

¡MOVÁMONOS PAREJO!

¡LAS OPORTUNIDADES
no deben
TENER GÉNERO!



Boletín
Institucional

INAMU PRESENTA AVANCE DE LA ESTRATEGIA DEL COMBATE AL FEMICIDIO

La ministra de la Condición de la Mujer, la ministra de MIDEPLAN, la presidenta ejecutiva del INAMU y el coordinador de Relaciones Públicas del 9-1-1, presentaron el avance de la estrategia del combate al femicidio 2.0 y el lanzamiento de la campaña para prevención del femicidio: Que vos no seas la próxima.

Se informó sobre el avance del programa Informar para Proteger y el programa de masculinidades, los alcances de la aplicación Ela, las atenciones brindadas en los Punto Violeta y las atenciones recibidas por medio de las líneas de atención 1125 y COAVIFMU. Adicionalmente, se presentó un informe sobre la disminución de llamadas por violencia contra las mujeres al 9-1-1, el índice Cantonal de Violencia y el informe de femicidios por parte de MIDEPLAN y se realizó el lanzamiento de la campaña 360.

La conferencia de prensa sirvió también para dar a conocer el Índice Cantonal de Violencia contra las Mujeres (ICVM) 2022, una herramienta fundamental para el análisis y combate de la violencia basada en género desde una perspectiva territorial, el informe Seguridad ciudadana y criminalidad: los desafíos de la post-pandemia, con corte al año 2024, que presenta un panorama integral que abarca los delitos de femicidio, homicidio doloso y criminalidad informática y un informe de atenciones del 9-1-1 que evidencia una disminución de llamadas por violencia contra las mujeres. Además, se dio a conocer la campaña publicitaria Que vos no seas la próxima, la cual está enfocada en la prevención del femicidio y puede ser vista en las redes sociales del INAMU.

Contenidos:

- INAMU PRESENTA AVANCE DE LA ESTRATEGIA DEL COMBATE AL FEMICIDIO
- COSTA RICA IMPULSA EL LIDERAZGO DE LAS MUJERES EN EL OCÉANO
- COSTA RICA FORTALECE LA LUCHA CONTRA LA VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES CON UNA HERRAMIENTA ESTADÍSTICA PARA LA TOMA DE DECISIONES TERRITORIALES
- MINISTRA CINDY QUESADA RESALTA AVANCES ALCANZADOS EN LA PRESIDENCIA DEL CONSEJO DE MINISTRAS DE LA MUJER DE CENTROAMÉRICA Y REPÚBLICA DOMINICANA
- INAMU CAPACITA MUJERES PARA IMPULSAR EL DESARROLLO DE PROYECTOS DE ECONOMÍA VERDE Y AZUL EN COSTA RICA
- INAMU CONMEMORA EL 75 ANIVERSARIO DEL PRIMER SUFRAGIO DE LAS MUJERES EN COSTA RICA
- I FORO EVALUATIVO 2025
- CONMEMORACIÓN DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER AFROLATINA, AFROCARIBEÑA Y DE LA DIÁSPORA
- SEGURIDAD EN EL TELETRABAJO
- COMO EVITAR ATAQUES DE MALWARE EN EL TRABAJO
- PROTEGE TUS DISPOSITIVOS DE CAMPAÑAS MALICIOSAS QUE USAN INGENIERÍA SOCIAL
- SEGURIDAD EN VIDEOCONFERENCIAS
- PLAN DE CAPACITACIÓN 2025-2026
- BUENAS PRACTICAS DE CONSUMO ELÉCTRICO
- 03 DE JULIO DÍA INTERNACIONAL LIBRE DE BOLSAS DE PLÁSTICO
- REDES SOCIALES
- RETO DE LECTURA



COSTA RICA IMPULSA EL LIDERAZGO DE LAS MUJERES EN EL OCÉANO

Guardianas del Océano, iniciativa que vio la luz el año pasado en la isla de Chira, Puntarenas y se gestó bajo el liderazgo de la ministra de la Condición de la Mujer, Cindy Quesada Hernández, fue presentada durante la Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Océano celebrada recientemente en Niza.

Las voces de las mujeres tuvieron eco en Niza, cuando Lilliana Martínez, de Isla Chira señaló: “nosotras las mujeres de las costas necesitamos que las políticas públicas reconozcan nuestro aporte en la conservación y que -como el caso de Costa Rica- los gobiernos acompañen a las mujeres con recursos y programas que cambian nuestras vidas. Cuando una mujer se levanta, se levanta la comunidad”, puntualizó la lideresa.

La ministra Quesada reconoció la importancia del océano para la vida del planeta, el bienestar de la humanidad y la prosperidad de las naciones y pueblos. “Costa Rica ha tomado el liderazgo de escuchar las voces de las mujeres costeras y rurales que son la base angular de la priorización de la política pública de esta Administración. Con la experiencia vivida grabada en sus cuerpos y piel, ellas sienten los efectos del cambio climático más que nadie, y son ellas quienes, a nivel local, se adaptan y protegen los recursos para las generaciones futuras”, indicó satisfecha la jerarca.

Para el programa de cooperación de la Unión Europea: Sociedades Inclusivas, el apoyo a las agendas de las mujeres rurales y costeras es fundamental para el reconocimiento de los aportes históricos en la conservación del océano de las mujeres de la región y sus voces y saberes son fundamentales para la construcción de políticas públicas con perspectiva de género sobre todo en un contexto donde el cambio climático afecta aún más severamente las zonas costeras.

La Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Océano reunió a más de 50 delegaciones comprometidas con la protección y preservación del océano, incluyendo líderes mundiales, científicos y representantes de la sociedad civil. Se creó, con el impulso y liderazgo de Costa Rica, Reino Unido y Granada el compromiso global para promover el liderazgo de las mujeres costeras en la conservación marina y la sostenibilidad de los medios de vida.



COSTA RICA FORTALECE LA LUCHA CONTRA LA VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES CON UNA HERRAMIENTA ESTADÍSTICA PARA LA TOMA DE DECISIONES TERRITORIALES

El Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica (MIDEPLAN), en estrecha colaboración con el INAMU, dio a conocer el Índice Cantonal de Violencia contra las Mujeres (ICVM) 2022, una herramienta fundamental para el análisis y combate de la violencia basada en género desde una perspectiva territorial.

Desde el año 2019, el ICVM ha sido producto de un esfuerzo interinstitucional que analiza registros administrativos de diversas entidades públicas como el Poder Judicial, INEC, el Ministerio de Justicia y Paz, la CCSS, el PANI y el INAMU. Esta articulación ha permitido generar datos confiables, desagregados y actualizados, los cuales se convierten en insumos clave para la formulación y evaluación de políticas públicas más justas, oportunas y eficaces.

El índice clasifica a los 84 cantones del país en tres dimensiones de violencia: social, sexual y contra la vida, permitiendo a las instituciones públicas orientar sus esfuerzos y recursos hacia los territorios con más condiciones de vulnerabilidad.

Entre los principales hallazgos del ICVM 2022, se destaca que los cantones con las condiciones más bajas de violencia contra las mujeres son Barva, Flores, Santa Bárbara, Palmares y San Mateo. Por otro lado, los cinco cantones con las condiciones más desafiantes de esta temática son Talamanca, Garabito, Tilarán, Corredores y Liberia.

El índice también revela que, en la dimensión social, cantones como León Cortés, Alvarado y Sarchí presentan bajos registros de violencia, mientras que Corredores, San José y Quepos se ubican entre los más altos. En la dimensión sexual, los registros más bajos se presentan en San Mateo, San Rafael y Escazú, en contraste con Talamanca, Tilarán y Bagaces, que muestran condiciones críticas. Finalmente, en la dimensión contra la vida, Dota, San Pablo y Flores reflejan los niveles más bajos, mientras que Turrubares, Liberia y Montes de Oro presentan los más altos.

Con la actualización anual del ICVM, el Gobierno actúa con responsabilidad, transparencia y enfoque territorial en la prevención y atención de la violencia contra las mujeres, con el firme propósito de garantizar su seguridad, dignidad y desarrollo integral.



MINISTRA CINDY QUESADA RESALTA AVANCES ALCANZADOS EN LA PRESIDENCIA DEL CONSEJO DE MINISTRAS DE LA MUJER DE CENTROAMÉRICA Y REPÚBLICA DOMINICANA

La ministra de la Condición de la Mujer, Cindy Quesada Hernández, Presidenta Pro Tempore del Consejo de Ministras de la Mujer de Centroamérica y República Dominicana (COMMCA), presentó los principales avances alcanzados durante su gestión al frente del Consejo en el presente semestre, bajo la estrategia “Ruta de Género para Centroamérica y República Dominicana”.

En la LXII Reunión Ordinaria se contó con la participación de las Ministras de los Mecanismos Nacionales para la Promoción y el Avance de los Derechos de las Mujeres de los países de Guatemala, El Salvador, Honduras, Costa Rica y Panamá; la Viceministra de Coordinación Intersectorial del Ministerio de la Mujer de República Dominicana y el equipo técnico de la Secretaría Técnica de la Mujer del COMMCA (STM-COMMCA).

Entre los temas abordados, se presentó el Informe de Ejecución Técnica y Financiera de la STMMCA correspondiente al primer semestre del año 2025, donde se resaltaron los avances en la implementación de la Política Regional de Igualdad y Equidad de Género (PRIEG/SICA) y del Plan Estratégico 2024–2029, así como las acciones orientadas a ampliar alianzas estratégicas, fortalecer la cooperación internacional al desarrollo y mejorar la gestión institucional del Consejo.

Asimismo, se conocieron los avances derivados del acuerdo de trabajo conjunto entre el COMMCA y la Comisión Centroamericana de Estadística (CENTROESTAD), que permitirá contar, en el corto plazo, con estadísticas de género más robustas, actualizadas y comparables a nivel regional. Esta articulación contribuirá al seguimiento de brechas y al diseño de políticas públicas más eficaces en beneficio de las mujeres, adolescentes y niñas de la región.

El encuentro concluyó con un firme llamado a redoblar los esfuerzos para avanzar hacia la igualdad sustantiva y garantizar el ejercicio pleno de los derechos de las mujeres en todos los territorios. Las Ministras reafirmaron su voluntad de trabajar de manera articulada y coordinada para transformar los compromisos regionales en acciones concretas que impacten positivamente en la vida de las mujeres, adolescentes y niñas de la región SICA.



INAMU CAPACITA MUJERES PARA IMPULSAR EL DESARROLLO DE PROYECTOS DE ECONOMÍA VERDE Y AZUL EN COSTA RICA

En Liberia, autoridades del INAMU, del Banco de Desarrollo de América Latina y el Caribe (CAF) y del Centro Agronómico Tropical de Investigación y Enseñanza (CATIE), realizaron la primera graduación regional del proyecto: Fortalecimiento de las capacidades de las mujeres para el desarrollo de proyectos de economía verde y azul en Costa Rica.

Dicha iniciativa arrancó en setiembre del año pasado con la participación de 80 mujeres emprendedoras de diversas zonas rurales y costeras. Cada una de las participantes recibieron capacitaciones en temas como modelo de negocios, finanzas, mercadeo, negociación entre otros. De manera transversal, las participantes recibieron información de cambio climático, género, economías verdes y azules.

El proyecto: Fortalecimiento de las capacidades de las mujeres para el desarrollo de proyectos de economía verde y azul en Costa Rica se desarrolló en 4 regiones: la zona Chorotega, Huetar Caribe, la Región Pacífico Central y la Brunca. Las graduaciones en estos lugares serán hoy 23 de julio, las demás el 6, el 20 y el 27 de agosto respectivamente.

La graduación del proyecto en la región Chorotega se dio en el marco del evento: Conexión verde y azul: Emprendimientos sostenibles liderados por mujeres, el cual fomentó la creación de redes de contacto entre las mujeres participantes, representantes de instituciones, universidades y aliados estratégicos. En la cita, las emprendedoras compartieron con el público presente, las instituciones y organizaciones, los conocimientos adquiridos, sus logros, sueños y retos, generaron nuevas conexiones, ideas, oportunidades de mejora y alianzas que les permitirán fortalecer sus proyectos y potenciar el desarrollo en sus comunidades.



INAMU CONMEMORA EL 75 ANIVERSARIO DEL PRIMER SUFRAGIO DE LAS MUJERES EN COSTA RICA

La ministra de la Condición de la Mujer y autoridades del Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU), el Ministerio de Educación Pública (MEP), la Municipalidad de San Carlos y la Asociación de Desarrollo Integral de La Tigra, recordaron esta mañana, el Día Nacional del Primer Sufragio de las Mujeres en Costa Rica en su 75 aniversario.

“Conmemorar esta fecha corresponde a un acto de justicia no solo para con las mujeres, sino también, para con la democracia. Lo anterior desde el deber de reconocer y mantener ese legado, pero sobre todo la necesidad de asumir los logros de esas luchas con ética, de construir una clase política diferente que coloque en el centro de las políticas públicas las necesidades de las mujeres y, de apropiarse de esa representación con dignidad y eficiencia que inspire a otras mujeres desde el ejemplo, la sororidad y el compromiso”, enfatizó Cindy Quesada Hernández, ministra de la Condición de la Mujer.

“El 75 aniversario de la aprobación del sufragio de las mujeres es una poderosa oportunidad para celebrar los logros alcanzados y renovar nuestro compromiso para continuar superando los obstáculos para la participación efectiva de las mujeres en los espacios donde se toman las decisiones, especialmente aquellos donde se ejerce mayor poder. Es fundamental que las mujeres puedan participar plenamente en la vida política porque participar es transformar y cuando las mujeres participan, la democracia se fortalece”, indicó Yerlin Zúñiga Céspedes, presidenta ejecutiva del INAMU.

En esta actividad de conmemoración se reconoció la lucha de la Liga Feminista por sus casi 30 años de fundación, así como a las primeras mujeres que ejercieron su derecho al voto el 30 de julio de 1950: Bernarda Vásquez Méndez, en La Tigra y Amelia Alfaro Rojas en La Fortuna, y con ellas muchas mujeres que votaron en un plebiscito para decidir si estas comunidades seguían formando parte del cantón de San Carlos o si pasaban a San Ramón.

Dicha actividad contó con la participación de estudiantes de la Escuela Ecológica La Tigra y del Colegio Técnico Profesional de La Tigra, mujeres de la zona, personas de la comunidad, lideresas, organizaciones sociales, personas funcionarias públicas, familias de las primeras mujeres votantes y autoridades.

Resultados elecciones femeninas

En las elecciones municipales del año 2024, de las 84 Municipalidades, 22 cantones son liderados por una mujer, lo que significa una representación de un 26% en el más alto puesto de toma de decisión a nivel local. En el caso de la provincia de Alajuela, 5 cantones tienen a una mujer como alcaldesa, el número más grande alcanzado en la región.



I FORO EVALUATIVO 2025

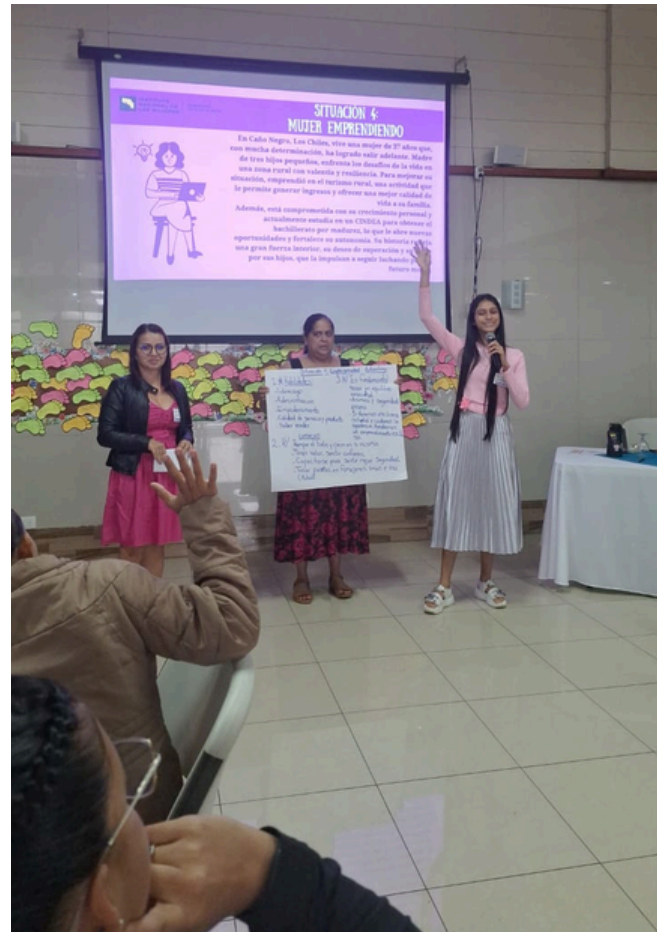
El 2 de julio, la Unidad Regional Huetar Norte llevó a cabo el I Foro Evaluativo 2025 del programa Avanzamos Mujeres, con la participación de 52 mujeres provenientes de los cantones de Guatuso, Los Chiles, San Carlos, Upala, San Ramón, Sarapiquí y Grecia.

Durante el encuentro, las participantes identificaron los cambios más significativos a nivel personal, familiar y comunitario, derivados de su participación en el proceso. Además, se evidenció la interiorización de los temas abordados, promoviendo el reconocimiento de sus derechos, mayor autonomía y empoderamiento tanto a nivel personal como colectivo.

A continuación, se presentan algunos de los comentarios recopilados durante el foro:

“Todas sabemos que hemos avanzado, que ya no estamos estancadas, me di cuenta de que estuvimos en un círculo de la violencia”.

“Ahora me conozco, me preocupo por mí, ahora existo, soy un ser humano, ya no soy un fantasma, me priorizo”.



CONMEMORACIÓN DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER AFROLATINA, AFROCARIBEÑA Y DE LA DIÁSPORA

La Unidad Regional Huetar Caribe realizó una actividad conmemorativa del día Internacional de la Mujer Afrolatina, Afrocaribeña y de la Diáspora con el objetivo de promover el ejercicio pleno de los derechos humanos de las personas afrodescendientes en especial las mujeres.

En la actividad participaron más de 90 personas, se realizaron conversatorios y mesas de trabajo sobre el decenio de las personas afrodescendientes, la Ley de Acciones Afirmativas para personas afrodescendientes y temas vinculados con salud: drepanocitosis y diabetes.

Se realizó un agradecimiento a las organizaciones de mujeres afrodescendientes de hecho y de derecho y organizaciones mixtas, que promueven y defienden los derechos de las personas afrodescendientes, así como las instituciones que brindaron sus aportes en la actividad.



SEGURIDAD EN EL TELETRABAJO



MINISTERIO DE CIENCIA,
INNOVACIÓN, TECNOLOGÍA
Y TELECOMUNICACIONES

DIRECCIÓN DE
CIBERSEGURIDAD

SEGURIDAD EN EL TELETRABAJO

MEJORES PRÁCTICAS PARA PROTEGER TU INFORMACIÓN DESDE CASA



El teletrabajo expone a los colaboradores a nuevos riesgos digitales. Aplicar medidas básicas de seguridad ayuda a prevenir el acceso no autorizado, el robo de datos y otros ciberataques dirigidos a usuarios remotos.

Consejos clave para trabajar remoto de forma segura:



Usa redes Wi-Fi seguras y privadas:

Evita conectarte desde redes públicas. Siempre que sea posible, utiliza una conexión protegida por contraseña y considera activar una VPN.



Mantén tus dispositivos actualizados y protegidos:

Asegúrate de instalar las actualizaciones del sistema operativo, antivirus y herramientas de seguridad en todos los equipos que uses para trabajar.



Gestiona adecuadamente los accesos y contraseñas:

Usa contraseñas robustas, activa la autenticación multifactor y nunca compartas tus credenciales, ni siquiera con compañeros.

Más información



www.micitt.go.cr



csirt@micitt.go.cr



(506) 2539-2303

COMO EVITAR ATAQUES DE MALWARE EN EL TRABAJO



MINISTERIO DE CIENCIA,
INNOVACIÓN, TECNOLOGÍA
Y TELECOMUNICACIONES

DIRECCIÓN DE
CIBERSEGURIDAD

CÓMO EVITAR ATAQUES DE MALWARE EN EL TRABAJO

ACCIONES CONCRETAS PARA PREVENIR INFECCIONES Y MANTENER TUS EQUIPOS PROTEGIDOS



El malware no solo afecta tu equipo, sino que puede propagarse en la red institucional, comprometiendo datos críticos y operatividad. **La prevención comienza con tus hábitos digitales.**

Consejos clave para prevenir malware en el entorno laboral:



Evita conectar dispositivos USB no verificados: Los medios extraíbles pueden contener malware. Usá únicamente dispositivos aprobados y escanealos antes de abrirlos.



No ignores alertas o comportamientos extraños en tu equipo: Una desaceleración repentina, ventanas emergentes o conexiones inusuales pueden indicar una infección. Reportalo al área técnica.



Navegá solo en sitios autorizados para uso institucional: El acceso a páginas no relacionadas con tu función puede exponerte a descargas maliciosas o redireccionamientos peligrosos.

Más información



www.micitt.go.cr



csirt@micitt.go.cr

☎ (506) 2539-2303

PROTEGÉ TUS DISPOSITIVOS DE CAMPAÑAS MALICIOSAS QUE USAN INGENIERÍA SOCIAL



MINISTERIO DE CIENCIA,
INNOVACIÓN, TECNOLOGÍA
Y TELECOMUNICACIONES

DIRECCIÓN DE
CIBERSEGURIDAD

VIDAR Y STEALC: MALWARE DIFUNDIDO EN TIKTOK

PROTEGÉ TUS DISPOSITIVOS DE CAMPAÑAS MALICIOSAS QUE USAN INGENIERÍA SOCIAL



Una campaña llamada ClickFix difunde malware mediante videos manipulados en TikTok. Los atacantes usan inteligencia artificial para generar contenido atractivo que lleva a los usuarios a ejecutar instrucciones peligrosas.

Consejos clave para prevenir infecciones por esta amenaza:



No sigás instrucciones de videos en redes sociales: Evitá ejecutar comandos sugeridos en TikTok u otras plataformas, especialmente si prometen funciones premium en apps como Spotify u Office.



Limitá permisos y privilegios en tus dispositivos: Restringí la ejecución de scripts o comandos si no son necesarios. Esto reduce el riesgo de que malware como Vidar o StealC se instale.



Supervisá el comportamiento de red y sistema: Monitoreá actividad anómala en tus dispositivos. El malware puede robar credenciales, datos bancarios y comprometer múltiples sistemas operativos (Windows, macOS, Android, iOS).

Más información



www.micitt.go.cr



csirt@micitt.go.cr

☎ (506) 2539-2303

SEGURIDAD EN VIDEOCONFERENCIAS



MINISTERIO DE CIENCIA,
INNOVACIÓN, TECNOLOGÍA
Y TELECOMUNICACIONES

DIRECCIÓN DE
CIBERSEGURIDAD

SEGURIDAD EN VIDEOCONFERENCIAS

BUENAS PRÁCTICAS PARA PROTEGER LA INFORMACIÓN DURANTE REUNIONES VIRTUALES



Las plataformas de videoconferencia facilitan el trabajo, pero también pueden ser vulnerables si no se usan con responsabilidad. **Prevenir accesos no deseados o filtración de información es parte de una cultura de seguridad digital.**

Consejos clave para una comunicación segura por videollamada:



Protege el acceso a tus reuniones:

Usa contraseñas, salas de espera o controles de acceso para evitar la participación de personas no autorizadas.



Evita compartir información sensible en canales abiertos:

Verifica que las personas presentes estén autorizadas antes de mostrar o comentar datos institucionales o confidenciales.



Cuidá tu entorno físico y digital:

Mantén tu cámara enfocada en espacios neutros y cerrá otras aplicaciones para evitar compartir contenido no intencionado.

Más información



www.micitt.go.cr



csirt@micitt.go.cr

☎ (506) 2539-2303

PLAN DE CAPACITACIÓN 2025-2026



INSTITUTO
NACIONAL DE
LAS MUJERES

GOBIERNO
DE COSTA RICA

¿CONOCES EL PLAN DE CAPACITACIÓN DE INAMU?

Te lo presentamos a continuación:

OBJETIVO:

Implementar un plan de capacitación que permita desarrollar habilidades, conocimientos, competencias, actitudes y aptitudes en las personas funcionarias, para promover una mejora continua en la ejecución de sus labores y, por ende, la calidad en los servicios que brinda la institución.

TEMA 1

Género y Derechos Humanos

TEMA 2

Tecnologías de la información y la
comunicación

TEMA 3

Habilidades blandas y desarrollo de
competencias técnicas

TEMA 4

Gestión administrativa, Auditoría
Interna y Control Interno

TEMA 5

Salud, seguridad e higiene
ocupacional

TEMA 6

Legislación nacional e
internacional

Comisión de Capacitación y
Desarrollo del Recurso Humano

BUENAS PRACTICAS DE CONSUMO ELÉCTRICO



GESTIÓN DE LA ENERGÍA EN LA OFICINA

Euro-Funding presenta unas claves rápidas para conseguir un ahorro energético en nuestras oficinas. Se trata de una serie de medidas y cambios en nuestros hábitos que potencian un ahorro energético y económico.

¿Conoces los consumos fantasma?

Aunque estén apagados o en stand by, muchos de los aparatos eléctricos que tenemos en las oficinas siguen consumiendo energía. El consumo fantasma es uno de los principales enemigos energéticos de las empresas. Un dispositivo en stand-by puede llegar a consumir un 15% de la electricidad que gastaría en modo normal. Un ordenador portátil, por ejemplo, tiene un consumo fantasma de entre 35 y 40 kWh al año.



No enciendas las luces si no es necesario

Hazlo por zonas y aprovecha al máximo la luz natural. Cambia la orientación de tu ordenador si es necesario.

Apaga todos los aparatos eléctricos que no se estén utilizando

Además de su propio consumo, generan calor en las oficinas, aumentando la necesidad de refrigeración debido a la mayor temperatura ambiental.

Aprovecha al máximo la ventilación natural

Abre la ventana en vez de poner el aire acondicionado cuando la temperatura en el exterior sea agradable.

Acumula los trabajos de impresión y las fotocopias

Hazlo por las dos caras y utiliza las funciones de ahorro de tinta, en blanco y negro.

Potencia los equipos que incorporen opciones de ahorro de energía

Un ordenador portátil consume un 50% menos que uno de sobremesa. Reutiliza piezas de los equipos.

¿Eres el último en marcharte de la oficina?

Apaga las luces antes de cerrar. Este gesto puede suponer un ahorro de 0,5kWh por estancia y hora.

No dejes las puertas o ventanas abiertas

Sobre todo cuando los sistemas de calefacción o de aire acondicionado estén funcionando.

Apaga los sistemas de climatización cuando las salas estén vacías

Enciéndelos solo cuando alguien las utilice.

Programa los termostatos de aire acondicionado y calefacción

La temperatura del aire en los recintos calefactualos no tiene que ser superior a 19°C y en los recintos refrigerados no tiene que ser superior a 27°C.

Gestiona el consumo de energía de los equipos

Ajusta el brillo de la pantalla del monitor a nivel medio. Apaga la pantalla del monitor en paradas de 10 min.



03 DE JULIO DÍA INTERNACIONAL LIBRE DE BOLSAS DE PLÁSTICO

DI NO A LAS BOLSAS DE PLÁSTICO

THE HAPPENING.COM

EL IMPACTO

- 1 trillón es el número de bolsas que se producen en el mundo.
- 1000 años es el tiempo que tarda 1 bolsa de plástico en degradarse.
- 46,000 es el número de bolsas que terminan en los océanos.
- Para fabricar las bolsas se necesita 8% de la producción mundial de petróleo.
- 100,000 el número de animales marinos que mueren al año como resultado de las bolsas de plástico.

LA SOLUCIÓN

- Cambia las bolsas de plástico por bolsas de tela.
- Se evita la extracción del petróleo destinado a la industria del plástico.
- Se evita deceso de la fauna silvestre (salvas el mar, pescados, delfines y hasta aves).
- Se reduce el consumo de energía, lo que significa menor contaminación y menos uso de productos no renovables.

SÍ A LAS BOLSAS DE TELA

DÍA INTERNACIONAL LIBRE DE BOLSAS DE PLÁSTICO

03 de Julio



COMISION AMBIENTAL INSTITUCIONAL



INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES



GOBIERNO DE COSTA RICA

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
2527-8452

“Es justicia, no caridad lo que
necesita el mundo”.

Mary Wollstonecraft

Tomado de: Castro García, Carmen. (2022) Claves feministas para transiciones económicas. España: Tirant Humanidades.

**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**