



## UNA VOZ PARA VOS



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

  
La nueva app para mujeres

### ELA UNA VOZ PARA VOS

Desde el pasado 7 de marzo, el INAMU puso a disposición de las personas usuarias una nueva app móvil llamada Ela, como parte del fortalecimiento, modernización y transformación para estar más cerca de todas las mujeres y llevar sus servicios a todo el país con el objetivo de darle voz a la mitad de la población.

Por medio de la tecnología, ahora la institución cuenta con una aplicación virtual llamada Ela, una amiga virtual que tiene como objetivo orientar, apoyar y brindar información mediante un chat interactivo.

Ela, que significa hermana en Cabécar ofrece un chat donde se responderán consultas de empresariedad, FOMUJER, violencia, promoción de la igualdad de género, entre otros. También puede referir con personas colaboradoras del INAMU para recibir apoyo.

Le invitamos a descargarla en Google Play y App Store, interactuar con ella y contarle a más personas de esta nueva herramienta que está al servicio de las mujeres.



### Contenidos:

- ELA UNA VOZ PARA VOS
- PRIMERAS 83 MUJERES YA RECIBIERON UNA MAMOGRAFÍA GRATUITA
- ACTIVIDADES UNIDAD REGIONAL PACIFICO CENTRAL
- REPOSITORIO LUISA GONZÁLEZ GUTIÉRREZ
- CONDUCTA ETICA "RESPETO"
- CONSEJOS CLAVE SOBRE TROYANOS
- APRENDE A RECONOCER ESTOS SMS MALICIOSOS
- ¿QUÉ ES PHISHING?
- ACCESO A LA INFORMACIÓN PÚBLICA
- CÁPSULA INFORMATIVA SOBRE GOBIERNO CORPORATIVO
- ¿PUEDO ACUDIR A LA DEFENSA PÚBLICA SI ME DESPIDEN DE MI TRABAJO?
- SITIO WEB DEL PODER JUDICIAL
- REDES SOCIALES
- RETO DE LECTURA

## Primeras 83 mujeres ya recibieron una mamografía gratuita

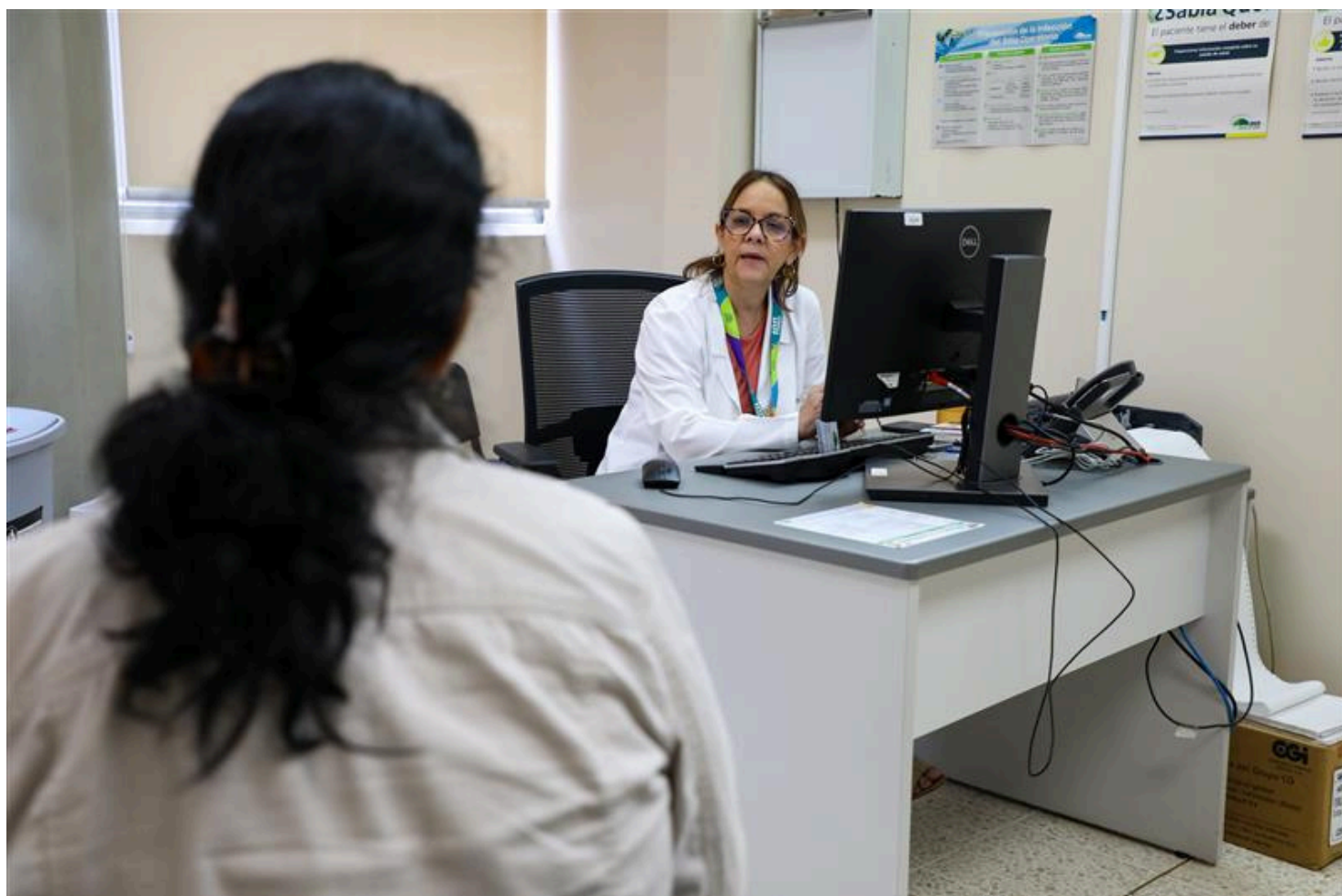
El pasado 25 de febrero, el Instituto Nacional de Seguros (INS), y el Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU), suscribieron un convenio que permitirá aproximadamente, a 1.000 mujeres realizarse un examen para la detección temprana de cáncer de mama durante este 2025 e inicios del 2026, de ser necesario.

A dos meses de esta alianza, ya se contabilizan 83 mujeres beneficiadas con este programa, permitiéndoles la posibilidad de realizarse una mamografía, y recibir su interpretación por parte de los médicos de la Red de Servicios de Salud del INS.

Las candidatas para la realización de las mamografías deben cumplir ciertos requisitos, entre ellos:

- Ser mayores de 40 años.
- No encontrarse en estado de embarazo.
- No haberse realizado una mamografía previa en el último año.
- Vivir en condición de pobreza o vulnerabilidad social demostrada y ser seleccionadas por el INAMU.

El Hospital del Trauma cuenta con un mamógrafo que se adquirió con el fin de brindar servicios integrales a las personas aseguradas del Grupo INS. Este equipo es de alta tecnología y permite a los especialistas identificar lesiones sugestivas para el diagnóstico temprano de cáncer de mama.



# ACTIVIDADES UNIDAD REGIONAL PACIFICO CENTRAL

La Unidad Regional Pacífico Central desarrolló del 05 al 08 de mayo en coordinación con INCOPECA, la "Jornada sobre Corresponsabilidad Social" dirigida al sector pesquero que se encuentra en tiempo de veda.

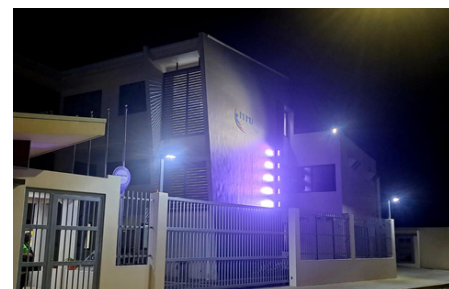
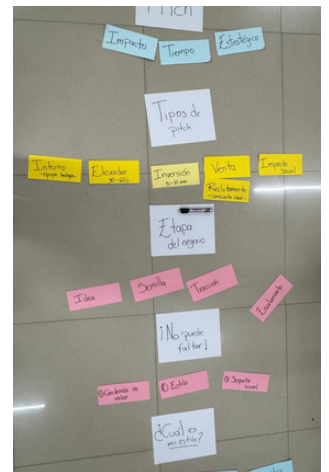
Se visitaron las comunidades de Isla Caballo, Isla Venado, Paquera-Playa Blanca y Lepanto donde un total de 268 personas (entre hombres y mujeres) se les capacitó en el tema.

El objetivo de la jornada fue posicionar y reflexionar sobre la corresponsabilidad que se haga un reparto justo del tiempo y las responsabilidades entre hombres y mujeres, y entre los diferentes actores sociales.

Adicionalmente, en el marco del proyecto CAF-INAMU-CATIE; se realizó la última sesión de trabajo; este proyecto tuvo como objetivo fortalecer las capacidades personales de emprendimientos liderados por mujeres vinculados a las economías verdes y azules de las zonas rurales y costeras de la Región Pacífico Central. Un total de 21 mujeres concluyó de manera exitosa el proyecto.

El personal de la Unidad Regional participó también del taller realizado por la COMISION INSTITUCIONAL DE ACCESIBILIDAD Y DISCAPACIDAD sobre aspectos básicos en accesibilidad y discapacidad.

Finalmente, en el marco de la conmemoración del Día Mundial de la Fibromialgia el 12 de mayo la Unidad Regional Pacífico Central iluminó las instalaciones con color morado; de esta manera, se llamó a la reflexión sobre la enfermedad y se le dio visibilidad a las personas que padecen esta enfermedad.



# REPOSITORIO LUISA GONZÁLEZ GUTIÉRREZ

El Repositorio del Instituto Nacional de las Mujeres centraliza investigaciones, estudios y recursos esenciales para el avance de los derechos humanos de las mujeres y la igualdad entre mujeres y hombres.

Se cuenta con material con enfoque de género y derechos humanos que reúne estudios, documentos y recursos de información clave para entender la realidad de las mujeres en Costa Rica.

Adopta el nombre de Luisa González Gutiérrez como un tributo a sus luchas por la justicia social y por mejorar las condiciones de vida de las mujeres trabajadoras. A lo largo de su vida, Doña Luisa "siempre se ocupó de organizar a las mujeres, de pensar y escribir sobre sus problemas, de denunciar las manifestaciones de discriminación que sufren, de hacer propuestas para mejorar, sobre todo de las mujeres trabajadoras, sus condiciones de vida y ampliar sus derechos".

Para más información les invitamos a acceder al siguiente enlace:

<https://repositorio.inamu.go.cr/home>

INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES | GOBIERNO DE COSTA RICA

Investigaciones, documentos y recursos sobre igualdad y derechos de las mujeres.

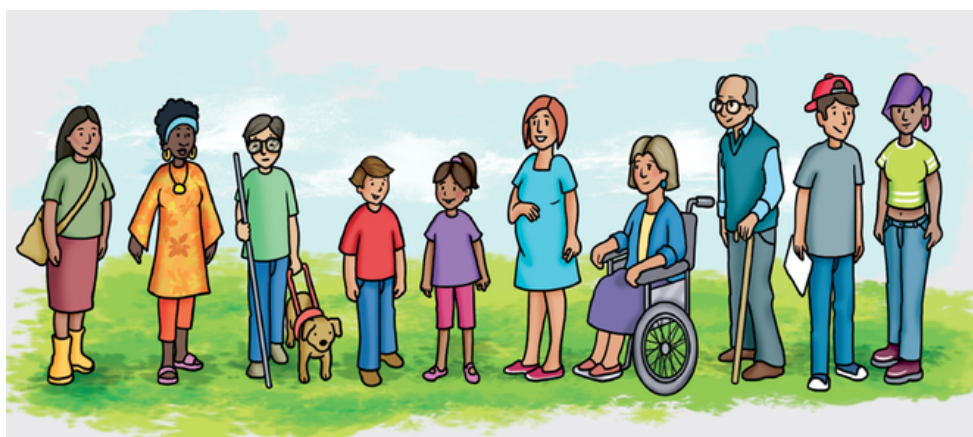
**Todo en nuestro Repositorio**

Con el apoyo de:   

# CONDUCTA ETICA "RESPECTO"

La Comisión de ética y valores comparte la siguiente información:

- El respeto es uno de los valores morales más importantes del ser humano, es fundamental para lograr una armoniosa interacción social, desde una perspectiva de género, multiétnicidad y pluriculturalidad.
- Una de las premisas más importantes sobre el respeto es que para ser respetado es necesario saber o aprender a respetar, a comprender al otr@, a valorar sus intereses y necesidades.
- En este sentido, el respeto debe ser mutuo, y nacer de un sentimiento de reciprocidad.
- Actuación y comunicación de forma asertiva.
- Brindar un trato cortés a todas las personas.





INSTITUTO  
NACIONAL DE  
LAS MUJERES

GOBIERNO  
DE COSTA RICA

## TROYANOS

### ¿Sabes que son?



Un troyano es una técnica para infectar tu computador o tu móvil con algún tipo de malware. Tienen como objetivo controlar el equipo de un usuario, robar datos e introducir más software malicioso en el equipo de la víctima.

Para evitar un ataque troyano:

- No descargar archivos de webs desconocidas.
- Ten cuidado con los archivos que te envían por correo electrónico.
- Mirar siempre las extensiones de los archivos, tener cuidado con las extensiones (.exe).
- Siempre mantener actualizado el sistema operativo.

# APRENDE A RECONOCER ESTOS SMS MALICIOSOS

Cómo parte del mejoramiento de la seguridad en nuestro entorno institucional y personal, se les brinda la siguiente información acerca del SMISHING: PHISHING POR MENSAJES DE TEXTO, elaborado por el MICITT como parte de la Campaña de Concientización.



MINISTERIO DE CIENCIA,  
INNOVACIÓN, TECNOLOGÍA  
Y TELECOMUNICACIONES

DIRECCIÓN DE  
CIBERSEGURIDAD

## SMISHING: PHISHING POR MENSAJES DE TEXTO

### APRENDE A RECONOCER ESTOS SMS MALICIOSOS



**¿Qué es el smishing?** El smishing es una forma de phishing que utiliza mensajes de texto para engañarte y hacer que compartas datos sensibles o ingreses a sitios fraudulentos.

Consejos clave para protegerte del engaño:



**No confíes en mensajes que afirman ser de tu banco, empresa de mensajería o una tienda conocida:**

Estos mensajes pueden parecer legítimos, pero contienen enlaces peligrosos.



**Evita hacer clic en enlaces acortados o sospechosos:** Pueden llevarte a páginas falsas que imitan sitios reales para robar tus datos.



**Desconfía de premios o urgencias y verifica siempre en canales oficiales:**

No respondas directamente a mensajes sospechosos; confirma la información con la empresa desde sus medios oficiales.

## Más información



[www.micitt.go.cr](http://www.micitt.go.cr)



[csirt@micitt.go.cr](mailto:csirt@micitt.go.cr)



(506) 2539-2200

# ¿QUÉ ES PHISHING?

Cómo parte del mejoramiento de la seguridad en nuestro entorno institucional y personal, se les brinda la siguiente información acerca del Phishing, elaborado por la Unidad Informática como parte de la Campaña de Concientización.



**INSTITUTO  
NACIONAL DE  
LAS MUJERES**

**GOBIERNO  
DE COSTA RICA**

## ¿QUÉ ES PHISHING?

Es la técnica que se utiliza para obtener información válida del usuario que puede ser vendida o aprovechada por los atacantes para objetivos perversos como extorsión, robo de dinero o de identidad.



## ¿CÓMO FUNCIONA?

La técnica más común de phishing es hacerse pasar por un banco o entidad financiera por correo electrónico para tentar a la víctima a completar un formulario falso en el mensaje o adjunto a él o visitar una página web solicitando la entrada de los detalles de la cuenta o las credenciales de inicio de sesión.



# ACCESO A LA INFORMACIÓN PÚBLICA

Desde la Contraloría se recuerdan aspectos de la Ley de acceso a la Información Pública:

## Alcance

**Es obligación de la persona funcionaria o representantes de la administración atender las solicitudes.**

Las solicitudes deberán atenderse y contestarse dentro de los plazo de **10 días hábiles** y la respuesta que se le brinde a la persona usuaria deberá ser **clara, concisa, transparente, imparcial, de calidad y oportuna.**

Siempre que la misma no tenga acceso restringido por la Ley.

## Proceso de Solicitudes

- 1** **Solicitud de la usuaria** → Descripción clara de lo que solicita y señalización de un medio para recibir notificaciones.
- 2** **Admisibilidad**
  - No se describe con claridad la solicitud
  - Solicitud correcta

La persona funcionaria encargada deberá requerir a la persona usuaria que subsane dicho requisito y para ello contará con el plazo de 5 días hábiles a partir de la notificación de la prevención.

Extender inmediatamente un comprobante de acuse de recibo, con indicación de la fecha de recibo de la solicitud, nombre de quien la recibe y la unidad receptora
- 3** **Plazos de respuesta** → 10 días hábiles

En caso de que, una persona usuaria presente dificultad para la formulación de la solicitud de información, la dependencia administrativa a la que dirige la petición, brindará el apoyo al o la petente sin discriminación alguna

# CÁPSULA INFORMATIVA SOBRE GOBIERNO CORPORATIVO

## ¿Qué es el Gobierno Corporativo?

---



Es un conjunto de acciones, culturas y estructuras que procuran la promoción y la consolidación de organizaciones, empresas e instituciones transparentes y responsables para el logro de la confianza y de la credibilidad de todos los grupos de interés de la Organización

## ¿Por qué es importante el Gobierno Corporativo?

Es importante porque el éxito organizacional trasciende al contar con una estructura sólida, clara y fuerte ( Gobierno) así como de personas preparadas y con liderazgo (Gobernantes)

# ¿PUEDO ACUDIR A LA DEFENSA PÚBLICA SI ME DESPIDEN DE MI TRABAJO?



## ¿PUEDO ACUDIR A LA DEFENSA PÚBLICA SI ME DESPIDEN DE MI TRABAJO?

La Defensa Pública brinda el servicio de representación y asistencia legal a las personas que son despedidas de su trabajo y no cuentan con recursos económicos para contratar un abogado o abogada.

### PUEDEN ACUDIR GRATUITAMENTE:

- Trabajadoras embarazadas o en periodo de lactancia.
- Personas trabajadoras que sufren discriminación.
- Menores de edad.
- Personas trabajadoras con ingresos mensuales iguales o menores a ₡ 806 800.
- Personas denunciadas por infracciones a las leyes de trabajo o previsión social. Si tienen ingresos mayores a los indicados deben pagar por el servicio.
- Personas denunciantes y testigos de actos de corrupción contra represalias laborales.



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



PODER JUDICIAL  
Fortaleza de nuestra Democracia



**Ingrese al sitio web del Poder Judicial**

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

**y obtenga estos servicios:**

- **Solicitud de hoja de delincuencia.**
- **Verificación de impedimento de salida del país.**
- **Consulta de expediente judicial.**
- **Registro de correo electrónico para recibir notificaciones y más.**



*Solicite su usuario y contraseña, por única vez en despachos judiciales, presentando su documento de identidad.*

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



PODER JUDICIAL  
Fortaleza de nuestra Democracia

# 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

# RETO DE LECTURA

INSTITUTO  
NACIONAL DE  
LAS MUJERES

GOBIERNO  
DE COSTA RICA

CENTRO DE DOCUMENTACIÓN  
LUISA GONZÁLEZ GUTIÉRREZ

## Reto de lectura

### 2025

La inscripción se encuentra abierta  
¡Te esperamos!

Para más información:

[pcascante@inamu.go.cr](mailto:pcascante@inamu.go.cr)

2527-8452

“Piensa solo en el  
pasado cuando su  
recuerdo sea  
placentero”.

Jane Austen

Tomado de: <https://www.audible.com/blog/articulo-dia-internacional-de-la-mujer-frases>

**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](mailto:ucom@inamu.go.cr)**