antelación a su vencimiento**, la intención de no prorrogar.

2

CONSEJOS CLAVE PARA MANTENER TU INFORMACIÓN PERSONAL SEGURA



MINISTERIO DE CIENCIA,
INNOVACIÓN, TECNOLOGÍA
Y TELECOMUNICACIONES

GOBIERNO
DE COSTA RICA

PROTEGE TU DISPOSITIVO MOVIL

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD AVANZADAS

Consejos clave para mantener tu información personal segura:



Evita tener conversaciones sensibles cerca de tu dispositivo:

Incluso si no está en uso, evita discutir información confidencial cerca de dispositivos móviles no configurados para comunicaciones seguras.



No realices modificaciones en el sistema operativo:

Evita hacer jailbreak o root en tu dispositivo. Esto elimina medidas de seguridad importantes y aumenta la vulnerabilidad frente a amenazas.



Usa solo accesorios de confianza:

Utiliza cables y accesorios de fabricantes confiables para prevenir vulnerabilidades que puedan afectar la seguridad de tu dispositivo.

APLICA ESTAS PRACTICAS PARA MANTENER TU INFORMACION SEGURA EN TODO MOMENTO.

Más información



www.micitt.go.cr



csirt@micitt.go.cr

☎ (506) 2539-2200

CONSEJOS CLAVE PARA FORTALECER SU SEGURIDAD DIGITAL



MINISTERIO DE CIENCIA,
INNOVACIÓN, TECNOLOGÍA
Y TELECOMUNICACIONES

GOBIERNO
DE COSTA RICA

CIBERBULLYING

PROTEGE A LOS ADOLESCENTES EN LÍNEA



LA SEGURIDAD EN LINEA ES
RESPONSABILIDAD DE TODOS.

Consejos clave para fortalecer su seguridad digital:



Fomenta una comunicación abierta:

Habla sobre su actividad en línea y recuérdales que pueden acudir a un adulto de confianza si reciben mensajes de acoso o amenazas.



Configura la privacidad de sus cuentas:

Ajusta la configuración de redes sociales para controlar quién puede ver su perfil, enviarles mensajes o comentar sus publicaciones, reduciendo así el contacto con desconocidos.



Bloquea y reporta a agresores:

No respondas a mensajes ofensivos. Enséñales a bloquear y reportar a los acosadores en cada plataforma para detener el ciberbullying y proteger su bienestar digital.

Más información



www.micitt.go.cr



csirt@micitt.go.cr

[\(506\) 2539-2200](tel:(506)2539-2200)

LA DEPRESIÓN

¿Qué es la depresión?



La depresión es un trastorno emocional que afecta la forma en que las personas piensan, sienten y manejan sus actividades diarias. Es una condición tratable.

Síntomas comunes

- Tristeza persistente.
- Pérdida de interés.
- Cambios en el apetito y el sueño.
- Falta de energía.
- Pensamientos de inutilidad.



Factores de Riesgo

- Biológicos: Desequilibrios químicos en el cerebro.
- Genéticos: Antecedentes familiares.
- Ambientales: Estrés o trauma prolongado.
- Psicológicos: Baja autoestima.

¿Cómo ayudar a alguien?

- Escucha sin juzgar.
- Anima a buscar ayuda profesional.
- Sé paciente y comprensivo.
- Evita minimizar sus emociones.



Tratamientos

- Psicoterapia.
- Medicamentos si son recomendados por un médico o psiquiatra.
- Hábitos saludables.
- Apoyo social.



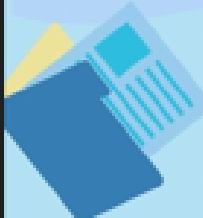
¡Siempre hay esperanza!

La depresión es un desafío, pero no estás solo.

LEY MARCO ACCESO A LA INFORMACIÓN PÚBLICA N° 10554

LEY DE ACCESO A LA INFORMACIÓN PÚBLICA

N° 10 554



OBJETIVO

Garantizar el derecho que tiene toda persona, de solicitar y recibir información pública, de modo gratuito y sin necesidad de justificar la razón de la solicitud.

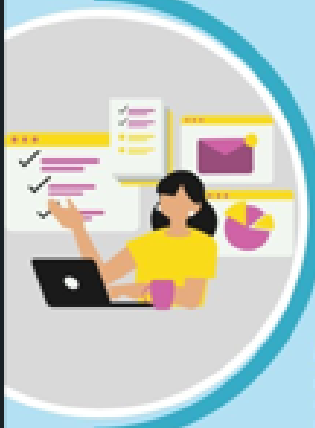
La ley busca que las y los habitantes puedan acceder a la documentación relacionada con la gestión pública, contribuyendo a una mayor transparencia y rendición de cuentas en la administración pública.

SUJETOS OBLIGADOS

- Instituciones y empresas que conforman el sector público.
- Personas jurídicas de derecho privado, así como las personas físicas que gestionen fondos, bienes o servicios de la Administración Pública.

Proceso simplificado

La ley fija un procedimiento sencillo para la solicitud de información pública, además de establecer plazos estrictos para brindar la respuesta por parte de los sujetos obligados.



Derecho de respuesta

Toda solicitud debe responderse en un plazo específico. (10 días hábiles)

Ante una omisión, la persona solicitante puede recurrir ante la Sala Constitucional para la interposición de un Recurso de Amparo, aparte de generar sanciones administrativas, o ante la Contraloría de Servicios Institucional u oficina designada para garantizar el acceso a la información.

Publicación de oficio

Deberá hacerse pública, de manera periódica y obligatoria, en la página electrónica institucional, información clave sobre su gestión y otros aspectos relacionados a su funcionamiento. Para ello, la ley brinda una lista no limitada de estos.

Acceso digital



Los sujetos obligados deberán disponer un correo electrónico oficial y un formulario específico y accesible en la página electrónica institucional, con la finalidad de que sean utilizados como medios para formular y atender las solicitudes de información pública.

Excepciones

Se reconocen excepciones al acceso de la información, como la protección de información confidencial relacionada con seguridad nacional, defensa, o información privada de las y los habitantes. Sin embargo, estas excepciones deben ser justificadas adecuadamente y de manera restrictiva.

Transparencia en la gestión

La ley refuerza la transparencia en la gestión pública, permitiendo a la ciudadanía acceder a documentos e información pública que sea de su interés.





¿SABE QUÉ SON LAS CONTRAVENCIONES?

Son conflictos menores que se solucionan por medio de conciliación o imposición de multa.

EJEMPLOS:

- Amenazas personales
- Palabras o actos obscenos
- Alborotos en lugares públicos
- Llamadas telefónicas mortificantes



Las denuncias se interponen en los juzgados contravencionales, indique sus datos, los de la persona que va a denunciar si los tiene y cuente lo sucedido.

MÁS INFORMACIÓN: 800-800-3000
<https://servicios.poder-judicial.go.cr/>



PODER JUDICIAL
Fortaleza de nuestra Democracia

MEDIDAS DE PROTECCIÓN A FAVOR DE QUIENES SUFREN DE VIOLENCIA DOMÉSTICA



PODER JUDICIAL BRINDA MEDIDAS DE PROTECCIÓN

A QUIENES SUFREN DE **violencia doméstica**

REALIZAR LA DENUNCIA

- **Vaya a un juzgado que conozca sobre violencia doméstica, cualquiera que sea su condición migratoria.**
- **Indique sus datos personales.**
- **Cuente lo que sucedió.**
- **Brinde pruebas y testigos si los tiene.**

MEDIDAS DE PROTECCIÓN

En el juzgado le entregarán, cuando corresponda, una orden de auxilio policial para usar cuando lo necesite. Lleve siempre una copia o foto de este documento.




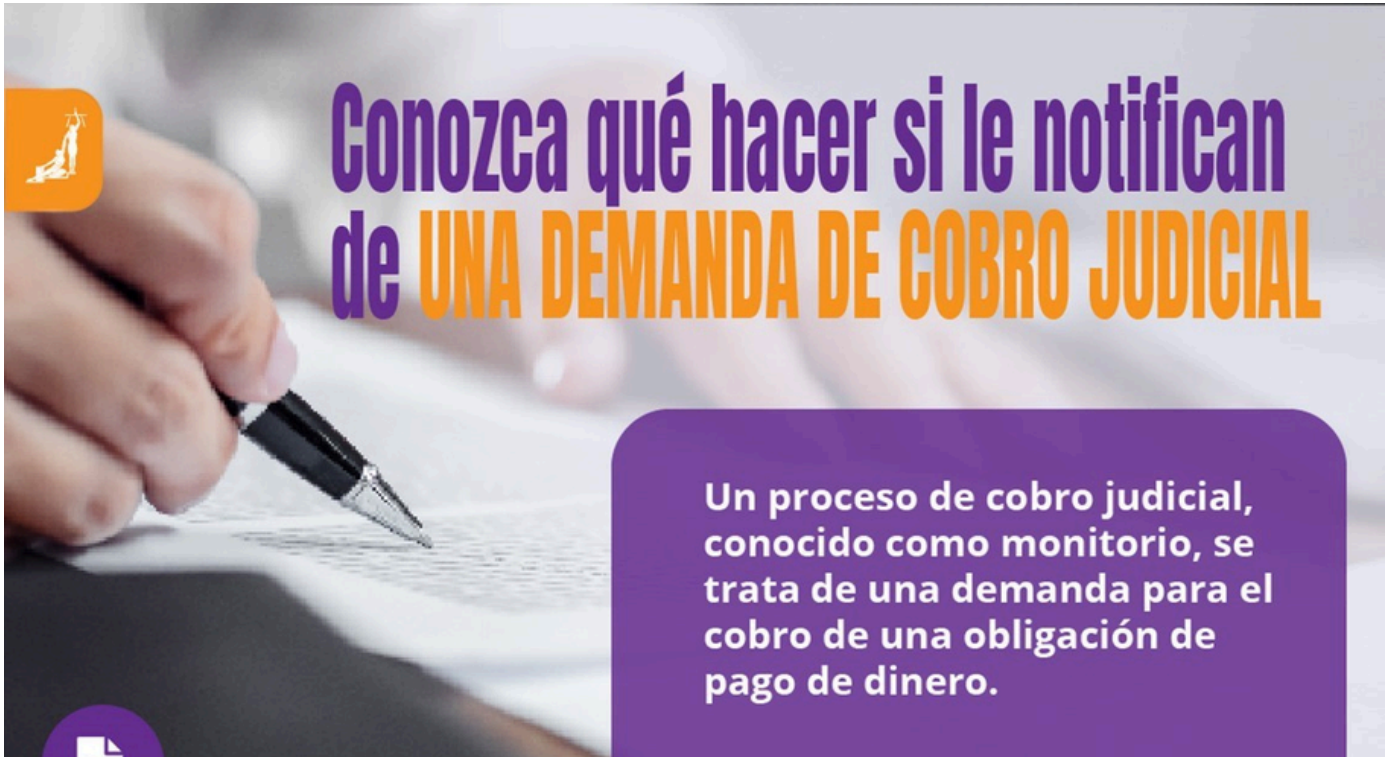
**¡Llame al 9-1-1
si su vida
corre peligro!**

MÁS INFORMACIÓN: 800-800-3000
<https://servicios.poder-judicial.go.cr/>



PODER JUDICIAL
Fortaleza de nuestra Democracia

CONOZCA QUÉ HACER SI LE NOTIFICAN DE UNA DEMANDA DE COBRO JUDICIAL



Conozca qué hacer si le notifican de UNA DEMANDA DE COBRO JUDICIAL

Un proceso de cobro judicial, conocido como monitorio, se trata de una demanda para el cobro de una obligación de pago de dinero.

SI USTED RECIBE UNA NOTIFICACIÓN DE ESTE TIPO DE DEMANDA:

- Asesórese con una persona abogada.
- Las gestiones deben de autenticarse o ser firmadas por la persona abogada.
- Recuerde que también puede llegar a un acuerdo conciliatorio con la otra parte.


CONSULTE SU PROCESO

Mediante el ChatBot del Poder Judicial con el número de su expediente.

Ingrese a:
<https://pj.poder-judicial.go.cr>

- Estado del expediente
- Fecha de ingreso
- Tipo de expediente
- Oficina que tramita
- Juez o jueza asignada

MÁS INFORMACIÓN: 800-800-3000
<https://servicios.poder-judicial.go.cr/>

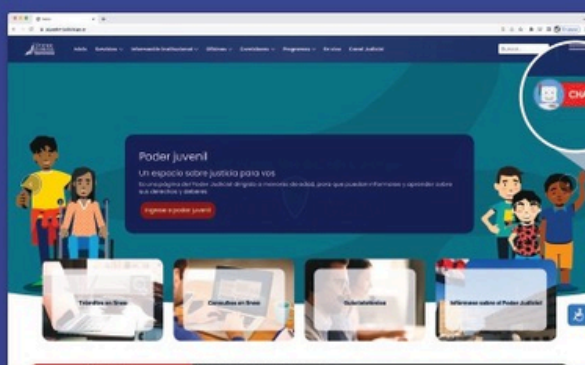
 PODER JUDICIAL
Fortaleza de nuestra Democracia

CONSULTE EL DEPÓSITO DE PENSIÓN ALIMENTARIA EN EL CHATBOT DEL PODER JUDICIAL

Información importante, compártala y guárdela

Consulte el depósito de pensión alimentaria en el ChatBot del Poder Judicial

Solo debe realizar los siguientes pasos:



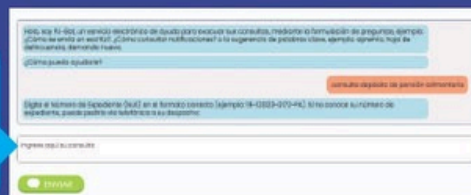
1. Ingrese a la página web del Poder Judicial <https://pj.poder-judicial.go.cr/>

2. Dé clic en el botón del ChatBot (que aparece en la parte superior derecha de la pantalla).



3. En el espacio en blanco que indica "Ingrese aquí su consulta" escriba "consulta depósito de pensión alimentaria"

4. Digite el número de expediente y seguidamente el sistema le solicitará el número de identificación y el pin de consulta.



Poder Judicial: fortaleza de nuestra Democracia
Más información: línea gratuita 800-800-3000



DÍA MUNDIAL DEL AUTISMO: 02 DE ABRIL



DÍA MUNDIAL DE LA SALUD: 07 DE ABRIL



DÍA MUNDIAL DE LA TIERRA: 22 DE ABRIL



RETO DE LECTURA

Reto de lectura 2025

La inscripción se encuentra abierta
¡Te esperamos!

Para más información:
pcascante@inamu.go.cr
2527-8452

“Si tenéis algún poder,
vuestro trabajo es
usarlo para empoderar
a otra persona.”.

Toni Morrison

Redes sociales

El INAMU cuenta con el landing page *Soy Emprendedora*. Se trata de un micro sitio web el cual tiene información valiosa sobre cómo emprender. En ese sitio las mujeres podrán encontrar consejos de comunicación para ofrecer mejor tus productos: fotografías, logo e imagen gráfica; información sobre el manejo de finanzas personales y empresariales; consejos para construir mensajes atractivos para la venta de productos en diferentes plataformas y asesoramiento financiero.

Visite el sitio web y fomente su uso entre las mujeres emprendedoras con las que trabaja.

<http://www.soyemprendedora.inamu.go.cr/>

El INAMU pone a su disposición los canales de comunicación digital que posee, ahí podrá encontrar información de interés tanto para sus talleres como para compartir con nuestra población usuaria.

Facebook: inamu.costarica

Instagram: @inamu_cr

TikTok: @inamu_cr

Spotify: INAMU

YouTube: INAMUCOSTARICA

**Con el fin de que todo el personal del INAMU
esté enterado del quehacer institucional,
puede enviar la información para que sea publicada en este boletín
antes de la tercera semana de cada mes al correo:**

ucom@inamu.go.cr