

Donde hay derechos, •  
**se vive. más  
 parejo.**

## COSTA RICA OFRECE MÁS OPORTUNIDADES PARA QUE LAS MUJERES INCURSIONEN EN CARRERAS NO TRADICIONALES

En la Plazoleta Oeste del Estadio Nacional, se conmemoró el Día Nacional e Internacional de las Mujeres. En el lugar se realizó una feria donde sobresalieron puestos informativos de entidades que imparten cursos y carreras vinculadas con estas profesiones, como el INA, MEP y la Universidad Fidélitas, entre otras.

El llamado de este año es para que más mujeres se sumen a estudiar una carrera STEM. En el último año, el Ministerio de Educación logró que más de 1.100 estudiantes mujeres participaran de encuentros de ciencia y tecnología y, en el INA, más de 1.700 mujeres se beneficiaran con becas de estudio del programa Rompiendo Moldes. El INDER impactó a más de 1.190 mujeres y sus familias con créditos rurales y asesoramiento técnico en tecnología productiva, innovación y valor agregado; la inversión en este apartado es superior a los 750 millones de colones. Además, el programa FOMUJERES del INAMU promueve el giro de recursos no reembolsables en oficios vinculados con la metalmecánica, fotografía, desarrollo de software, reparación de equipo de cómputo y mecánica en general, entre otras áreas.

Para lograr alcanzar esta meta, el INAMU impulsa políticas y alianzas estratégicas para que más niñas y jóvenes ingresen y permanezcan en disciplinas científicas y tecnológicas. Esto se logra gracias a las acciones conjuntas con instituciones públicas, sector privado, academia y sociedad civil, donde ya muestran resultados positivos.

Sectores como Biología, Química, Estadística, Ciencias Actuariales, Ingeniería Ambiental y Microbiología presentan altas tasas de empleo femenino, y en áreas como Ingeniería del Software y Nutrición, las mujeres incluso reportan ingresos superiores a los de sus pares masculinos.

Con el fin de aprovechar la tecnología, el INAMU continúa fortaleciendo a Ela, la aplicación de inteligencia artificial creada hace un año para orientar, acompañar y brindar información confiable sobre derechos humanos y servicios disponibles para las mujeres. Gracias a esta aplicación, la institución ha impactado en menos de un año a más de 13.000 mujeres.

### Contenidos:

- COSTA RICA OFRECE MÁS OPORTUNIDADES PARA QUE LAS MUJERES INCURSIONEN EN CARRERAS NO TRADICIONALES
- INAMU INVITA A PARTICIPAR EN EL PREMIO NACIONAL POR LA IGUALDAD Y EQUIDAD DE GÉNERO ÁNGELA ACUÑA BRAUN
- 460 MUJERES EMPRENDEDORAS RECIBIERON CAPITAL SEMILLA
- INAMU IMPULSA MAYOR PARTICIPACIÓN DE LAS MUJERES EN EL EMPLEO DECENTE Y LA AUTONOMÍA ECONÓMICA CON EL SECTOR EMPRESARIAL
- INAMU HACE LLAMADO A LA CONVIVENCIA PACÍFICA Y RECUERDA RUTAS DE APOYO DURANTE SEMANA SANTA
- 8M REGIÓN HUETAR NORTE
- 8M REGIÓN HUETAR CARIBE
- 8M REGIÓN BRUNCA
- SESIÓN INFORMATIVA FOMUJERES
- TALLER: "DERECHOS DE LAS MUJERES DESDE LA SORORIDAD Y LIDERAZGO FEMENINO"
- EXPOSICIÓN ¿QUÉ LLEVABAS PUESTO?
- CINE FORO: TALENTOS OCULTOS
- FERIA DE SALUD DEL 13 AL 17 DE ABRIL
- EL VALOR DE UNA CONTRASEÑA FUERTE
- PREPARACIÓN TECNOLÓGICA PARA SEMANA SANTA
- CONTRALORIA DE SERVICIOS
- "DÍA MUNDIAL DE LA VIDA SILVESTRE"
- "DÍA MUNDIAL POR LA EFICIENCIA ENERGÉTICA"
- "DÍA INTERNACIONAL DE ACCIÓN POR LOS RÍOS"
- "DÍA INTERNACIONAL POR LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR"
- "DÍA INTERNACIONAL DE LOS BOSQUES"
- "DÍA MUNDIAL DEL AGUA"
- "DÍA MUNDIAL DEL CLIMA"
- COMISIÓN INSTITUCIONAL DE ACCESIBILIDAD Y DISCAPACIDAD
- REDES SOCIALES
- RETO DE LECTURA

# INAMU INVITA A PARTICIPAR EN EL PREMIO NACIONAL POR LA IGUALDAD Y EQUIDAD DE GÉNERO ÁNGELA ACUÑA BRAUN

El INAMU anunció la apertura de las postulaciones para participar del Premio Nacional por la Igualdad y Equidad de Género Ángela Acuña Braun edición 2026-2028.

En esta edición 2026-2028, el premio será otorgado a aquellas personas físicas o jurídicas que hayan desarrollado investigaciones científico- sociales a favor de los derechos humanos de las mujeres, ya sea en cualquiera de las siguientes categorías:

- Publicada en una editorial nacional que cuente con un Comité Editorial, preferiblemente de carácter académico.
- Publicada en Revistas Científicas Indexadas.
- Presentadas como trabajos finales de graduación bajo la modalidad de tesis, que hayan sido defendidas y que cuenten con la mayor calificación otorgada por la instancia educativa en la que fue defendida.
- Publicadas por organizaciones no gubernamentales u organizaciones gubernamentales, siempre y cuando cuenten con un proceso de revisión y/o aval de personas expertas que cumplan la función de Comité Editorial. (Artículo 5, Decreto Ejecutivo N° 41810-MP-MCM).

Las investigaciones científico-sociales deben haber sido publicadas entre el 1° de marzo de 2022 y el 27 de febrero de 2026. No podrán postularse aquellas investigaciones que hayan sido realizadas en/y para el INAMU, patrocinadas o copatrocinadas por esta institución, o cuyos autores/as tengan, a la fecha del concurso, una relación de servicio con el INAMU.

La entrega de las postulaciones se hará en las oficinas centrales del INAMU, ubicadas al costado oeste del Mall San Pedro, Edificio Sigma, tercer piso, departamento Especializado de Información. El horario de atención es de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 4:00 p.m. La recepción de postulaciones finaliza el próximo jueves 30 de abril de 2026, a las 4:00 p.m. Las personas interesadas en participar pueden consultar los requisitos en el portal web de la institución.



INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES | GOBIERNO DE COSTA RICA

Premio Nacional por la Igualdad y Equidad de Género  
Ángela Acuña Braun  
Edición 2026-2028

Postulaciones del 2 de marzo  
al 30 de abril 2026

Más información:  
jcpnie@inamu.go.cr  
www.inamu.go.cr  
2527-8449

# INAMU IMPULSA MAYOR PARTICIPACIÓN DE LAS MUJERES EN EL EMPLEO DECENTE Y LA AUTONOMÍA ECONÓMICA CON EL SECTOR EMPRESARIAL

El INAMU invita a todas las personas, especialmente del sector empresarial, a participar en el webinar: Igualdad que genera valor: ¿Por qué el 8 de marzo importa en el sector privado?, un espacio pensado para conversar con cercanía, claridad y espíritu transformador sobre cómo la igualdad de género fortalece el talento, la innovación y la sostenibilidad de las organizaciones.

La actividad se desarrolló en el marco de la Conmemoración del 8 de marzo, Día Nacional e Internacional de las Mujeres, el miércoles 25 de marzo, a las 10:00 a.m., por medio del canal de YouTube del INAMU ([https://www.youtube.com/live/nNn9OJQyrcg?si=nuzU63X46\\_AhDR0P](https://www.youtube.com/live/nNn9OJQyrcg?si=nuzU63X46_AhDR0P))

La presidenta ejecutiva del INAMU, Yerlin Zúñiga Céspedes, hizo un llamado al sector empresarial a participar del evento. “Cuando las empresas integran la igualdad de género en su gestión, no solo garantizan derechos, sino que fortalecen su competitividad, su capacidad de innovación y su sostenibilidad en el largo plazo. La igualdad no es un costo, es una inversión estratégica que genera valor real y un escenario de ganar-ganar para las empresas y para el país”, afirmó.

Como parte del trabajo para fortalecer la autonomía económica de las mujeres, el INAMU y el Ministerio de Trabajo reconocieron el año pasado a 23 empresas privadas por sus esfuerzos y buenas prácticas laborales. Esta cifra representa un avance muy significativo en comparación con las 10 empresas galardonadas en 2024.

Entre el año 2022 - 2025 las Buenas Prácticas Laborales para la Igualdad de Género impactaron de manera directa a una población trabajadora de 38.316 personas en las empresas y, por ende, a sus familias y al país, lo que reafirma la relevancia estratégica de este tipo de acciones para incrementar la incorporación de mujeres, mejorar sus condiciones laborales y fortalecer el talento disponible en los sectores productivos. Las personas alcanzadas se ubican en empresas con presencia en las regiones de San José, Heredia, Alajuela, Cartago y Limón, consolidando un impacto multirregional que contribuye al desarrollo económico con enfoque de sostenibilidad e inclusión.

“Estos reconocimientos reflejan un compromiso cada vez mayor del sector privado por crear ambientes justos, inclusivos y respetuosos para todas las personas. El trabajo del INAMU se enfoca en abrir puertas para que más mujeres accedan y permanezcan en empleos decentes y de calidad. La igualdad no es solo una política, es una responsabilidad compartida. Cuando las mujeres tienen oportunidades reales, toda la sociedad avanza”, señaló la jerarca.

El INAMU continuará trabajando para que cada vez más mujeres en Costa Rica puedan acceder y mantenerse en empleos dignos, seguros y de calidad en coordinación con el sector privado, el Ministerio de Trabajo y otros aliados que comparten el objetivo que las mujeres tengan más oportunidades reales para construir su autonomía económica y decidir sobre sus proyectos de vida.

8 MARZO  
DÍA INTERNACIONAL  
DE LAS MUJERES

INSTITUTO  
NACIONAL DE  
LAS MUJERES

GOBIERNO  
DE COSTA RICA

## LA IGUALDAD TAMBIÉN ES UNA DECISIÓN EMPRESARIAL.

**Charla:** "Igualdad que genera valor:  
¿Por qué el 8 de marzo importa en el sector privado?"

**Fecha:** miércoles  
25 marzo

**Hora:** 10:00 a.m.

**Duración:** 1 hora.

**Lugar:** Canal de  
YouTube del  
INAMU

# INAMU HACE LLAMADO A LA CONVIVENCIA PACÍFICA Y RECUERDA RUTAS DE APOYO DURANTE SEMANA SANTA

En el marco de la Semana Santa, el INAMU hizo un llamado a la población a vivir estos días desde el respeto, la convivencia pacífica y el cuidado mutuo, rechazando cualquier forma de violencia contra las mujeres.

La Semana Santa es un periodo que muchas personas comparten en familia o comunidad; sin embargo, también puede representar un momento de mayor riesgo para las mujeres que enfrentan situaciones de violencia. Ante esta realidad, el INAMU recuerda que la violencia nunca es una opción y no debe normalizarse.

“La Semana Santa debe ser un tiempo de reflexión, de paz y de vínculos sanos. Queremos reiterar que ninguna mujer está sola y que la violencia, en cualquiera de sus manifestaciones, es inaceptable y denunciante”, señaló la presidenta ejecutiva del INAMU, Yerlin Zúñiga Céspedes.

En caso de emergencia o riesgo inmediato, el INAMU insta a comunicarse de forma inmediata al 9-1-1, donde se brinda atención prioritaria y articulada con las instituciones correspondientes. Asimismo, el INAMU mantendrá habilitados sus canales de orientación y apoyo durante los días lunes, martes y miércoles de Semana Santa, de 8:00 a.m. a 4:00 p.m., a través de la línea gratuita 1125 y el WhatsApp 83 21 86 78, donde profesionales especializadas brindan información y orientación.

“Pedir ayuda es un acto de valentía. Nuestro compromiso es seguir acompañando, orientando y protegiendo a las mujeres, incluso en periodos festivos, porque los derechos no toman vacaciones. Como sociedad, tenemos el deber de promover relaciones basadas en el respeto y de actuar cuando la violencia amenaza la vida y la dignidad de las mujeres”, enfatizó Zúñiga Céspedes.

Además, las mujeres cuentan con la aplicación Ela, una herramienta digital gratuita que permite acceder a información clara y confiable sobre violencia, identificar situaciones de riesgo y conocer rutas de atención disponibles en el país.

El INAMU recuerda que toda forma de violencia puede prevenirse y que la corresponsabilidad social es clave para construir entornos seguros y solidarios y hace un llamado a la población a vivir una Semana Santa sin violencia, a informarse y a compartir estos mensajes, porque cuidar la vida y los derechos de las mujeres es una responsabilidad colectiva.



## 460 MUJERES EMPRENDEDORAS RECIBIERON CAPITAL SEMILLA

El año pasado se consolidó como el segundo período histórico con mayor colocación de recursos del programa FOMUJERES, el INAMU entregó más de 1.500 millones de colones en capital semilla a más de 460 de mujeres del territorio nacional, reafirmando el compromiso del Estado costarricense con la autonomía económica de las mujeres, especialmente aquellas que no tienen acceso al sistema financiero tradicional, ni a otros programas de crédito.

Contar con los recursos para sostener un emprendimiento y desarrollar modelos de negocios es una oportunidad a la que muchas mujeres pueden acceder por medio de FOMUJERES, por eso el INAMU apuesta a la entrega de este tipo de capital semilla. Durante el 2025 y lo que avanza del 2026, entre las beneficiarias hay mujeres rurales y costeras, muchas de ellas jefas de hogar, trabajadoras informales o sin historial crediticio, que históricamente han quedado excluidas de las oportunidades de financiamiento.

Solo el año pasado, emprendimientos liderados por mujeres relacionados con la agricultura recibieron más de ₡87.000.000, de agroindustria obtuvieron más de ₡135.000.000, en el área textil se destinaron más de ₡539.000.000 y en actividades de servicios se distribuyeron más de ₡569.000.000.

Gracias a este esfuerzo, cientos de mujeres han logrado iniciar, sostener o ampliar sus negocios en actividades como pesca artesanal, turismo rural comunitario, agricultura, servicios, artesanías y economía local, generando ingresos propios y fortaleciendo el desarrollo económico de sus comunidades, también, hemos priorizado otorgar recursos a las actividades productivas vinculadas con ciencia y tecnología, y cuidados de personas dependientes.

De cara al 2026, el INAMU reafirma su compromiso de mantener y fortalecer la inversión en FOMUJERES, profundizando el enfoque territorial, el acompañamiento técnico y la articulación interinstitucional, para que más mujeres puedan ejercer su derecho a la autonomía económica y a una vida libre de violencia.

Actividad	Monto
Agricultura	87.850.014,65
Agroindustria	135.457.783,00
Artesanía / Productos verdes	31.756.648,00
Joyería y bisutería	14.322.627,34
Pecuario	123.133.717,00
Servicios	569.749.579,73
Textil	539.809.269,00
<b>Total</b>	<b>1.502.079.638,72</b>

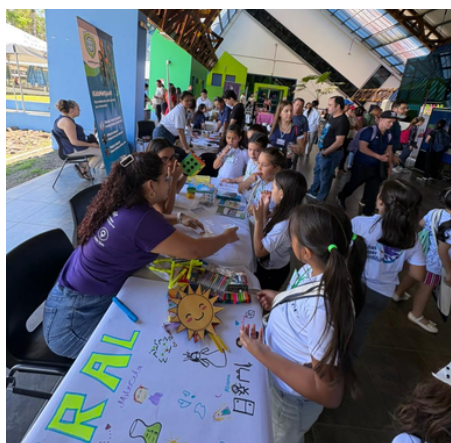
## 8M REGIÓN HUETAR NORTE

La Unidad Regional Huetar Norte del INAMU acompañó con gran entusiasmo el III Día de las Niñas Supercientíficas, una actividad coordinada por el TEC de San Carlos que reunió a 130 niñas de toda la región, junto a sus familias, en una jornada llena de descubrimiento y aprendizaje.

Para la regional, este apoyo reafirma el compromiso institucional de promover espacios que fortalezcan los derechos de las mujeres desde la niñez, impulsando su participación en áreas donde históricamente han enfrentado barreras.

Participar en una iniciativa que acerca a las niñas y a sus familias a la ciencia, la tecnología y la innovación es una forma concreta de defender su derecho a acceder a oportunidades en igualdad de condiciones.

La Regional Huetar Norte celebró el éxito de esta edición y destacó la importancia de seguir construyendo alianzas que permitan abrir caminos, reducir brechas y garantizar que todas las niñas y mujeres puedan desarrollarse en entornos seguros, libres y llenos de posibilidades.



## 8M REGIÓN HUETAR CARIBE

En el marco de la Conmemoración del Día Internacional de las Mujeres, diversas instituciones educativas y organizaciones articularon esfuerzos para promover las vocaciones STEAM (ciencia, tecnología, ingenierías, artes y matemáticas) entre adolescentes y mujeres jóvenes de la provincia de Limón.

La actividad se realizó en las instalaciones del INAMU, Región Caribe, y reunió a más de 50 participantes, quienes tuvieron la oportunidad de conocer opciones de formación técnica y profesional disponibles en la región.

Durante el encuentro se contó con la participación de representantes del Instituto Nacional de Aprendizaje (INA) y del Tecnológico de Costa Rica (TEC), quienes presentaron las diversas capacitaciones, carreras y oportunidades formativas relacionadas con las áreas STEAM.

El evento también destacó la presencia de mujeres lideresas y referentes de la provincia. Nathalie Cook Reyes, de AfroLeaders, compartió su experiencia en tecnología, liderazgo y empoderamiento de mujeres y jóvenes. Además, la científica limonense Kumara Cordero Edwards participó de manera virtual desde España, brindando un mensaje inspirador sobre la importancia de que más mujeres se involucren en la ciencia y la investigación.

La jornada se enmarcó en los esfuerzos de las instituciones por promover la igualdad de oportunidades y fortalecer la participación de niñas, adolescentes y mujeres jóvenes en sectores estratégicos para el desarrollo del país.



## 8M REGIÓN BRUNCA

La Unidad Regional Brunca conmemoró el 8 de marzo con una actividad en Puerto Jiménez donde participaron 165 mujeres. Por primera vez, este territorio se llenó de voces, historias y encuentros que recuerdan que las mujeres juntas son más fuertes.



# SESIÓN INFORMATIVA FOMUJERES

La Unidad Regional Chorotega realizó una sesión informativa de FOMUJERES en Fortuna de Bagaces con el objetivo de trabajar en conjunto con las mujeres de la zona para abrir nuevos caminos.

El INAMU, en articulación con el Ministerio de Salud, la Municipalidad de Bagaces y BTK Costa Rica, se brindó orientación a mujeres emprendedoras sobre permisos de funcionamiento y preparación de documentos para su postulación.

Esta suma de esfuerzos permite generar más oportunidades y poner a disposición de las mujeres herramientas reales para impulsar sus proyectos.



## TALLER: “DERECHOS DE LAS MUJERES DESDE LA SORORIDAD Y LIDERAZGO FEMENINO”

La Unidad Regional Central del INAMU realizó en el salón de sesiones del Palacio Municipal de Cartago el taller: “Derechos de las mujeres desde la sororidad y liderazgo femenino”. Este espacio promovió la reflexión, el empoderamiento y el fortalecimiento del liderazgo de las mujeres de la plataforma: “Mujeres líderes, fuertes y unidas en acción”.

En el encuentro, usuarias de las oficinas municipales de la mujer de Cartago y El Guarco, reafirmaron el compromiso con la igualdad y los derechos de las mujeres.

La actividad fue organizada en conjunto por las Oficinas Municipales de la Mujer de Cartago y El Guarco, con el apoyo del INAMU.



# EXPOSICIÓN ¿QUÉ LLEVABAS PUESTO?

35 mujeres del proceso de Formación Humana, así como 17 mujeres sobrevivientes de cáncer de mama pertenecientes al grupo “Luz de Vida” y estudiantes del Centro Cívico participaron de la exposición ¿Qué llevabas puesto?, en conmemoración del Mes Internacional de la Mujer, en el Centro Cívico de Cartago.

Durante la jornada, las asistentes formaron parte de una exposición guiada y un taller enfocado en la desmitificación de la violencia sexual, promoviendo la reflexión, el diálogo y la sensibilización en torno a esta problemática.

Este tipo de arte testimonial presenta réplicas de la vestimenta que utilizaban las mujeres el día que fueron agredidas sexualmente, como una acción de rechazo a la revictimización y a la costumbre de responsabilizarlas por su forma de vestir. En la inauguración se brindó un espacio de reflexión y sensibilización para promover el mensaje de prevención de la violencia de género.

En la organización del evento participaron las Oficinas de la Mujer de Cartago, el Centro Cívico, la Red VIF de Cartago, en la que el INAMU participa y el Anfiteatro Municipal.



## CINE FORO: TALENTOS OCULTOS

La Red de Violencia de La Unión, de la cual el INAMU forma parte realizó el cine for: Talentos Ocultos

La actividad contó con la participación de 20 mujeres, quienes tuvieron la oportunidad de reflexionar sobre las diversas manifestaciones de violencia que enfrentan las mujeres en las múltiples diversidades. Asimismo, se fortalecieron los conceptos de sororidad e interseccionalidad como herramientas clave para el acompañamiento y la transformación social.



# FERIA DE SALUD DEL 13 AL 17 DE ABRIL

El Departamento de Recursos Humanos, mediante el proceso de Salud, Seguridad e Higiene Ocupacional, invita a participar en la Feria de Salud, que se llevará a cabo del 13 al 17 de abril. Esta actividad tiene como objetivo promover el bienestar integral, la prevención y el autocuidado entre las personas funcionarias de la institución.

Durante la feria se contará con diferentes espacios y actividades orientadas a la promoción de la salud, tales como charlas informativas, valoraciones, campaña de Donación de Sangre, orientación profesional y dinámicas enfocadas en hábitos de vida saludables.



**Feria de Salud**  
**INAMU 2026**

*¡Te invitamos a participar!*  
Semana de actividades para cuidar tu salud y bienestar.

**Lunes 13 de abril**

- Toma de Citología Cervical - 8:30am - 11:00am Consultorio Médico
- Electrocardiogramas - 8:30am - 11:00am Consultorio Médico
- Charla Pausas Activas en la Oficina - 2:00pm - Virtual

**Martes 14 de abril**

- Exámenes de la Vista - 8:30am - 4:00pm Sala de Cómputo, Sede Yoses
- Actividad Ejercicios Funcionales - 3:00pm - Virtual

**Miércoles 15 de abril**

- Campaña de Donación de Sangre Edificio Sigma

**Jueves 16 de abril**

- Charla Síndrome Visual Informático - 2:00pm - Virtual

**Viernes 17 de abril**

- Clase de Zumba - 3:00pm - Virtual



**Invitan: INAMU y AD & PR Servicios Médicos**

# EL VALOR DE UNA CONTRASEÑA FUERTE



MINISTERIO DE CIENCIA,  
INNOVACIÓN, TECNOLOGÍA  
Y TELECOMUNICACIONES

DIRECCIÓN DE  
CIBERSEGURIDAD

## EL VALOR DE UNA CONTRASEÑA FUERTE

### TU PRIMERA LÍNEA DE DEFENSA CONTRA INTRUSOS DIGITALES



**Los atacantes usan programas que prueban miles de combinaciones por segundo.** Una clave única e impredecible es vital para proteger tu información y los sistemas de la institución.

Consejos clave para crear contraseñas seguras:



**Evita usar datos personales.** No uses fechas de nacimiento, nombres familiares o tu número de cédula. Es información fácil de encontrar y adivinar.



**Nunca recicles tus contraseñas.** Usar la misma clave para todo pone en riesgo toda tu información si una sola cuenta es vulnerada. Separa siempre lo laboral de lo personal.



**Apóyate en un gestor de contraseñas.** Esta herramienta crea y guarda claves ultra seguras por vos. Así, solo vas a necesitar recordar una única contraseña maestra.

### Más información



(506) 2539-2303



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



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

# PREPARACIÓN TECNOLÓGICA PARA SEMANA SANTA



MINISTERIO DE CIENCIA,  
INNOVACIÓN, TECNOLOGÍA  
Y TELECOMUNICACIONES

DIRECCIÓN DE  
CIBERSEGURIDAD

## PREPARACIÓN TECNOLÓGICA PARA SEMANA SANTA

### RECOMENDACIONES CLAVE PARA ASEGURAR LOS SISTEMAS ANTES DEL RECESO



Una buena preparación tecnológica reduce los riesgos durante el cierre y facilita una reactivación segura.

Consejos clave para reforzar la seguridad tecnológica en Semana Santa:



**Apaga los equipos innecesarios:**

No dejes computadoras encendidas durante el receso. Esto reduce riesgos de accesos no autorizados y ahorra energía.



**Limita accesos remotos:** Habilita únicamente los servicios y conexiones remotas estrictamente necesarios para mantener la operación.



**Controla los privilegios:** Desactiva cuentas de usuarios privilegiados que no serán utilizadas. Mantén activos solo los accesos indispensables para la administración operativa.

### Más información

 (506) 2539-2303

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

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

# Contraloría de Servicios del NAMU

Si tiene alguna consulta, inconformidad, sugerencia o felicitaciones sobre los servicios del INAMU, puede contactar por estos medios:



**Teléfonos:** (506) 2527 8518  
(506) 2527 8410



**WhatsApp:** 8783 3670



**Correo electrónico:**  
contraloria@inamu.go.cr



**En los buzones de las instalaciones**



**INSTITUTO  
NACIONAL DE  
LAS MUJERES**

**GOBIERNO DE COSTA RICA**

## 03 DE MARZO: "DÍA MUNDIAL DE LA VIDA SILVESTRE"

A collage of various wildlife species from Costa Rica, including a sloth, a monkey, a tapir, a toucan, a hummingbird, and a manatee, set against a green background.

03 de marzo 2026  
Día Mundial de la Vida Silvestre  
Comisión Ambiental Institucional

Costa Rica alberga una biodiversidad excepcional, concentrando casi el 6% de la biodiversidad mundial en solo el 0.03% de la superficie terrestre. Con más del 25% de su territorio bajo protección, el país es un paraíso para especies como monos, perezosos, tucanes, guacamayos, lapas, cocodrilos, pumas y una inmensa variedad de aves y reptiles, distribuidos entre selvas, bosques nubosos y costa

INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES | GOBIERNO DE COSTA RICA

## 05 DE MARZO "DÍA MUNDIAL POR LA EFICIENCIA ENERGÉTICA"

An infographic with a green and blue color scheme. It features a central circular graphic with the text 'EFICIENCIA ENERGÉTICA' and various icons representing energy, recycling, and nature. A blue box on the left contains text and a list of tips for energy efficiency.

La eficiencia energética es usar menos energía para lograr el mismo resultado o servicio:

- ✓ Implementar sistemas de gestión energética, mejorar el aislamiento, incorporar tecnologías avanzadas.
- ✓ Usar vehículos más eficientes o reducir su uso.
- ✓ Usar bombillos LED, aislar ventanas y techos, elegir electrodomésticos con etiqueta energética A (la más eficiente)

EFICIENCIA ENERGÉTICA

INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES | GOBIERNO DE COSTA RICA

Comisión Ambiental Institucional

14 DE MARZO:  
"DÍA INTERNACIONAL DE ACCIÓN POR LOS RÍOS"

El Día Internacional de Acción por los Ríos se celebra anualmente el 14 de marzo. Esta fecha, establecida en 1997 durante el Primer Encuentro Internacional de Afectados por las Represas en Curitiba, Brasil, tiene como objetivo principal proteger las cuencas hidrográficas y exigir una gestión equitativa y sostenible del agua.

RÍOS DE COSTA RICA

## DÍA INTERNACIONAL DE ACCIÓN POR LOS RÍOS

INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES | GOBIERNO DE COSTA RICA | COMISION AMBIENTAL INSTITUCIONAL

15 DE MARZO  
"DÍA INTERNACIONAL POR LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR"

### DERECHOS DEL CONSUMIDOR

En Costa Rica, tus derechos están protegidos principalmente por la Ley 7472 (Promoción de la Competencia y Defensa Efectiva del Consumidor). Esta ley asegura que las relaciones comerciales sean justas y transparentes.

15 de marzo  
Día Mundial por los Derechos del Consumidor

- Protección de salud y seguridad
- Información veraz y oportuna
- Libertad de elección
- Derecho a la garantía
- Protección de intereses económicos
- Educación y reparación

¿Adónde acudir si algo sale mal?  
Si un comercio no respeta tus derechos, puedes usar estos recursos oficiales del Ministerio de Economía, Industria y Comercio (MEIC):  
Línea Gratuita: Llama al 800-CONSUMO (800-266-7866) para asesoría directa.  
Denuncias en línea: Puedes formalizar tu queja en el sitio web de la Dirección de Apoyo al Consumidor.  
Defensoría de los Habitantes: En casos específicos contra servicios públicos, puedes contactar a la Defensoría de los Habitantes.

INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES | GOBIERNO DE COSTA RICA | COMISION AMBIENTAL INSTITUCIONAL

## 21 DE MARZO: "DÍA INTERNACIONAL DE LOS BOSQUES"



21 DE MARZO

**Día Internacional DE LOS BOSQUES**

Lema 2026: "Los bosques y las economías"

COMISIÓN AMBIENTAL INSTITUCIONAL



**Datos clave sobre los bosques**

**Sustento económico:** Los bosques y la naturaleza generan aproximadamente 44 billones de dólares, lo que representa más de la mitad del PIB mundial.

**Biodiversidad:** Cubren un tercio de la superficie terrestre y albergan a más de la mitad de las especies terrestres del mundo.

**Salud y nutrición:** Más de 5,000 millones de personas dependen de productos forestales para su alimentación, medicina y medios de vida.

**Agua dulce:** Las cuencas forestales suministran agua dulce a más del 85% de las ciudades más importantes del mundo

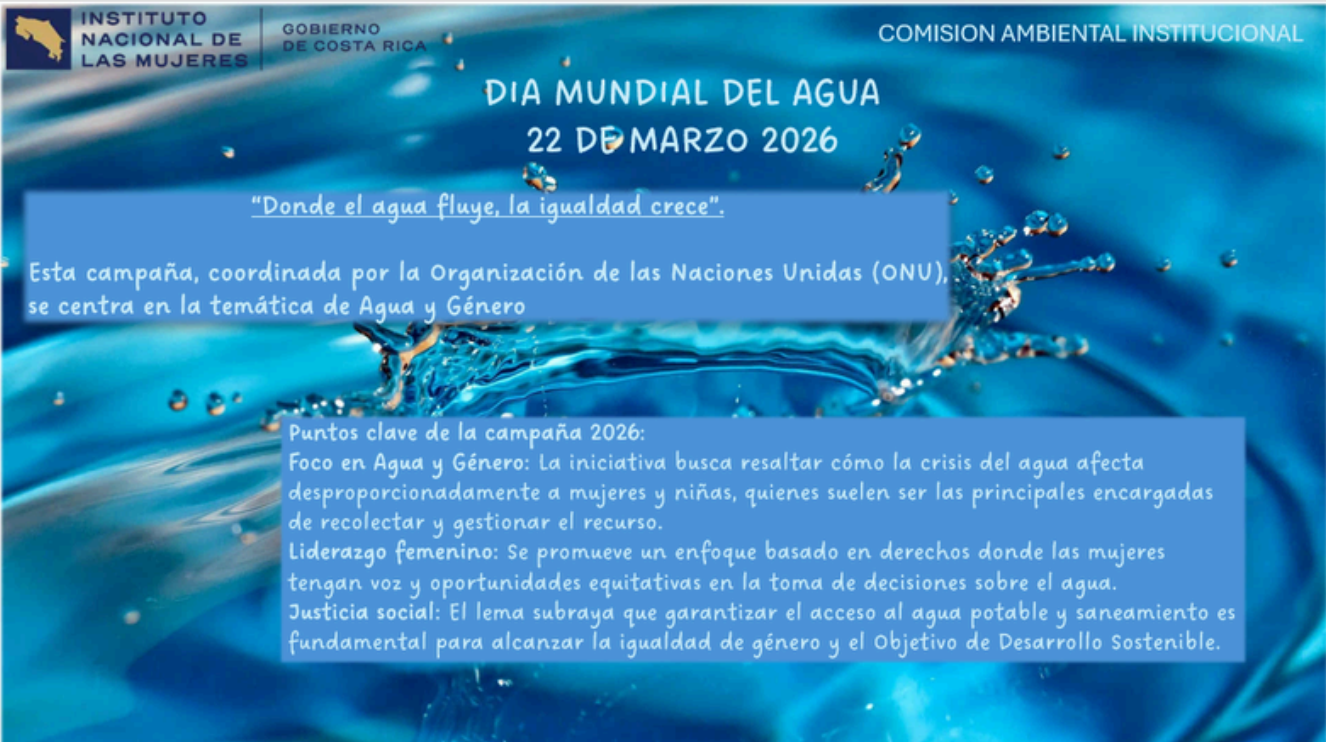


INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES



GOBIERNO DE COSTA RICA

## 22 DE MARZO "DÍA MUNDIAL DEL AGUA"



INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES

GOBIERNO DE COSTA RICA

COMISION AMBIENTAL INSTITUCIONAL

**DIA MUNDIAL DEL AGUA**  
**22 DE MARZO 2026**

*"Donde el agua fluye, la igualdad crece".*

Esta campaña, coordinada por la Organización de las Naciones Unidas (ONU), se centra en la temática de Agua y Género

**Puntos clave de la campaña 2026:**

- Foco en Agua y Género:** La iniciativa busca resaltar cómo la crisis del agua afecta desproporcionadamente a mujeres y niñas, quienes suelen ser las principales encargadas de recolectar y gestionar el recurso.
- Liderazgo femenino:** Se promueve un enfoque basado en derechos donde las mujeres tengan voz y oportunidades equitativas en la toma de decisiones sobre el agua.
- Justicia social:** El lema subraya que garantizar el acceso al agua potable y saneamiento es fundamental para alcanzar la igualdad de género y el Objetivo de Desarrollo Sostenible.

# 21 DE MARZO: "DÍA MUNDIAL DEL CLIMA"

**Objetivos Principales**  
Sensibilización: Educar a la población sobre los riesgos del cambio climático y la variabilidad climática.  
Mitigación: Impulsar compromisos para reducir las emisiones de gases de efecto invernadero.  
Acción: Promover hábitos sostenibles y políticas públicas que protejan la estabilidad del sistema climático.

El Día Mundial del Clima se conmemora el 26 de marzo de cada año. Esta fecha fue establecida en la Convención Marco de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático en 1992 con el fin de generar conciencia sobre la importancia del clima y el impacto que las actividades humanas tienen sobre él



INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES | GOBIERNO DE COSTA RICA  
COMISION AMBIENTAL INSTITUCIONAL

## COMISIÓN INSTITUCIONAL DE ACCESIBILIDAD Y DISCAPACIDAD

INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES | GOBIERNO DE COSTA RICA

### COMISION INSTITUCIONAL DE ACCESIBILIDAD Y DISCAPACIDAD \*CIAD\*

Estimadas personas funcionarias:

Estas son las integrantes de la CIAD 2026-2028

Silvia Gutiérrez Camacho, Presidenta.  
Olga Villalobos Brilla, Vicepresidenta.  
Isabel Calderón Fonseca, Secretaria.  
Wendy Ward Bennett.  
Amanda Hutchinson Rodríguez.  
Viviana Argüello Carvajal.  
Stephanie Lezama Víquez.



Cualquier duda, consulta o sugerencia estamos para servirles.  
ciad@inamu.go.cr

# Redes sociales

El INAMU cuenta con una serie de canales de comunicación digital que están al servicio no solo de las mujeres, sino también de todas las personas funcionarias que deseen utilizar los materiales ahí publicados para apoyar sus procesos de capacitación.

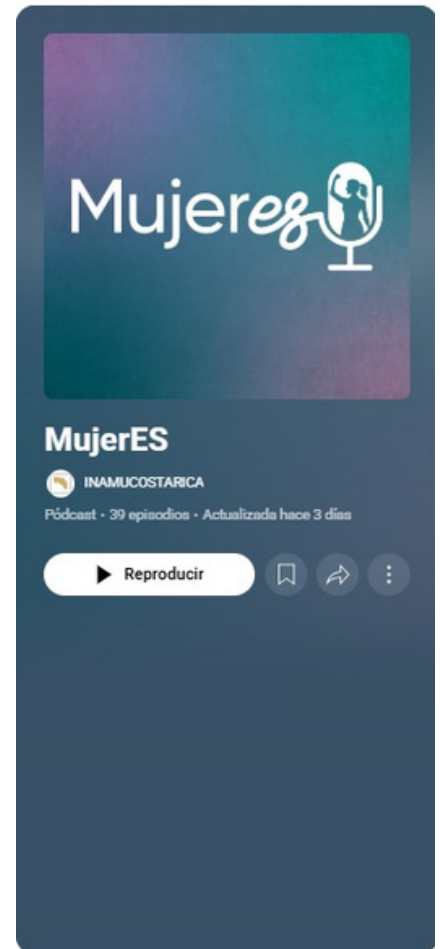
Es factible encontrar las cuentas del INAMU en:

- Facebook: [inamu.costarica](https://www.facebook.com/inamu.costarica)
- Instagram: [@inamu\\_cr](https://www.instagram.com/inamu_cr)
- TikTok: [@inamu\\_cr](https://www.tiktok.com/@inamu_cr)
- Spotify: INAMU
- YouTube: INAMUCOSTARICA
- Portal web: [www.inamu.go.cr](http://www.inamu.go.cr)

Además, en el portal web existe el micrositio

Soy Emprendedora, una sección que brinda consejos para que, personas que deseen emprender, puedan tener acceso de manera

gratuita a consejos de cómo potenciar su negocio en redes sociales.



No se pierda, todos los jueves, durante el mes de marzo, en el canal de Spotify y de YouTube, los nuevos contenidos: La violencia simbólica: la raíz invisible de las demás violencias; El poder del lenguaje: cómo las palabras pueden legitimar o transformar la violencia; Violencia estética: el mandato de la belleza y sus costos y “Micromachismos: lo pequeño que sostiene lo grande”.

Finalmente, no olvide recomendarle a las usuarias descargar de manera gratuita la aplicación Ela.



INSTITUTO  
NACIONAL DE  
LAS MUJERES

GOBIERNO  
DE COSTA RICA

CENTRO DE DOCUMENTACIÓN  
LUISA GONZÁLEZ GUTIÉRREZ

## Reto de lectura

### 2026

La inscripción se encuentra abierta  
¡Te esperamos!

Para más información:  
[pcascante@inamu.go.cr](mailto:pcascante@inamu.go.cr)  
2527-8452

“Las maravillas hay que  
beberlas íntegras cuando  
están cerca”.

Ángeles Mastretta

Tomado de: [https://www.frasesypensamientos.com.ar/autor/angeles-mastretta\\_3.html](https://www.frasesypensamientos.com.ar/autor/angeles-mastretta_3.html)

**Usted puede publicar la información que desde su departamento se produce, solo debe enviar las fotos y demás insumos al correo electrónico [ucom@inamu.go.cr](mailto:ucom@inamu.go.cr) antes de la tercera semana de cada mes.**