

BOLETÍN INTERNO INSTITUCIONAL SEPTIEMBRE



INSTITUTO
NACIONAL
DE LAS MUJERES
GOBIERNO DE COSTA RICA

CONTROL, CELOS, MANIPULACIÓN Y AMENAZAS SON CONDUCTAS VIOLENTAS QUE ATENTAN CONTRA LA VIDA DE LAS MUJERES



El INAMU lanzó la campaña “¡Alerta! Bandera Roja”, una iniciativa que deja al descubierto las señales de violencia de género que muchas mujeres experimentan todos los días y que pasan desapercibidas porque ya se normalizaron o porque se disfrazan de muestras de amor, preocupación o protección.

“¡Alerta! Bandera Roja” evidencia diversas manifestaciones de violencia como el control, la vigilancia constante, la revisión del teléfono celular, los celos, el aislamiento de familiares y amistades, las amenazas, la manipulación emocional y otras conductas violentas que se manifiestan de manera previa a episodios de violencia más graves e irreversibles, como lo es el femicidio.

Durante los próximos meses, mensajes divulgados por televisión, radio y redes sociales serán los responsables de generar un llamado de atención entre la población para identificar banderas rojas en relaciones de pareja, en espacios de trabajo y en espacios públicos.

La estrategia incorpora contenidos dirigidos a distintos públicos: las mujeres, el funcionariado público, la familia, amistades y la ciudadanía en general.

La campaña, además de posicionar las banderas rojas, también refuerza la línea gratuita de atención y servicio que posee el INAMU: el 1125.

Contenidos:

- CAMPAÑA ALERTA: BANDERA ROJA.
- INAMU CAPACITA GRATUITAMENTE A EMPRESAS E INSTITUCIONES EN IGUALDAD DE GÉNERO LABORAL
- MAS DE ₡825 MILLONES INVERTIDOS EN EMPRENDIMIENTOS DE MUJERES EN LIMÓN
- INAMU CONMEMORA EL DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER INDÍGENA
- INAMU ABRE CONVOCATORIA PARA RECONOCER A EMPRESAS QUE LIDERAN LA TRANSFORMACIÓN HACIA LA IGUALDAD DE GÉNERO
- MUJERES EMPRESARIAS DE NICOYA IMPULSAN SUS NEGOCIOS Y FORTALECEN SU INDEPENDENCIA ECONÓMICA
- INAMU PRESENTA NUEVA TEMPORADA DEL PODCAST MUJERES
- MUJERES FORTALECEN SU AUTONOMÍA ECONÓMICA Y AMPLÍAN OPORTUNIDADES PARA EL CRECIMIENTO DE SUS NEGOCIOS
- PROYECTOS PRODUCTIVOS QUE PROMUEVEN LA ECONOMÍA CÍRCULAR
- SESIÓN INFORMATIVA DE FOMUJERES EN MATINA
- SALUD MENTAL
- CALENDARIO DE GIRAS MÉDICAS 2026
- CAMPAÑA DE CIBERSEGURIDAD
- CÁNCER TESTICULAR
- REDES SOCIALES.

INAMU CAPACITARÁ GRATUITAMENTE A EMPRESAS E INSTITUCIONES EN IGUALDAD DE GÉNERO LABORAL

¿Querés transformar tu espacio laboral?

Inscribite en el curso gratuito:

“Introducción a la perspectiva de género y sus implicaciones en el ámbito laboral”



- 📅 Modalidad asincrónica
- 📅 Período de pre-inscripción: Del 1 al 6 de setiembre.
- 📅 Período del curso: Del 16 de setiembre al 16 de noviembre.

Cupos sujetos a selección

Para mayor información y requisitos:
selloigualdad@inamu.go.cr



El INAMU invitó a empresas privadas, instituciones públicas y personas interesadas en la gestión del talento humano a participar en el curso gratuito “Introducción a la perspectiva de género y sus implicaciones en el ámbito laboral”, una herramienta de formación diseñada para impulsar ambientes de trabajo más justos, inclusivos y respetuosos de los derechos de las mujeres.

Esta capacitación se impartirá en modalidad 100 % virtual y asincrónica a través de la plataforma institucional Aprende Conmigo, lo que permitirá a las personas participantes avanzar a su propio ritmo y según su disponibilidad de tiempo.

El curso abordará temas clave como igualdad y equidad de género, discriminación, brechas de género, acciones afirmativas y derechos laborales de las mujeres. Además, ofrecerá información actualizada sobre la realidad laboral costarricense y el marco normativo nacional e internacional que protege la igualdad de oportunidades en el trabajo.

La capacitación se desarrollará del 16 de septiembre al 16 de noviembre de 2026 e incluirá material audiovisual, lecturas y ejercicios prácticos. Como parte del proceso de aprendizaje, el INAMU realizó una sesión introductoria virtual el 16 de septiembre a las 9:00 a.m.

Las personas que completen satisfactoriamente el programa recibirán un certificado de aprovechamiento.

Con esta iniciativa, el INAMU reafirma su compromiso con la promoción de la igualdad de género y el fortalecimiento de capacidades en los sectores público y privado para avanzar hacia entornos laborales más inclusivos, equitativos y libres de discriminación.

Este curso se brinda como parte del programa: Estrategia para la Igualdad de Género en el Empleo. Quienes deseen conocer más sobre esta iniciativa y los beneficios que ofrece al sector empresarial y a las organizaciones puede escribir al correo selloigualdad@inamu.go.cr

MAS DE ₡825 MILLONES INVERTIDOS EN EMPRENDIMIENTOS DE MUJERES EN LIMÓN

El Departamento Regional Huetar Caribe del INAMU, realizó recientemente un evento donde visibilizó los resultados alcanzados en la región en ejes de trabajo como autonomía económica, fortalecimiento empresarial, generación de oportunidades para las mujeres de la zona y destacó una rendición de cuentas para explicar la forma en la cual se han girado los recursos del programa FOMUJERES. Entre otros temas, en el evento se detalló que, solo en el mes de agosto, el INAMU entregó más de 30 millones de colones a diez emprendimientos de mujeres.

A la cita asistieron mujeres beneficiarias del programa, representantes de gobiernos locales, integrantes de la Plataforma Empresarial del Caribe (PLAMEC) y autoridades institucionales.

Como parte del encuentro, mujeres beneficiarias compartieron experiencias sobre el impacto que ha tenido el financiamiento recibido en el fortalecimiento de sus emprendimientos y en la generación de ingresos para sus familias. Además, el acto se aprovechó para que 10 nuevas empresarias suscribieran contratos de FOMUJERES, lo que les permite acceder a recursos no reembolsables destinados al desarrollo de sus actividades productivas.

Las personas asistentes también pudieron conocer y adquirir productos elaborados por mujeres emprendedoras de distintos cantones de la provincia, evidenciando la diversidad de iniciativas que han logrado fortalecerse mediante el programa FOMUJERES.

Desde 2023 y hasta agosto de 2026, FOMUJERES ha financiado 257 proyectos productivos en la Región Huetar Caribe, mediante una inversión acumulada de ₡825.684.144. El año de mayor inversión fue 2025, cuando se financiaron 131 proyectos por un monto superior a ₡407 millones, consolidándose como el período de mayor crecimiento del programa en la región.

La actividad económica con mayor cantidad de iniciativas financiadas corresponde al sector textil, seguida por los servicios de belleza, agricultura y agroindustria, actividades que se han consolidado como importantes motores de emprendimiento para las mujeres de la provincia.

La actividad se desarrolló en el marco de la conmemoración del Día de la Persona Negra y la Cultura Afrodescendiente, reconociendo además el aporte de las mujeres afrodescendientes al desarrollo económico, social y cultural de Limón.



INAMU CONMEMORA EL DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER INDÍGENA EN LA REGIÓN BRUNCA

Con un encuentro colmado de aprendizaje y reflexión realizado en la comunidad de Las Vegas de la Vaca, Laurel de Corredores, territorio Indígena Conte Burica y con la participación de mujeres indígenas de la región, el departamento Regional Brunca del Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU), conmemoró el Día Internacional de la Mujer Indígena.

La actividad tuvo como fin resaltar la importancia de las luchas de las mujeres indígenas por la defensa de los derechos humanos y la preservación de las culturas originarias, reconociendo además su aporte al desarrollo de sus comunidades y territorios.

El evento incorporó una reseña histórica sobre el Día Internacional de la Mujer Indígena y una dinámica participativa denominada “Rally de los Derechos”, mediante la cual las participantes abordaron de manera lúdica y educativa temas relacionados con el derecho al trabajo, la educación, la salud, una vida libre de violencia, los derechos sexuales y reproductivos, así como el derecho a la cultura y la lengua.

A través de estaciones temáticas, actividades grupales y expresiones artísticas, las participantes reflexionaron sobre la importancia de conocer y ejercer sus derechos, fortaleciendo al mismo tiempo los vínculos comunitarios y el reconocimiento de su identidad cultural.

Como parte de la jornada, mujeres de la comunidad compartieron experiencias sobre el trabajo que desarrolla el INAMU en el territorio, así como sus expectativas respecto al fortalecimiento de procesos de participación, organización y defensa de sus derechos.

La conmemoración del Día Internacional de la Mujer Indígena constituye una oportunidad para visibilizar los aportes históricos, sociales y culturales de las mujeres indígenas, así como para reflexionar sobre los desafíos que aún persisten para el ejercicio pleno de sus derechos.

El INAMU reafirma su compromiso de continuar impulsando espacios de formación, participación y fortalecimiento de capacidades que contribuyan al liderazgo, la autonomía y el bienestar de las mujeres indígenas en los distintos territorios del país.



INAMU ABRE CONVOCATORIA PARA RECONOCER A EMPRESAS QUE LIDERAN LA TRANSFORMACIÓN HACIA LA IGUALDAD DE GÉNERO

El INAMU anunció la apertura de la IX Edición del Reconocimiento a Buenas Prácticas Laborales para la Igualdad de Género (BPLIG), una iniciativa que busca identificar, visibilizar y premiar a las organizaciones que están generando cambios reales para cerrar las brechas de género en el empleo. Las postulaciones estarán abiertas del 16 de setiembre al 16 de noviembre de 2026.

Más allá de un reconocimiento, las BPLIG representan una oportunidad para que las empresas y organizaciones fortalezcan su reputación y ética empresarial, atraigan talento, mejoren su clima organizacional, impulsen la productividad y se posicionen como referentes de sostenibilidad e innovación. Además, las organizaciones galardonadas reciben amplia divulgación pública y pueden obtener ventajas competitivas en procesos de contratación pública, esto gracias a criterios de sostenibilidad social vinculados con la igualdad de género.

Entre las prácticas que pueden postularse destacan acciones como programas para aumentar la participación de mujeres en puestos de liderazgo, políticas de igualdad salarial, horarios flexibles y modalidades copago para facilitar el cuidado de personas dependientes, protocolos de atención y prevención de violencia contra las mujeres, contratación de mujeres en áreas STEM, programas de salud integral, acciones con proveedores liderados por mujeres e iniciativas de inclusión financiera con perspectiva de género.

En junio de este año, durante la 8ta. Edición de la entrega de Buenas Prácticas Laborales para la Igualdad de Género del INAMU, la vocera de la empresa HP In Costa Rica Limitada señaló que gracias al impulso de este tipo de programas se logran crear espacios laborales más seguros, más justos e inclusivos para todas las personas. A la vez, indicó que quienes reciben estos reconocimientos se comprometen con la mejora continua, a seguir aprendiendo y seguir impulsando espacios donde todas las personas pueden dar su máximo potencial.

Desde el año 2017, el reconocimiento ha visibilizado y reconocido más de 90 buenas prácticas desarrolladas por organizaciones públicas y privadas del país, convirtiéndose en una plataforma para compartir experiencias exitosas que pueden ser replicadas en otros sectores económicos.

Las empresas y organizaciones interesadas pueden solicitar información y remitir sus postulaciones al correo buenaspracticas@inamu.go.cr o llamando al 1125 del INAMU.



**Buenas Prácticas
Laborales**
para la Igualdad de Género

INAMU

MUJERES EMPRESARIAS DE NICOYA IMPULSAN SUS NEGOCIOS Y FORTALECEN SU INDEPENDENCIA ECONÓMICA

Un total de 23 mujeres empresarias del cantón de Nicoya concluyeron el proceso de capacitación “Develando el Género”, una iniciativa impulsada por el INAMU que busca fortalecer la autonomía económica de las mujeres mediante el desarrollo de capacidades personales, empresariales y de liderazgo.

La actividad de graduación se realizó en la Casa de la Cultura de la Municipalidad de Nicoya y reunió a las participantes del proceso, así como a representantes de instituciones públicas y organizaciones aliadas vinculadas al fortalecimiento de los emprendimientos liderados por mujeres.

Desde el año 2016, la Unidad Regional Chorotega del INAMU impulsa esta propuesta metodológica dirigida a mujeres empresarias de la región, abordando temas como identidad femenina e identidad empresarial, derechos económicos, empoderamiento para la autonomía económica, construcción de redes y alianzas, así como participación ciudadana y ejercicio de derechos.

El proceso busca que las participantes reconozcan y cuestionen estereotipos de género que pueden limitar su desarrollo personal y empresarial, fortaleciendo al mismo tiempo la toma autónoma de decisiones, la gestión de sus negocios y el ejercicio de sus derechos económicos.

Con entusiasmo y orgullo, las participantes compartieron los aprendizajes adquiridos durante la capacitación y los avances logrados en sus emprendimientos. También destacaron el acceso a nuevas redes de apoyo y el acercamiento a instituciones que les brindan acompañamiento y oportunidades para fortalecer sus proyectos productivos en la región.

La edición 2026 se desarrolló en coordinación con Ana Laura Toruño Cortés, encargada de la Oficina Municipal de la Mujer de Nicoya, una alianza que permitió ampliar la participación de empresarias locales y fortalecer las capacidades institucionales para la futura réplica de la metodología en el territorio.

La actividad contó con la participación de representantes de la Universidad Técnica Nacional (UTN), el Ministerio de Economía, Industria y Comercio (MEIC), FIDEIMAS, la Municipalidad de Nicoya, la Universidad Nacional (UNA) y el INAMU, instituciones que contribuyen al fortalecimiento de los emprendimientos liderados por mujeres en la Región Chorotega.

El INAMU reafirma su compromiso de continuar impulsando procesos de formación y fortalecimiento empresarial que contribuyan a la autonomía económica de las mujeres, la reducción de las brechas de género y la generación de mayores oportunidades para el desarrollo integral de las mujeres de la Región Chorotega.



DESDE LA IGUALDAD EN EL TRABAJO HASTA LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER: INAMU PRESENTA NUEVA TEMPORADA DEL PODCAST MUJERES

¿Qué tienen en común la prevención del cáncer, la igualdad en los espacios laborales, la autonomía económica, los derechos de las niñas y la distribución de las tareas de cuidado? Todos son temas que forman parte de la vida cotidiana de miles de mujeres y que serán abordados durante el mes de octubre en MujerES, el podcast del Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU).

A través de conversaciones con especialistas, personas invitadas y mujeres que narran sus testimonios, los podcasts del INAMU buscan transmitir información de interés, contar experiencias inspiradoras de mujeres y generar conversación sobre los desafíos que aún persisten para alcanzar una sociedad más igualitaria y libre de discriminación.

La serie del mes de octubre iniciará con el episodio "Igualdad en acción: Empresas y organizaciones que marcan la diferencia", dedicado al tema del reconocimiento de Buenas Prácticas Laborales para la Igualdad de Género. El programa permitirá conocer cómo diversas empresas y organizaciones incorporan acciones para promover entornos laborales más inclusivos y equitativos, así como los beneficios que estas iniciativas generan para las personas trabajadoras y para el sector empleador.

El segundo episodio abordará el tema de la prevención y detección temprana del cáncer de mama y del cáncer de cuello uterino. A través del criterio experto de una doctora, la audiencia podrá conocer sobre factores de riesgo, señales de alerta, exámenes preventivos y la importancia de derribar mitos que aún dificultan el acceso oportuno a los servicios de salud.

En el marco del Día Internacional de la Niña, MujerES también abrirá un espacio para reflexionar sobre el derecho de las niñas a soñar, participar y construir libremente sus proyectos de vida. El episodio abordará la importancia de eliminar estereotipos de género y fortalecer los entornos familiares, educativos y comunitarios que permitan a las niñas desarrollar plenamente sus capacidades y aspiraciones.

La autonomía económica tendrá también un espacio destacado mediante un episodio dedicado a FOMUJERES, el fondo no reembolsable del INAMU que apoya iniciativas productivas lideradas por mujeres. A través de un testimonio y explicaciones prácticas, el programa mostrará cómo el acceso a recursos económicos puede convertirse en una herramienta para generar ingresos, fortalecer emprendimientos y ampliar las oportunidades de desarrollo para las mujeres.

Para la última semana del mes de setiembre, se podrá escuchar una conversación sobre una realidad que continúa afectando de manera desproporcionada a las mujeres: la distribución desigual del trabajo doméstico y de cuidados no remunerados. El episodio: "El trabajo que nadie paga" analizará cómo estas responsabilidades impactan las oportunidades educativas, laborales y económicas de las mujeres, al tiempo que volverá a colocar sobre la mesa el tema de la corresponsabilidad de las tareas del hogar y el trabajo doméstico como una condición indispensable para avanzar hacia una mayor igualdad.

Para el INAMU, promover espacios de diálogo sobre temas de interés público constituye una herramienta fundamental para la defensa y promoción de los derechos humanos de las mujeres y las niñas. En ese contexto, MujerES se consolida como una plataforma que traslada al entorno digital conversaciones necesarias para comprender mejor las brechas de género, impulsar cambios culturales y fortalecer la construcción de una sociedad más justa e inclusiva.

Los jueves son los días en que se divulgan los nuevos episodios. Las personas interesadas pueden acceder gratuitamente a todos los episodios de MujerES a través de las plataformas oficiales del INAMU en YouTube nos encuentra como @INAMUCOSTARICA y Spotify como INAMU Mujeres.

MUJERES FORTALECEN SU AUTONOMÍA ECONÓMICA Y AMPLÍAN OPORTUNIDADES PARA EL CRECIMIENTO DE SUS NEGOCIOS

El INAMU destacó los avances alcanzados por el programa FOMUJERES en la Región Pacífico Central, donde entre el 1 de enero y el 18 de agosto de 2026 se financiaron 32 proyectos productivos liderados por mujeres, mediante una inversión total de \$101.309.648, contribuyendo al fortalecimiento de la autonomía económica de las beneficiarias y al desarrollo de sus comunidades.

Los resultados fueron presentados en el marco del Foro Empresarias en Acción 2026, un espacio impulsado por el INAMU que reunió a mujeres beneficiarias de FOMUJERES, emprendedoras, empresarias, así como representantes de instituciones públicas vinculadas al fortalecimiento empresarial, la empleabilidad y el desarrollo económico de las mujeres.

La presidenta ejecutiva del INAMU, Carolina Delgado Ramírez, destacó que el fortalecimiento de la autonomía económica constituye una herramienta fundamental para ampliar las oportunidades de desarrollo de las mujeres. Asimismo, subrayó la importancia de continuar impulsando acciones que contribuyan al crecimiento de los negocios liderados por mujeres.

Los recursos otorgados mediante FOMUJERES beneficiaron emprendimientos en diversos sectores productivos de la Región Pacífico Central, dentro de los que destacan 17 emprendimientos en el área textil con una inversión superior a los cincuenta millones, 8 proyectos en la categoría de servicios con más de veinticinco millones.

Estas inversiones permiten fortalecer emprendimientos mediante la adquisición de equipos, herramientas, materias primas e infraestructura, favoreciendo la sostenibilidad de los negocios y la generación de ingresos para las mujeres participantes.

Como parte del foro, el INAMU realizó la entrega de certificados a las mujeres que concluyeron satisfactoriamente el proceso formativo “Develando el Género”, una metodología que promueve el fortalecimiento de capacidades empresariales desde una perspectiva de género y contribuye a la autonomía económica de las participantes.

Asimismo, nuevas beneficiarias de FOMUJERES formalizaron contratos de financiamiento para el fortalecimiento de sus actividades productivas, mientras que empresarias de la región compartieron experiencias sobre el crecimiento de sus emprendimientos y los desafíos que enfrentan en sus procesos empresariales.

La agenda incluyó además charlas sobre formalización empresarial, servicios de acompañamiento para emprendimientos y corresponsabilidad social de los cuidados, promoviendo herramientas que contribuyen al desarrollo integral y sostenible de los negocios liderados por mujeres.

El INAMU reafirma su compromiso de continuar impulsando acciones que fortalezcan la autonomía económica de las mujeres, reduzcan las brechas de género y generen mayores oportunidades para que más mujeres desarrollen emprendimientos sostenibles y aporten al crecimiento económico de sus comunidades.



PROYECTOS PRODUCTIVOS QUE PROMUEVEN LA ECONOMÍA CIRCULAR EN LA COMUNIDAD

El departamento regional Brunca del INAMU realizó una charla a las mujeres de la zona para que conocieran cuáles son los servicios que ofrece el INAMU. Dentro de los temas que se desarrollaron sobresalió el programa de FOMUJERES, el cual gira recursos no reembolsables para apoyar a mujeres emprendedoras y empresarias.

Más de 50 mujeres de la Asociación de Mujeres Emprendedoras Agricultoras, Artesanas, Costureras de Agua Buena de Coto Brus (MEACAB) que lideran proyectos productivos y promueven la economía circular en la comunidad, participaron del evento.



SESIÓN INFORMATIVA DE FOMUJERES EN MATINA

El departamento regional Huetar Caribe del INAMU realizó una sesión informativa en el salón comunal de 28 Millas, cantón de Matina, en coordinación con la Asociación de Desarrollo de 28 Millas, sobre el programa FOMUJERES. La reunión contó con la participación de 50 mujeres empresarias interesadas en fortalecer sus emprendimientos y acceder a financiamiento para sus proyectos productivos.

Durante la jornada se brindó información sobre los tipos de actividades productivas que pueden postularse en FOMUJERES, los requisitos de participación y la forma correcta de presentar cada postulación según el tipo de proyecto. Además, se les enfatizó a las participantes que cuentan con acceso gratuito al laboratorio de cómputo de la Regional Huetar Caribe, donde pueden recibir apoyo para completar los formularios de postulación.

El programa FOMUJERES promueve la autonomía económica de las mujeres mediante recursos no reembolsables para el fortalecimiento de actividades productivas lideradas por mujeres.



CUIDEMOS LA SALUD MENTAL

El Ministerio de Salud, en su rol rector en materia de salud pública, impulsó desde la Secretaría Técnica de Salud Mental (STSM) una serie de acciones de comunicación orientadas a la sensibilización y educación en este campo.

Esta acción se basó en la conmemoración de dos efemérides relevantes: el Día Mundial para la Prevención del Suicidio que se realizó el 10 de setiembre, bajo el lema "Del silencio al apoyo". Durante la primera semana de setiembre, la STSM realizó tres webinarios sobre el abordaje integral del comportamiento suicida.

La segunda fecha es sobre el Día Mundial de la Salud Mental, que se conmemoró el 10 de octubre bajo el lema "Conectá con tu salud mental". Para conmemorarla, los días 12,13 y 14 de octubre se realizarán webinarios sobre factores protectores de la salud mental.

**Cuadro resumen de la programación de comunicación en salud mental
(setiembre-diciembre 2026)**

Fecha / Período	Actividad
1, 2 y 3 de setiembre	Ciclo de webinarios sobre prevención del suicidio
10 de setiembre	Día Mundial para la Prevención del Suicidio, lema "Del silencio al apoyo"
21 de setiembre al 9 de octubre	Campaña de prevención del suicidio "Del silencio al apoyo"
10 de octubre	Conmemoración del Día Mundial de la Salud Mental, lema: "Conectá con tu salud mental"
12,13 y 14 de octubre	Ciclo de webinarios sobre factores protectores de la salud mental
Del 19 de octubre al 13 de diciembre	Campaña de salud mental adolescente "Conecte, escuche y acompañe"

CALENDARIO DE GIRAS MÉDICAS 2026

El Departamento de Recursos Humanos compartió el calendario de giras médicas que se tiene programado para lo que resta del año, las mismas se estarán realizando en las diferentes sedes de la Institución.

Unidad Regional /CEAAMS	Fecha
Departamento Regional Chorotega	21/09/2026
Departamento Regional Pacifico Central	09/10/2026
CEAAM 2	06/11/2026
Departamento Regional Huetar Norte	23/11/2026

HABLEMOS DE CIBERSEGURIDAD



MINISTERIO
DE CIENCIA, INNOVACIÓN,
TECNOLOGÍA Y TELECOMUNICACIONES
GOBIERNO DE COSTA RICA



¿ESE GRUPO DE WHATSAPP ES REALMENTE OFICIAL?

**LOS ATACANTES CREAN GRUPOS FALSOS DE
INSTITUCIONES Y EMPRESAS PARA ENGAÑARTE**



Que un grupo tenga el logo y el nombre de una institución conocida no significa que sea oficial. Ante cualquier duda, verifícala directamente con la organización antes de interactuar con el contenido del grupo.

Consejos clave:



Si fuiste agregado a un grupo institucional por un número desconocido, desconfía. Las organizaciones serias no agregan personas a grupos sin su consentimiento.



No hagas clic en enlaces de grupos que no reconocés. Un enlace en un grupo falso puede llevarte a un sitio malicioso o instalar software dañino en tu dispositivo.



Revisá el nombre y la descripción del grupo con cuidado. Los grupos falsos suelen tener nombres muy similares a los oficiales pero con pequeñas diferencias. Fijate bien antes de interactuar.

Más información



(506) 2539-2303



www.micitt.go.cr



csirt@micitt.go.cr

SALUD OCUPACIONAL DEL INAMU LE RECUERDA A LOS HOMBRES LA IMPORTANCIA DE LA DETECCIÓN TEMPRANA DEL CÁNCER TESTICULAR

*Tu salud
hoy construye
tu mañana*

CÁNCER TESTICULAR

DETECCIÓN TEMPRANA, MÁS VIDAS PLENAS

Conocer tu cuerpo, reconocer cambios
y consultar a tiempo puede marcar la diferencia.

HOMBRES
INFORMADOS
HOMBRES
MÁS SANOS



¿QUÉ ES?

El cáncer testicular se origina cuando las células anormales crecen de manera descontrolada en uno de los testículos.

Es relativamente poco frecuente, pero es el cáncer más común en hombres jóvenes, especialmente **entre los 15 y 45 años**.



FACTORES DE RIESGO

- Testículo no descendido (criptorquidia), incluso si fue corregido.
- Antecedentes personales de cáncer testicular.
- Antecedentes familiares (padre o hermano).
- Algunas condiciones genéticas (como síndrome de Klinefelter).
- Alteraciones en el desarrollo de los testículos.



SEÑALES DE ALERTA

- ⊕ Un bulto o masa en el testículo (puede ser indoloro).
- ↑↓ Aumento o disminución del tamaño.
- 🔔 Sensación de pesadez en el escroto.
- ⚡ Dolor o molestia persistente en el testículo, escroto o parte baja del abdomen.
- 🌊 Hinchazón o acumulación de líquido en el escroto.
- 💡 Dolor intenso y repentino (acude de inmediato a urgencias).



AUTOEXAMEN TESTICULAR

Conoce tus testículos y reconoce cambios. Realízalo una vez al mes, preferiblemente **después de la ducha**, cuando la piel del escroto está más relajada.

1

OBSERVA



Frente a un espejo, revisa si existe un cambio reciente en el tamaño, forma o apariencia del escroto.

2

PALPA SUAVEMENTE



Sostén cada testículo entre el pulgar y los dedos y hazlo rodar suavemente.

3

COMPARA



Es normal que un testículo sea ligeramente diferente del otro o que uno se encuentre un poco más abajo.

4

IDENTIFICA CAMBIOS



- ✓ Bultos o zonas endurecidas.
- ✓ Cambios en el tamaño.
- ✓ Aumento de volumen.
- ✓ Sensación de pesadez.
- ✓ Dolor o molestia persistente.

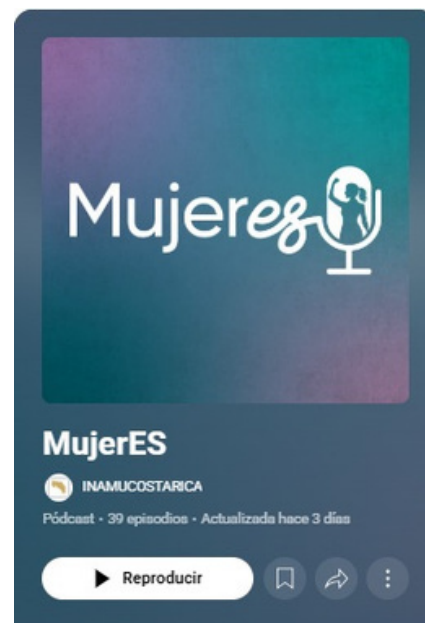
REDES SOCIALES

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

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.



**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**