

Diez en diez

10 MUJERES TICAS
QUE ESTÁN HACIENDO

historia

Alas

REVISTA / VOL. 16

NIÑA EMPRENDEDORA QUIERE SER ASTRONAUTA

Mariana tiene 12 años, quiere ser astronauta y sueña con ir al campamento espacial en Alabama. Para cumplir esta meta creó Nana's Bakery.

UNA VIDA SIN ARREPENTIMIENTO

Valeria, junto a su esposo y su hija, se aventuraron a vivir como una familia nómada. Vendieron todo lo que tenían en Costa Rica y se dispusieron a conocer el mundo.

De vender pijamas a COMERCIALIZAR MASCARILLAS

Giro de negocio en tiempos de Covid-19.

Sororidad

JUNTAS SOMOS MÁS FUERTES

Editorial



POR: CRISTINA IZQUIERDO FLORES
Directora Ejecutiva de ALAS

Escribo este editorial desde la sala de mi casa, teletrabajando, palabra común en estos días. Estamos viviendo una pandemia, el covid-19, el coronavirus, vino para cambiar nuestra rutina.

De parte de ALAS esperamos que estén bien, que estén sanas, sabemos que es un momento duro, complicado. Por eso hoy, más que cualquier día, les pedimos no aflojar. Los momentos de crisis son para crecer desde adentro. En esta situación podemos sacar lo mejor o lo peor de nosotras.

Es nuestro momento de reinventarnos; sabemos que diferentes sectores económicos del país se han visto afectados. Hoy, más que nunca, toma relevancia esta frase: “no soy lo que me ha pasado, soy lo que decido ser”. Es momento de tomar fuerza, de seguir luchando y sí, también de reinventarnos. Así, como lo hizo doña Sandra, que vendía pijamas y hoy vende mascarillas de prevención para la población y en esta revista les contamos su historia.

En esta revista les traemos historias de mujeres increíbles, por ejemplo Valeria Mora, nos cuenta cómo decidió junto a su esposo y su hija bebé vender todo e irse a viajar por el mundo, continuando con las responsabilidades de un puesto que le permite trabajar desde cualquier parte.

Además les contamos la historia de emprendedoras, científicas y hasta una niña que desea ser astronauta.

¡Las mujeres soñamos en grande! Continuemos persiguiendo sueños y alcanzando metas.

ALAS, como organización también va a reinventarse, para seguir trabajando por todas ustedes. Las mujeres necesitan más que nunca organizaciones que velen por sus derechos, en temas como el empleo, la capacitación, la educación, la salud y la equidad de género.

Esto es un trabajo en equipo. Las invitamos a unirse; para que volemos más alto, debemos de volar juntas.

Cristina Izquierdo

JUNTA DIRECTIVA ALAS

NURIA MARÍN RAVENTÓS

Presidenta

RAQUEL ROCHWERGER ROSENTHAL

Primera Vicepresidenta

LILLIANA CARRANZA RODRÍGUEZ

Segunda Vicepresidenta

LAURA BONILLA COTO

Secretaria

MARIAMALIA GUILLÉN SOLANO

Pro Secretaria

SANDRA GARCÍA BARRANTES

Tesorera

HELENA BARUCH GOLDBERG

Vocal 1

CRISTINA SANSONETTI HAUTALA

Vocal 2

FRANCELA CONEJO JIMÉNEZ

Fiscal

FLORA CALVO ABARCA

Asesora en género



06 **UNA VIDA # SIN ARREPENTIMIENTO**

Valeria, junto a su esposo y su hija, se aventuraron a vivir como una familia nómada. Vendieron todo lo que tenían en Costa Rica y se dispusieron a conocer el mundo.



10 **YO LE HICE A ÉL LA PROPUESTA DE MATRIMONIO**

Georgianela se atrevió a dar el paso y planearle a su novio la propuesta de matrimonio.



14 **KIMBERLY QUESADA:**

Creadora de marca Klab, con productos de concreto e ideas originales que trabaja en su casa a modalidad de laboratorio, fue entrevistada por ALAS.

17 **DE VENDER PIJAMAS A COMERCIALIZAR MASCARILLAS**

Giro de negocio en tiempos de Covid-19.

18 **NIÑA EMPRENDEDORA QUIERE SER ASTRONAUTA**

Mariana Pérez tiene 12 años, quiere ser astronauta y sueña con ir al campamento espacial "Space Camp" en Alabama. Para cumplir esta meta creó Nana's Bakery y junto a sus dos hermanas trillizas prepara repostería para recaudar fondos.



20

QUE NADIE TENGA HAMBRE

Campana solidaria de Cadexco.

21

DIEZ EN DIEZ

Diez mujeres costarricenses que están haciendo historia.



24

SORORIDAD: JUNTAS SOMOS MÁS FUERTES

Concepto relevante.

27

FEMINISTS: WHAT WERE THEY THINKING?

Recomendación de documental.





Una vida #Sin Arrepentimiento

Por: Valeria Mora

Valeria, junto a su esposo Ricardo y su hija Agatha, se aventuraron a vivir como una familia nómada. Con su aventura de proyecto Sin Arrepentimiento, un blog de viajeros, vendieron todo lo que tenían en Costa Rica y se dispusieron a conocer el mundo. Han visitado lugares como Indonesia, Tailandia, Brasil y Bulgaria.

Cada cambio que se presenta en la vida nos da una nueva oportunidad de decidir, de crear nuevos hábitos y de mejorar. Cuando Agatha nació vivimos un proceso de cambio, pero también vimos una oportunidad para elegir. Elegir la vida que queríamos vivir, elegir nuestras prioridades y nuestras motivaciones de nuevo. Elegir cómo criar, crecer y vivir ahora que nos convertíamos en familia. Después de algunas semanas elegimos el nombre @Sin.Arrepentimiento porque así es como queremos vivir, una vida que no deje nada de qué arrepentirse, que no nos falten experiencias y ¡nos sobren los momentos que recordar!

Las cosas no siempre se vieron como se ven hoy. Cuando tomamos la decisión, yo acababa de renunciar a mi empleo en una multinacional y estaba trabajando aquí y allá para proveer mientras buscaba el empleo correcto para vivir esta vida que buscábamos. Diciendo que no a muchos trabajos que no cumplían con los requisitos que buscábamos llegué a donde estoy hoy.

Comencé como Servicio al Cliente en una Start Up estadounidense y durante este tiempo he ido avanzando dentro de la empresa de manera autodidacta hasta Analista de Operaciones y Gerente de Cumplimiento.



Rechazar empleos en aquel momento parecía absurdo, pero hoy, tengo la certeza de que eso me permitió encontrar el correcto. Tengo una relación muy cercana con mi jefe, regularmente hablamos sobre mis habilidades y debilidades y cómo utilizarlas al máximo para el bien de la empresa y mi crecimiento profesional.

Es un trabajo de esos para los que nadie te prepara, no hay una carrera para esto, tenés que tener un poco de emprendedor en la sangre para descubrir el puesto día a día, conforme las variantes necesidades del mercado.

Y más importante aún, es uno donde apoyan el estilo de vida, constantemente bromeamos al respecto (mi jefe me bautizo Carmen, por el famoso videojuego de los 80) y siempre me entregan la confianza de elegir mis horarios y mis lugares de trabajo.

Sin Arrepentimiento nos ha llenado de mil fotos, momentos y recuerdos lindísimos, pero más que nada, nos ha dado la oportunidad de elegir. Cada destino elegimos cómo queremos disfrutar los días, en qué queremos invertir nuestras energías y cuánto tiempo queremos dedicarnos solo a ser y disfrutar. Nos ha llenado de gratitud desde el día uno, y nos ha hecho entender mejor quiénes somos y nuestro lugar en el mundo.

Estar lejos de casa ha sido sin duda alguna, el proceso de madurez más duro que hemos pasado, día a día encontramos nuevos retos y pequeños choques culturales que a la larga suman mucho, pero aprendimos a mantener el foco y siempre hacer cosas

"ESTAR LEJOS DE CASA HA SIDO SIN DUDA ALGUNA, EL PROCESO DE MADUREZ MÁS DURO QUE HEMOS PASADO, DÍA A DÍA ENCONTRAMOS NUEVOS RETOS Y PEQUEÑOS CHOQUES CULTURALES"

que nos hacen felices, sin importar dónde estemos.

Regresar cada ciertos meses y mantener contacto cercano con nuestras familias ha sido clave en el proceso, nos mantiene enfocados y motivados.

¡Año y medio viajando por el mundo con nuestra bebé!

Cuando supimos de Agatha decidimos que lo mejor que podíamos darle era ser padres presentes, y que alguno de los dos se dedicara a ella. Juntos decidimos que lo mejor era que yo trabajara y Richie se dedicara a ella. El proceso nos ha llevado por muchas etapas, pero la más importante ha sido vivir sin arrepentimiento.

A mediados del 2018, tomamos la decisión de dejar todo lo conocido por una aventura alrededor del mundo con nuestra bebé de tan solo siete meses.

Desde entonces hemos dado dos vueltas al mundo y recorrido muchos destinos juntos.

Nuestro modelo de familia ha facilitado el estilo de vida que tenemos, es mucho más fácil acomodar horarios a un único empleo que además es bastante flexible.





Sin Arrepentimiento ha cambiado nuestras vidas de muchas maneras, este viaje es un proceso de crecimiento familiar. Todos los días salimos de nuestras zonas de confort, aprendemos cosas nuevas y buscamos nuevas rutas que nos hagan crecer más.

Durante todo este tiempo hemos tenido momentos muy difíciles, semanas y destinos que parecieran no acabar nunca. Nos ha dado mal de patria, ganas enormes de ver a nuestras familias y por supuesto que han habido dudas. Pero nuestra comunidad en redes siempre es algo que nos motiva a seguir. Cuando comenzamos a viajar nos dimos cuenta que no había una representación de nosotros viviendo este tipo de vida, no encontrábamos familias que pasaran por nuestras dificultades ni que vinieran del contexto social nuestro, y tan pronto comenzamos a compartir nuestra experiencia recibimos muchísimo apoyo.

Día a día recibimos mensajes de personas que se identifican con nuestra familia y los retos que enfrentamos y eso es una parte muy importante de Sin Arrepentimiento.

Elegimos vivir la vida de nuestros sueños Sin Arrepentimiento, sea lo que eso signifique en el momento.

Hoy eso significa viajes, países nuevos y muchas aventuras; pero el compromiso va más allá de lo que encaja en nuestras metas hoy. Es día a día construir una vida feliz, tomar riesgos conscientes y hacer lo que realmente nos mueve, por el momento queremos viajar más, disfrutar más y no perdernos un segundo de Agatha, pero quién sabe adónde nos llevará este viaje.

Facebook: Familia Sin Arrepentimiento
YouTube: Familia Sin Arrepentimiento
Instagram: @Sin.Arrepentimiento

*Nota de editora: Debido a la situación del Covid-19 a nivel mundial, la familia de Sin Arrepentimiento se mantiene por el momento viviendo en Costa Rica, esperando con ansias poder volver a tomar las maletas y salir a recorrer nuevamente el mundo.

Hoy no
me estresaré
por lo que no controlo.

Respirá y dejalo ir.

Alas



YO LE HICE A ÉL LA PROPUESTA DE MATRIMONIO

Por: Georgiana Carpio Rodríguez

Cuando éramos pequeñas, ¿cómo nos imaginábamos que sería nuestra propuesta de matrimonio? Estoy segura que un gran porcentaje de nosotras soñaba con cada detalle de ese momento y por supuesto de lo que vendría después: la boda. Lo curioso es que en ese imaginario muy pocas veces teníamos la ilusión de ser nosotras mismas las que podríamos hacer la pregunta: ¿te quieres casar conmigo?

Tradicionalmente la propuesta de matrimonio la hacen los hombres, en donde el novio primero “pide la mano” y posteriormente hace la propuesta. Es una tradición que nació en la Antigua Roma, en donde la autoridad de la mujer la tenía el papá (o la figura masculina cercana) y por ende se le pedía permiso, era como hacer una transferencia de autoridad.

Desde entonces cada cultura y religión tiene su propio estilo para la propuesta de matrimonio, en la mayoría de los casos algunas cosas han cambiado, pero se mantiene la tradición de que los hombres sean los responsables de este proceso.

En mi caso no les voy a mentir, crecí viendo películas de Disney y telenovelas con mi abuela, así que tenía una idealización muy grande de cómo esperaba que fueran a proponerme matrimonio. Pero una cambia y va descubriendo cosas más importantes, como ser realmente una misma.

Tenía 2 años y 6 meses de estar en una relación con Andrés (ya incluso teníamos un tiempo de vivir juntos) cuando decidí que quería pedirle matrimonio.



Sí, yo quería hacerlo. En su momento me pregunté a mí misma: ¿por qué no puedo hacerlo yo? Y la respuesta fue muy fácil: no hay nada que la detiene, si es lo que realmente siente en el corazón.

Andrés es una persona maravillosa, con quien, desde el primer momento, conecté. En nuestra relación todo ha fluido de forma muy orgánica y dar el siguiente paso no era por “cumplir con un mandato social” ni mucho menos, era un acto de reafirmación de todo este amor que nos tenemos. Fue por ello que sin pensarlo decidí que yo quería proponerle matrimonio.

El 15 de diciembre de 2018 fue el gran día. Él no se imaginaba nada, yo estaba nerviosa porque quería que todo saliera bien y que fuera un momento muy especial para los dos.

Desde que decidí que quería hacerle la propuesta de matrimonio a Andrés, me ilusioné por cada detalle y mis cómplices (mi hermano Edgar y mis amigos Naty y Andrei) me ayudaron en todo.

Fuimos a un lugar muy especial para nosotros en San Gerardo de Dota. Ahí justo a la orilla del río Savegre fue donde le hice la propuesta.

Primero le dije unas palabras lindas a Andrés (nada preparadas, solo iban saliendo del corazón) y lo convencí que metiéramos nuestros pies al agua, caminamos un poco y él se encontró una botella con un mensaje. Le pareció muy curioso, al principio no se atrevía a abrirla porque pensaba que era de alguien más, pero lo convencí de hacerlo.

"Él no se imaginaba nada, yo estaba nerviosa porque quería que todo saliera bien y que fuera un momento muy especial para los dos."

"Es un acto de la pareja, de nadie más; por lo que no debería de limitar a ninguno de los dos a hacer la pregunta en el momento que así lo sienta."

Al abrirla leyó el papel y en principio no imaginó que fuera para él, incluso pensó que estábamos metiéndonos en la sorpresa de alguien más y fue hasta que volvió a leer el papel y vio mi cara, que hizo una pausa, ahí le leí lo que decía en el papel: ¿te querés casar conmigo? Y me dijo que sí.

Fue un momento sumamente especial para ambos, los dos llorábamos de la felicidad. Así como el día de nuestra boda y posiblemente en otros momentos que seguiremos compartiendo.

Proponer matrimonio es un acto puro. Es celebrar el amor que existe entre los dos, es reafirmar que se quiere seguir compartiendo la vida. Es un acto de la pareja, de nadie más; por lo que no debería de limitar a ninguno de los dos a hacer la pregunta en el momento que así lo sienta.



“

SOS MÁS
FUERTE DE LO
QUE PENSAS.

”

Alas



Foto: Marvin Solano

KIMBERLY QUESADA: "UNO DE MIS SUEÑOS ERA PODER LLEGAR A TENER MI MARCA DE PRODUCTOS DISEÑADOS Y ELABORADOS POR MÍ"

Creadora de marca Klab, con productos de concreto e ideas originales que trabaja en su casa a modalidad de laboratorio, fue entrevistada por ALAS.

POR: DANIELA VENEGAS

Kimberly Quesada, tiene 28 años, es diseñadora gráfica y se considera una apasionada por la vida, el deporte y el diseño, amante de los colores, de las texturas y las formas.

Desde pequeña siempre le había gustado dibujar y crear cosas nuevas y así decidió iniciar un proyecto de diseño de productos hechos a mano llamado K.LAB.

¿Cómo nació la idea de K.LAB?

Siempre he sentido la necesidad de crear, una de mis mayores pasiones es el diseño y uno de mis sueños era poder llegar a tener mi marca de productos diseñados y elaborados por mí. Klab nace en un momento bastante complicado en mi vida; hay un término que me gusta mucho y es la resiliencia, es esa capacidad de poder salir adelante a pesar de las adversidades y siento que eso fue lo que me ayudó a tomar el riesgo y emprender este proyecto.



Además, que en casa tengo dos grandes ejemplos, mi papá es un gran creativo y mi mamá una comerciante nata, ambos fundaron una fábrica de velas que tiene más de 40 años en el mercado.

¿Cómo aprendió a hacer los productos de K.LAB?

Un día vi que un amigo hizo una maceta de cemento, así que me entró la curiosidad de cómo la fabricó, empecé a investigar más porque yo también quería hacer mi propia maceta y me di cuenta de lo versátil que es este material y qué hay un millón de posibilidades para crear nuevas cosas.

¿Qué hace diferente su producto?

Estamos en un momento en el que tenemos que tener mucha conciencia ambiental y que el reciclar o reutilizar es súper importante. Tenía la curiosidad de qué forma podía crear nuevas cosas reutilizando materiales y a la vez quería productos únicos, hechos a mano y con un precio accesible. También algo que es muy importante es el amor que le pongamos a todo lo que hacemos y todos los productos de K.LAB son como mis bebés.

¿Cuál ha sido el mayor aprendizaje con K.LAB?

El creer en mí. Desde que todo inició ha sido una sorpresa la aceptación y lo rápido que ha ido creciendo, pero creo que es fundamental creer tanto en una como en su proyecto para que este siga adelante.

¿El mejor consejo que le han dado?

Luchar por mis sueños, el no dudar, habrán días más complicados que otros pero con mucho esfuerzo y dedicación todo es posible.



Foto: Marvin Solano

"Estamos en un momento en el que tenemos que tener mucha consciencia ambiental y que el reciclar o reutilizar es súper importante."

¿Cuál es el próximo paso que quiere dar para su negocio?

Seguir creando, innovando y buscando soluciones aún más amigables con el ambiente, K.LAB es un proyecto tan reciente que sé que tiene mucho potencial y espero que siga creciendo aún más.

¿Qué consejos le da a otras mujeres emprendedoras?

Crear en ellas mismas y amar lo que hacen, para mí eso es lo fundamental. Habrán días duros pero cuando realmente se lo propone estoy segura que uno puede lograr lo que sea. Me gusta esta frase de Miles Davis "Cuando creas en ti, ni el cielo será tu límite".

*Nota de editora: Debido a situación por Covid-19 K.LAB detuvo la producción de productos; sin embargo, se estará retomando el proyecto próximamente.



DE VENDER PIJAMAS A COMERCIALIZAR MASCARILLAS: GIRO DE NEGOCIO FRENTE AL COVID-19

POR: CRISTINA IZQUIERDO

Antes de la situación del virus Covid 19 en el país, D'Mitoke era una tienda virtual de ropa al por mayor, productos como pijamas, bolsos y ropa interior eran algunos de los productos que ofrecía.

Llegó el virus al país y empezaron a disminuir las ventas de la mayoría de industrias y a verse afectada la economía en Costa Rica. En ese momento, Sandra Ramírez, propietaria del negocio decidió proteger a su equipo de trabajo y creó una mascarilla.

Sus asesoras de negocio, comenzaron a comercializar las mascarillas, además de sus productos regulares, y Sandra Ramírez, decidió darle un giro al negocio.

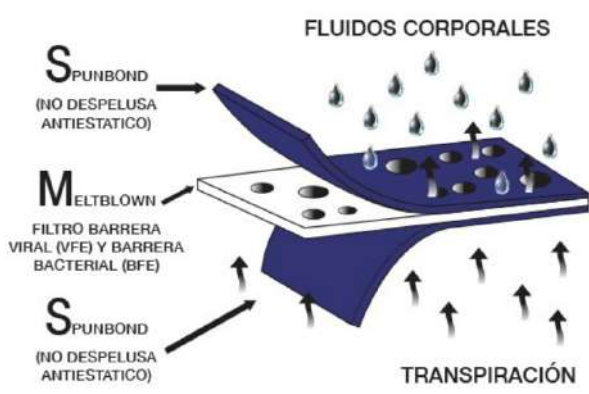
Sandra, junto a su equipo, comenzó a elaborar mascarillas lavables, de tres capas, la fibra de en medio es hecha de polipropileno, material especial para evitar el contacto de fluidos corporales. Su iniciativa fue motivada especialmente para que las personas puedan protegerse, pero no utilizar las N95 que les corresponden a los especialistas médicos.

Además, Sandra negoció con los supermercados de conveniencia AM PM y Fresh Market para que comercialicen las mascarillas. “Ellos al ver que teníamos un buen producto, pero no teníamos un canal óptimo de distribución, decidieron hacer su aporte a la comunidad y vender nuestro producto a nuestro costo. Realmente es una acción que ningún supermercado hace”, añadió Sandra.

Este giro de negocio e innovación de parte de Sandra, ayudó también a sus asesoras de ventas que “mayormente son amas de casa y han podido seguir generando ingresos a pesar de la crisis. Ellas mismas promovieron la mascarilla, logrando hacer un negocio inimaginable, ya que están vendiendo más de lo normal”, cuenta Sandra.



Mascarilla Polipropileno



NIÑA EMPREDEDORA QUIERE SER ASTRONAUTA

Por: Daniela Venegas

Mariana Pérez tiene 12 años, quiere ser astronauta y sueña con ir al campamento espacial "Space Camp" en Alabama. Para cumplir esta meta creó Nana's Bakery y junto a sus dos hermanas trillizas prepara repostería para recaudar fondos.

¿Cómo nació y qué la inspiró a crear Nana's Bakery?

El año pasado llegaron a la escuela a promocionar el Space Camp y como yo quería ir, empezamos con Nana's Bakery para poder conseguir el dinero. Necesitaba recaudar el dinero para ir al Space Camp, entonces pensábamos que vender repostería sería una buena idea.

¿Cómo aprendió a hacer repostería?

Primero, empezamos a buscar recetas y cuando terminamos de buscar, mami me enseñó a hacerlas, y después fui aprendiendo y las hacía sola con la ayuda de mis hermanas.



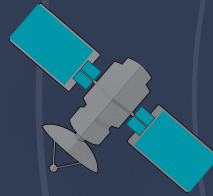
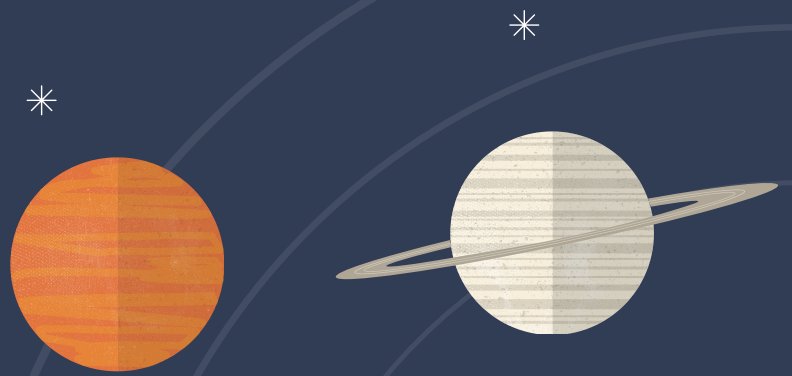
¿A quién admira en su vida y por qué?

Admiro a mi mamá porque gracias a ella me hice este negocio y además porque ella me ayuda a aprender de mis errores, también me enseñó a no rendirme y poder hacer mis sueños realidad.

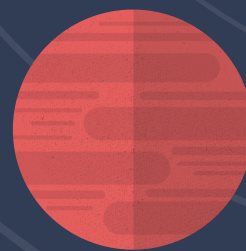
¿Cuál ha sido el mayor aprendizaje con Nana's Bakery?

Mi mayor aprendizaje con Nana's Bakery es que, si uno quiere lograr algo tiene que esforzarse y no rendirse para lograrlo. También aprendí a ser comprometida, responsable y que la familia es muy importante porque esto ha sido un trabajo en equipo donde todos me han ayudado a vender, cocinar, empacar y obvio, a comer las delicias que se hacen en Nana's Bakery.

*Nota de editora: Por la situación de Covid-19 a nivel mundial, el sueño de Mariana se aplazará un poco. Pero Nana's Bakery sigue funcionando.



“NECESITABA RECAUDAR EL DINERO PARA IR AL SPACE CAMP, ENTONCES PENSAMOS QUE VENDER REPOSTERÍA SERÍA UNA BUENA IDEA.”





CAMPAÑA SOLIDARIA:

QUE NADIE TENGA HAMBRE

Por: Cristina Izquierdo Flores



La Cámara de Exportadores de Costa Rica (Cadexco), junto la Fundación Sifais, la marca Suzuki y la empresa Adobe se unieron para llevar productos perecederos a familias necesitadas, que enfrentan con dificultad la situación que atraviesa el país por la llegada del coronavirus.

La baja en las exportaciones nacionales generada por la pandemia del coronavirus ha generado que los exportadores nacionales tengan sobreoferta de productos.

Laura Bonilla, presidenta de Cadexco, y otras organizaciones del sector privado, idearon la manera en que esos alimentos como chayote, mango, sandía, melón, huevos, carne de cerdo y otros alimentos no se

desperdiciaran, sino que se les diera el mejor uso: alimentar a personas que en estos momentos están pasando situaciones complicadas por la pandemia que está afectando económicamente a familias en el país.

Más de 350.000 kilos de alimentos se habían repartido en el mes de abril. Además, parte de la campaña de solidaridad ha incluido a los productores de flores, quienes han donado su producto y las empresas privadas se han organizado para entregarlas a personas del sector salud y a adultos mayores y han pintado una sonrisa esperanzadora a un sector de la población que nos necesita más que nunca como país.



DIEZ MUJERES COSTARRICENSES QUE ESTÁN HACIENDO **HISTORIA**

Por: Daniela Venegas y Cristina Izquierdo



1. MELANIA GUERRA

Conocida como la "Tica Polar", científica que ha llevado la bandera de nuestro país al Ártico y a la Antártica. Además, ha trabajado para la Administración Nacional de la Aeronáutica y del Espacio (NASA) de los EEUU. Su trabajo se ha especializado en el estudio del sonido de los mamíferos marinos, una rama llamada acústica submarina, que combina la ingeniería con la física, la biología y la ecología.

2. ANDREA VARGAS

Es una atleta costarricense. Su especialidad es la prueba de 100 metros vallas, y en su carrera deportiva ha logrado medallas de oro en Juegos Panamericanos —la primera para una mujer costarricense en el atletismo— y también en Juegos Centroamericanos y del Caribe y el campeonato iberoamericano. Tiene una participación en el campeonato del mundo (Doha 2019) en la que se ubicó en el quinto puesto de la final de la prueba.



3. AMELIA VALVERDE

Actualmente, tiene a su cargo la Selección Femenina de Costa Rica, en su carrera como futbolista jugó como defensa Central. Con su guía la Selección Femenina de Fútbol de Costa Rica obtuvo una presea de bronce en los Juegos Panamericanos y la presencia de casi 17.000 aficionados en la pasada final entre Alajuelense y Saprissa en el Morera Soto, algo sin precedentes en el país.



4. ALICIA CHONG

Es la primera costarricense en graduarse y ser becada al programa de postgrado sobre tecnologías exponenciales para resolver los grandes desafíos de la humanidad de Singularity University en NASA Ames Research Park. Co-fundadora de Bloomer Technologies, que ha desarrollado un 'brasier' que mide el ritmo cardíaco, con atención médica personalizada en tiempo real, gestión y detección temprana.



5. SANDRA CAUFFMAN

Especialista en Ingeniería Eléctrica y Física. Ha trabajado en distintas misiones de la NASA. Se desempeñaba como subdirectora de proyecto de la Misión de Evolución Atmosférica y Volátil de Marte, trabajo por el cual empezó a ser ampliamente reconocida en Costa Rica. En la actualidad, trabaja como subdirectora de la División de Ciencias Terrestres de la Administración Nacional de la Aeronáutica y del Espacio (NASA).

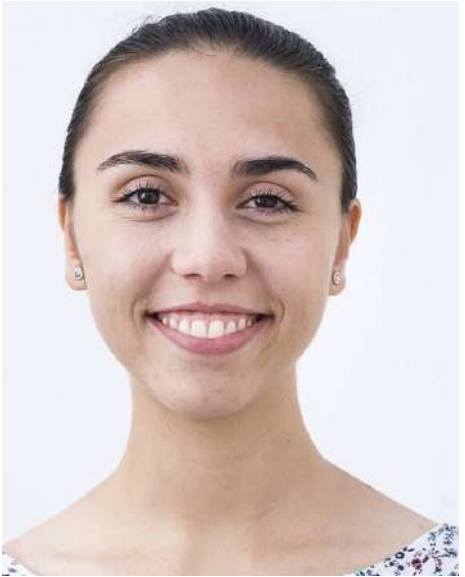
6. GIANNINA SEGNINI

Fundadora y exdirectora de la Unidad de Investigación del diario La Nación hasta el 2014, es parte del Consorcio Internacional de Periodistas de Investigación y es directora del Programa de Concentración en Datos de la Escuela de Periodismo en la Universidad de Columbia. Ganadora de múltiples premios: Premio Ortega y Gasset, Premio Nacional Pío Víquez, Reconocimiento a la Excelencia de la Fundación Gabriel García Márquez y dos premios a la mejor investigación periodística de Transparencia Internacional.



7. MÓNICA MORALES

Trabajó durante varios años en Suiza como investigadora de celdas solares. Ha trabajado en Holanda en el Instituto de Nanotecnología de la Universidad de Twente, donde tiene su propio grupo de investigación sobre celdas solares. Realizó el Bachillerato en Física en la UCR, efectuó la maestría en Estados Unidos y el doctorado en Holanda.



8. MYRKA ROJAS

Biotecnóloga con una formación científica especialmente en cultivos de microalgas , emprendedora, cofundadora y CEO del startup de biotecnología Hemoalgae.

Con Hemoalgae generó una plataforma tecnológica utilizando microalgas para producir compuestos de alto valor. Su principal producto es Hirudin, un poderoso diluyente de sangre, así lo informa su sitio web.

9. MARICEL SAENZ

Se formó en finanzas en la Universidad de British Columbia en Canadá y ha concentrado su carrera en negocios con enfoque social. Actualmente, trabaja en su startup en Silicon Valley enfocada en usar la ingeniería genética para luchar contra la resistencia a los antibióticos.



10. KARLA CÓRDOBA

Estudió Comunicación Social y Gestión de Desarrollo Comunitario y ha realizado varios proyectos. Actualmente, desarrolla la plataforma BeSpiral, iniciativa que usa la tecnología blockchain para facilitar que cualquier comunidad pueda crear sus propias criptomonedas y así resolver sus desafíos ambientales y sociales. Gracias a este proyecto, fue la primera latinoamericana seleccionada como fellow por Shuttleworth Foundation, organización internacional que apoya y financia líderes innovando en Open Source.

POR: DANIELA VENEGAS

SORORIDAD: JUNTAS SOMOS MÁS FUERTES

A lo largo de la historia, grupos de mujeres han luchado por los derechos humanos de todas las mujeres, sin importar la religión, creencia o posición política. De manera que, unidas por la desigualdad y fortalecidas por sus diferencias, lograron el sufragio femenino, el acceso a la educación y derechos laborales.



Estos esfuerzos han contribuido a debilitar las estructuras patriarcales impregnadas en el imaginario social de las personas, pero ciertos esquemas sociales siguen perpetuando la enemistad entre mujeres y la fraternidad entre los hombres.

Dicha problemática se empieza a propagar desde la infancia, con los roles de género vinculados a los juegos. Mientras que las dinámicas de los niños suelen estar relacionados con destrezas físicas y deportivas que incentivan la interacción con otros niños, los juegos de las niñas son, generalmente, individualistas, sin actividad física y vinculados a actividades de cuidado y de servicio. Por ejemplo; muñecas, juguetes de cocinas e indumentarias de limpieza.

Así mismo, la publicidad, películas y medios de comunicación, se han encargado de reproducir mensajes de rivalidad y enemistad entre las mujeres, reforzando estereotipos que resultan contraproducentes en el trabajo por la igualdad y equidad de género.

Pese a que en el plano legislativo se ha logrado mucho avance en tema de

igualdad, la repetición de estos esquemas socioculturales nos coloca en una desventaja en diversos ámbitos, como en el académico y el laboral. Por ejemplo, según el estudio Las brechas de género en ciencia, tecnología e innovación en América Latina y el Caribe, del Banco Interamericano de Desarrollo (BID) más del 40 % de investigadores en América Latina son mujeres y, en las empresas, el porcentaje de mujeres que investigan se sitúa entre el 18 % y 28 %.

Ante este panorama de desigualdad, la antropóloga y feminista Marcela Lagarde re-define el término "Sororidad" como un pacto político de género entre mujeres que se reconocen como interlocutoras. No hay jerarquía, sino un reconocimiento de la autoridad de cada una, tiene un principio de reciprocidad que potencia la diversidad. Implica compartir recursos, tareas, acciones, éxito.

Es decir, la sororidad hace un llamado a la solidaridad y concordia entre mujeres, lo que implica un reconocimiento mutuo, plural y colectivo.

Esto no quiere decir que nos tienen que agradar todas las mujeres, podemos tener diferencias como con cualquier otra persona. Pero, sí es nuestra responsabilidad evitar conductas destructivas y apoyar el crecimiento y la igualdad de todas nosotras. En consecuencia, propiciar un panorama con mejores oportunidades para las niñas de la actualidad.

El cambio empieza por vos, por nosotras y por mí. No tenemos que realizar grandes acciones para lograr un efecto extraordinario.

¿CÓMO PODEMOS EJERCER LA SORORIDAD?

- Evitemos juzgar la apariencia física y las decisiones sobre de otras mujeres.
- Celebremos los logros de otras mujeres.
- Respetemos las formas en las que las demás eligen vivir su sexualidad, omitamos calificar y/o cuestionar estas elecciones.
- No justifiquemos el acoso o la violencia hacia otras mujeres.
- Detengamos la reproducción de ideas y juicios sobre nosotras, como que somos débiles, dramáticas, histéricas.
- Evitemos juicios sobre quienes han decidido o no tener hijos.
- Eliminemos los roles de género en los juegos, vestimenta y deberes en los hogares para las y los niños.





FEMINISTS

WHAT WERE THEY THINKING?

RECOMENDACIÓN:

FEMINISTS: WHAT WERE THEY THINKING?

Documental

El documental intenta revivir una época de despertar de las mujeres, intenta entender qué pasaba por la cabeza de estas mujeres que en los años de la década de 1970 parecen haber salido de un largo sueño y haber despertado a una realidad, a su propia realidad, que les mostraba la urgencia de una lucha por sus propias vidas, las vidas femeninas.

Fecha de estreno inicial: 19 de febrero de 2018

Director: Johanna Demetrakas

Distribuida por: Netflix

Productores: Johanna Demetrakas, Lisa Remington, Gretchen Landau, Jeryl Jagoda.



POTENCIANDO
LA PASIÓN &
EL PROPÓSITO
DE TODAS
LAS MUJERES.

UNITE HOY Y

SÉ PARTE DE UNA RED DE

65,000
MUJERES

CRECIENDO
juntas

✉ info@alascr.com

☎ +506 2234-5264

🌐 www.alascr.com

📘 /AsoALAS

📷 @alascr