

# EL MACHISMO ENTRÓ A LA REUNIÓN SIN AVISAR Y ESO ESTÁ MAL.

No permitamos que la violencia, la discriminación, los estereotipos y el poder ingresen a nuestros ámbitos cotidianos.

**Boletín  
Institucional**



INSTITUTO  
NACIONAL DE  
LAS MUJERES

GOBIERNO  
DE COSTA RICA



## INAMU INVITA A PARTICIPAR EN EL RECONOCIMIENTO GALERÍA DE LAS MUJERES

El INAMU anuncia la apertura de las postulaciones al reconocimiento: Galería de las Mujeres, edición 2027. La Galería de las Mujeres es una galería fotográfica que preserva la obra y los aportes de mujeres destacadas en la historia del país.

Quienes deseen postular nombres de mujeres -vivas o fallecidas- para ingresar a esta importante Galería deben cumplir con los siguientes requisitos:

1. Ser ciudadana costarricense o residente extranjera, siempre y cuando haya residido en el país por lo menos veinticinco años.
2. Haber contribuido al avance y la defensa de los derechos humanos de las mujeres, en el ámbito local, regional o nacional, a través de al menos una de las siguientes acciones:
  - Haber forjado luchas contra las barreras de la discriminación hacia las mujeres, mediante la ruptura y transformación de patrones socio-culturales que permitan avanzar hacia la igualdad y equidad entre mujeres y hombres, en cualquier ámbito del quehacer nacional.
  - Fortalecer la participación política y ciudadana de las mujeres y los principios democráticos de pluralidad y de convivencia social.
  - Impulsar el desarrollo económico, social y cultural de las mujeres.

Hay dos formas para postular nombres a la Galería de las Mujeres: de manera física o digital. De forma física podrá realizarse entregando los documentos en las oficinas centrales del INAMU ubicadas al costado oeste del Mall San Pedro, Edificio Sigma, primer piso, en el Centro de Documentación, en un horario de lunes a viernes, de 9:00 a.m. a 3:00 p.m. La otra opción es remitir las postulaciones en formato digital por medio del correo electrónico [cgm@inamu.go.cr](mailto:cgm@inamu.go.cr).

La recepción de postulaciones ya está abierta y cierra el próximo 29 de mayo. Las personas interesadas en participar pueden consultar los requisitos en el portal web de la institución: [www.inamu.go.cr](http://www.inamu.go.cr), o dirigir sus consultas al correo electrónico: [cgm@inamu.go.cr](mailto:cgm@inamu.go.cr) o al teléfono 2527-8452.

### Contenidos:

- INAMU INVITA A PARTICIPAR EN EL RECONOCIMIENTO GALERÍA DE LAS MUJERES
- EL INAMU SE TRANSFORMA Y FORTALECE PARA OFRECER MEJORES SERVICIOS A LAS MUJERES
- LA CAMPAÑA DEL INAMU PARA PREVENIR EL FEMICIDIO
- TRANSFORMANDO NUESTRA INFRAESTRUCTURA TECNOLÓGICA CON EQUIPOS RENOVADOS
- MANEJO Y MANTENIMIENTO DE EQUIPOS DE IMPRESIÓN INSTITUCIONALES
- CUIDADO CON LO QUE LLEGA A TU CELULAR
- MANTÉN TU IDENTIDAD DIGITAL AL DÍA
- BLINDA TUS CUENTAS CON EL DOBLE FACTOR (MFA)
- CUIDADO CON LAS LLAMADAS QUE RECIBES EN TU TELÉFONO
- MEDIDAS DE PROTECCIÓN A QUIENES SUFREN DE VIOLENCIA DOMÉSTICA
- ¿PUEDO ACUDIR A LA DEFENSA PÚBLICA SI ME DESPIDEN DE MI TRABAJO?
- ¿QUÉ ES LA LEY PENAL JUVENIL?
- DÍA MUNDIAL DE LA SALUD
- DÍA INTERNACIONAL DE LA MADRE TIERRA
- DÍA DE LA SECRETARIA
- RETO DE LECTURA
- REDES SOCIALES



GOBIERNO  
DE COSTA RICA

Te invitamos a  
participar de la  
convocatoria al  
Reconocimiento  
Galería  
de las Mujeres

Postulaciones hasta  
el 29 de mayo 2026



GALERÍA  
DE LAS  
MUJERES



# EL INAMU SE TRANSFORMA Y FORTALECE PARA OFRECER MEJORES SERVICIOS A LAS MUJERES

El Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU) conmemoró este 30 de abril 28 años de labor institucional, consolidándose como un pilar del Estado costarricense en la promoción, protección y defensa de los derechos humanos de las mujeres, así como en el impulso de políticas públicas orientadas a la igualdad y la no discriminación.

Desde su creación, el Instituto ha desarrollado acciones estratégicas articulando con instituciones públicas, gobiernos locales, organizaciones sociales y comunales, para prevenir y atender la violencia contra las mujeres, fortalecer su autonomía económica y social, incidir en la legislación nacional y acompañar procesos de transformación cultural en todo el país.

En el marco de este aniversario, la presidenta ejecutiva del INAMU, Yerlin Zúñiga Céspedes, destacó la relevancia histórica y social de la institución, en sus palabras “cumplir 28 años de gestión incidente nos guía a reafirmar el compromiso del Estado costarricense con los derechos de las mujeres. El INAMU ha sido y continúa siendo una voz firme en procura de la igualdad, la justicia social y la vida libre de violencia para todas las mujeres del país”.

Actualmente, el INAMU brinda atención especializada a mujeres a través de diversos programas y servicios, entre ellos los Centros Especializados de Atención y Albergue Temporal para Mujeres (CEAMM) y el Programa de Atención a Mujeres (PAM), los cuales permiten una respuesta integral a las necesidades de las mujeres desde un enfoque de derechos humanos, género e interseccionalidad.

Para la presidenta ejecutiva, uno de los principales valores del INAMU reside en su equipo humano. “El impacto del INAMU en la vida de las mujeres es posible gracias al compromiso, la vocación y el profesionalismo de las personas funcionarias que, día a día, acompañan procesos de atención, protección y empoderamiento. Este aniversario es también un reconocimiento a su labor”.

Tras estos primeros 28 años de trabajo, el INAMU fortalece su presencia nacional con un enfoque de servicio hacia las mujeres desde las áreas de atención y capacitación posicionándose a nivel país como entidad rectora, reafirmando su compromiso con el cierre de brechas, la igualdad sustantiva y el fortalecimiento de políticas públicas con enfoque de género, contribuyendo a una Costa Rica más igualitaria y libre de violencia para las todas las mujeres.



# LA CAMPAÑA DEL INAMU PARA PREVENIR EL FEMICIDIO

Todas las personas sabemos reaccionar ante una señal de Alto, Ceda el paso, Piso mojado, Alto voltaje. Son señales que se leen y nos mantienen alertas, no obstante, existen otras señales igual de claras y peligrosas: Aislar a las mujeres de familiares, ejercer control sobre la forma de vestir, revisar el celular sin autorización, salir de la casa sin pedir permiso y avisar, prohibir interactuar con el vecindario. Esas son señales de control y dominación, de violencia hacia las mujeres; que muchas veces se ignoran hasta que es demasiado tarde.

Con esa premisa, el Instituto Nacional de las Mujeres lanzó, como parte de la Estrategia de Prevención del Femicidio, la campaña publicitaria ¡Esto también es una señal! La producción consta de 3 anuncios para televisión, 2 para radio, varias propuestas para redes sociales y exteriores. En cada anuncio, se refleja una situación de control y dominación de la que son víctimas las mujeres cuando están en relaciones de pareja violentas.

“Con esta campaña estamos evidenciando situaciones muy cotidianas que lamentablemente viven las mujeres víctimas de violencia de género. Si estas señales no se detectan a tiempo y no se reciben los apoyos necesarios, se podría estar frente a una situación de riesgo que podría incluso terminar en femicidio. De ahí la importancia de reportar estos casos siempre a la línea de emergencia: el 9-1-1”, señaló Yerlin Zúñiga Céspedes, presidenta ejecutiva del INAMU.

Si desea conocer los audiovisuales de ¡Esto también es una señal! Ingrese al siguiente enlace: [https://drive.google.com/drive/folders/1zIyzCcFJLAjaNbTX\\_t7pQszuX\\_mjNb9k](https://drive.google.com/drive/folders/1zIyzCcFJLAjaNbTX_t7pQszuX_mjNb9k)



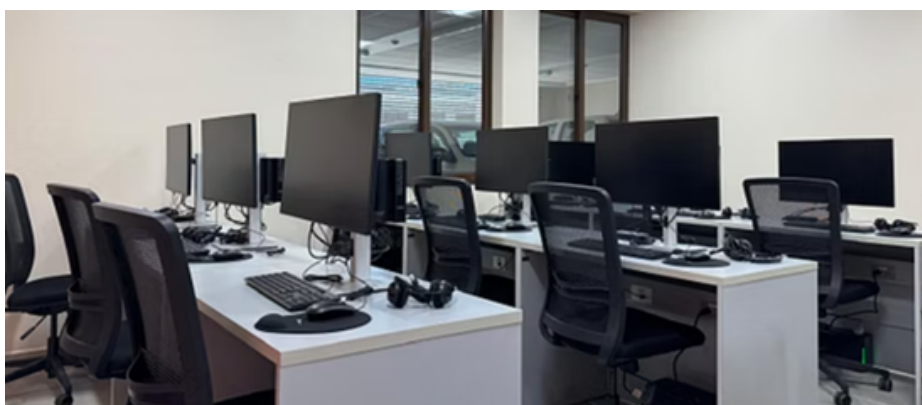
# Transformando nuestra infraestructura tecnológica con equipos renovados

Como parte de su proceso de modernización, la Institución continúa avanzando mediante la renovación de equipos de tecnología de la información.

Este cambio representa mucho más que la incorporación de nuevos equipos: significa una mejora integral en la experiencia diaria de las personas, entornos más actuales y una imagen institucional alineada con las necesidades del presente. Esta renovación tecnológica genera un impacto directo en la experiencia de quienes utilizan los equipos y herramientas de tecnologías de información institucionales.

La renovación de los equipos de tecnologías de información refleja el compromiso Institucional con la innovación, la calidad y la mejora constante. Modernizar también es invertir en mejores experiencias para todas las personas funcionarias y personas usuarias del INAMU.

La modernización tecnológica realizada marca un hito importante en la transformación digital de la institución. Cada sistema implementado demuestra que la innovación es posible, tangible y genera impacto real en nuestras operaciones



# MANEJO Y MANTENIMIENTO DE EQUIPOS DE IMPRESIÓN INSTITUCIONALES

Como parte del mejoramiento de la infraestructura tecnológica institucional, se realizó la actualización de los equipos de impresión por nuevos modelos TOSHIBA, los cuales ya se encuentran instalados en las Unidades Regionales, Albergues y demás edificios de la Institución.

Esta actualización tiene como objetivo mejorar las condiciones de trabajo de las personas funcionarias y fortalecer el compromiso del INAMU de brindar servicios de calidad a las personas usuarias.

Para garantizar el correcto funcionamiento de estos equipos, es necesario realizar los cambios oportunos de las botellas de recogida de tóner. Es fundamental realizar este cambio cuando el equipo emite la notificación correspondiente, ya que el no hacerlo puede provocar atascos, fallas operativas y daños en componentes internos.

Con el fin de mitigar estos riesgos, se han implementado las siguientes acciones:

Capacitación a las personas funcionarias sobre el uso adecuado de las impresoras.

Capacitación sobre el procedimiento correcto para el cambio de la botella de recogida de tóner.

Entrega de una botella de recogida de tóner por cada impresora instalada en Unidades Regionales, Albergues y Bodega.

No obstante, se han identificado casos en los que la botella de recogida de tóner se ha llenado en exceso, provocando atascos y daños internos en los equipos. Estas averías han generado costos adicionales que no están cubiertos por la garantía, por lo que reiteramos la importancia de realizar el mantenimiento básico y el reporte oportuno de cualquier incidencia.

En caso de requerir botellas de recogida de tóner adicionales o limpias, se debe coordinar directamente con la Unidad Informática, quien indicará el procedimiento correspondiente para atender la solicitud.

Recordamos que los equipos institucionales son herramientas de uso común, destinadas a facilitar las labores diarias y a fortalecer los servicios que el INAMU brinda a la población usuaria.



# CUIDADO CON LO QUE LLEGA A TU CELULAR



MINISTERIO DE CIENCIA,  
INNOVACIÓN, TECNOLOGÍA  
Y TELECOMUNICACIONES

DIRECCIÓN DE  
CIBERSEGURIDAD

## CUIDADO CON LO QUE LLEGA A TU CELULAR

**NO TODO MENSAJE DE TEXTO O  
WHATSAPP ES REAL**



**A diferencia de un correo, un mensaje al celular se siente más personal y urgente.** Los atacantes aprovechan esa cercanía para que bajés la guardia y entregués información sensible en segundos.

Consejos clave para evitar el Smishing:



**Desconfiá de enlaces acortados.** Si recibís un SMS con links tipo bit.ly o similares de un remitente desconocido, no los abrás. Las entidades oficiales suelen usar sus dominios propios.



**No compartás códigos de verificación.** Si alguien te contacta pidiendo un código que te llegó por SMS, ¡es una trampa! Es el método número uno para robar cuentas de WhatsApp.



**Ignorá premios o paquetes falsos.** Si no has participado en rifas ni esperás paquetes, borra el mensaje. Los estafadores usan estas carnadas para robar tus datos bancarios.

### Más información



(506) 2539-2303



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



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

# MANTENÉ TU IDENTIDAD DIGITAL AL DÍA



MINISTERIO DE CIENCIA,  
INNOVACIÓN, TECNOLOGÍA  
Y TELECOMUNICACIONES

DIRECCIÓN DE  
CIBERSEGURIDAD

## MANTENÉ TU IDENTIDAD DIGITAL AL DÍA

### HÁBITOS SIMPLES PARA QUE TUS ACCESOS SIGAN SIENDO SEGUROS



**Una identidad digital descuidada es el blanco más fácil.** Mantener solo las cuentas necesarias y tus datos de contacto al día te permite reaccionar en segundos ante cualquier emergencia.

Consejos clave para proteger tu identidad:



**Eliminá cuentas que no usés.** Si ya no usás una aplicación o servicio, borrá la cuenta. Menos perfiles activos significan menos puertas abiertas para los atacantes.



**Cerrá sesión en equipos ajenos.** Nunca dejés tus cuentas abiertas en computadoras compartidas. Acostumbrate a cerrar sesión y no guardar claves en navegadores que no sean tuyos.



**Revisá tus datos de recuperación.** Mantené tu número de celular y correo alternativo actualizados. Son tu única vía para recuperar el acceso si alguien intenta entrar.

### Más información

 (506) 2539-2303

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

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

# BLINDA TUS CUENTAS CON EL DOBLE FACTOR (MFA)

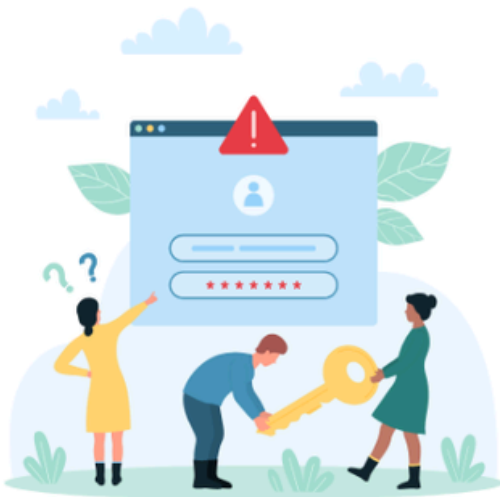


MINISTERIO DE CIENCIA,  
INNOVACIÓN, TECNOLOGÍA  
Y TELECOMUNICACIONES

DIRECCIÓN DE  
CIBERSEGURIDAD

## BLINDÁ TUS CUENTAS CON EL DOBLE FACTOR (MFA)

**UNA SOLA CONTRASEÑA YA NO ES  
SUFICIENTE**



**Si tus credenciales se filtran en un hackeo masivo, el Doble Factor actúa como un muro final.** Sin el código de tu celular, el atacante no podrá entrar a tu cuenta.

Consejos clave para  
activar el MFA:



**Agregá una segunda cerradura.** El MFA pide algo que sabés (tu clave) y algo que tenés (un código en tu celular). Esto detiene a los intrusos aunque sepan tu contraseña.



**Actívalo en tus cuentas críticas.** Hacerlo obligatorio en tu correo laboral, personal y apps bancarias. El correo es la puerta para recuperar todas tus otras claves.



**Usá aplicaciones autenticadoras.** Preferí apps como Google o Microsoft Authenticator en lugar de SMS. Son más seguras, rápidas y no dependen de la señal telefónica.

### Más información



(506) 2539-2303



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



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

# CUIDADO CON LAS LLAMADAS QUE RECIBES EN TU TELÉFONO

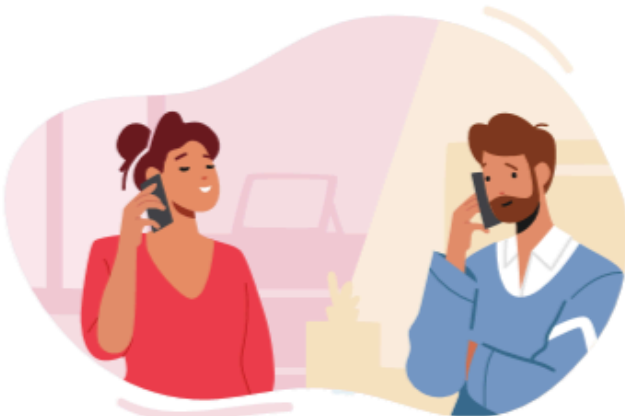


MINISTERIO DE CIENCIA,  
INNOVACIÓN, TECNOLOGÍA  
Y TELECOMUNICACIONES

DIRECCIÓN DE  
CIBERSEGURIDAD

## ¡CUIDADO CON LAS LLAMADAS QUE RECIBES EN TU TELÉFONO!

**NO TODA LLAMADA ES DE QUIEN DICE SER**



**El vishing usa llamadas telefónicas para hacerse pasar por bancos, instituciones o soporte técnico.** Una voz convincente y un mensaje urgente pueden engañar hasta al más desconfiado.

Consejos clave para identificar un mensaje falso:



**Nunca des datos personales por teléfono.** Ningún banco ni institución te va a pedir contraseñas, códigos o números de tarjeta por llamada. Si te los piden, colgá.



**Verificá antes de actuar.** Si dicen ser de una entidad oficial, colgá y llamá vos al número oficial. No uses el número desde el que te llamaron.



**La urgencia es la señal de alerta.** "Tu cuenta será bloqueada", "Hay un cargo sospechoso". Si te presionan a actuar ya, es una trampa.

### Más información



(506) 2539-2303



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



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

# MEDIDAS DE PROTECCIÓN A QUIENES SUFREN DE VIOLENCIA DOMÉSTICA



PODER JUDICIAL BRINDA MEDIDAS DE PROTECCIÓN

A QUIENES SUFREN DE **violencia doméstica**

## REALIZAR SOLICITUD DE PROTECCIÓN

- *Lo antes posible acérquese a los juzgados contra la violencia doméstica o que conozcan esta materia, 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.



**Si es una  
emergencia  
llame al 9-1-1**

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



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

Información importante, compártala y guárdela



## ¿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.



☎ 2212-0010 y 2212-0008

✉ [defensapublica\\_web@poder-judicial.go.cr](mailto:defensapublica_web@poder-judicial.go.cr)

🌐 <https://defensapublica.poder-judicial.go.cr>



Fortaleza de nuestra Democracia

Más información: línea gratuita 800-800-3000

# ¿QUÉ ES LA LEY PENAL JUVENIL?

Información importante, compártala y guárdela

## ¿Qué es la Ley Penal Juvenil?



Es una ley especial que se aplica a las personas menores de edad que tienen entre los 12 y hasta antes de cumplir los 18 años de edad.

Busca la **reinserción, integración y restauración individual-social de la persona menor de edad**, es un proceso privado, confidencial y que prioriza el interés superior de la persona menor de edad.

### Contempla dos tipos de sanciones:

**Sanciones privativas de libertad:** internamiento domiciliario, internamiento en centro especializado (prisión) e internamiento durante tiempo libre, por ejemplo: de los 12 a los 15 años de edad una persona puede ser sentenciada a 10 años de prisión y de los 16 hasta antes de cumplir los 18 años una persona puede ser sentenciada a 15 años de prisión.

**Sanciones socioeducativas:** supervisión, amonestación o advertencia, libertad asistida, reparación de los daños a la víctima y prestación de servicios a la comunidad.

Cualquier persona que tenga conocimiento o sea víctima de un delito cometido por una persona menor de edad, puede denunciarla en el Organismo de Investigación Judicial (OIJ) o puede brindar información confidencial a la línea 800 8000 645.



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

## 07 DE ABRIL: DÍA MUNDIAL DE LA SALUD



## 22 DE ABRIL: DÍA INTERNACIONAL DE LA MADRE TIERRA



# 26 DE ABRIL: DÍA DE LA SECRETARIA

## ¡FELICIDADES EN EL DÍA DE LA SECRETARIA!

26 DE ABRIL

UN RECONOCIMIENTO ESPECIAL PARA LAS SECRETARIAS DEL INAMU

POR PARTE DEL ARCHIVO CENTRAL

**INAMU**  
Instituto Nacional de las Mujeres  
« el poder de nuestros derechos »

SU LABOR COMPROMETIDA Y RESPONSABLE ES ESENCIAL PARA LA TRANSPARENCIA ADMINISTRATIVA, RENDICIÓN DE CUENTAS Y PRESERVACIÓN DE LA MEMORIA DEL QUEHACER INSTITUCIONAL.



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

“La experiencia de la vida  
es la pasión de beberla  
hasta la embriaguez  
profunda, cantar, bailar,  
decir versos hermosos y  
luego dormir”.

Gioconda Belli

Tomado de: [https://www.frasesypensamientos.com.ar/autor/gioconda-belli\\_3.html](https://www.frasesypensamientos.com.ar/autor/gioconda-belli_3.html)



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)

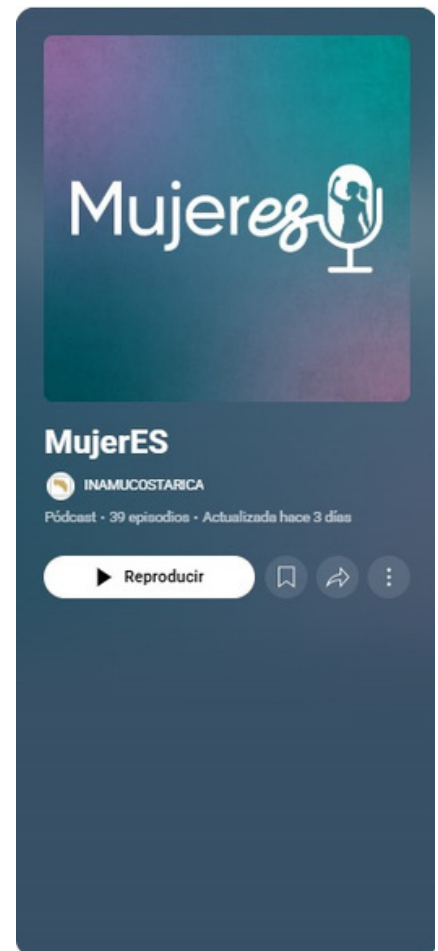
# REDES SOCIALES

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 mayo, en el canal de Spotify y de YouTube, los nuevos contenidos: **Consentimiento**: más que un derecho y una decisión; **Acoso entre adolescentes**: lo que incomoda también es violencia; **Relaciones impropias**: cuando la diferencia de poder importa y **Consentimiento y relaciones impropias**: cuando el “Sí” no es suficiente.

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