

10 ACCIONES  
PARA CUIDAR  
EL AMBIENTE

# Alas



## RESILIENCIA

UN TÉRMINO QUE SE HA VUELTO

*Tendencia*

Quienes poseen esta virtud tienen la capacidad de enfrentar obstáculos con tenacidad. *Darse por vencido o renunciar no es una opción.*

## Raquel Gutiérrez:

MEJOR PROMEDIO DE ADMISIÓN DE LA UCR.

Las 5 mejores posiciones en el examen pertenecían a mujeres, y las tres primeras representan colegios públicos.



## historias de vida

PRISCILLA ARIAS SEGNINI

Aprende de las enseñanzas de una mujer que se aventuró a vivir su sueño enfrentando el miedo de lo desconocido.

## NUEVA JUNTA

**DIRECTIVA**

Conoce al nuevo grupo de mujeres que dirigen nuestra increíble Organización. Cada una con muchísima experiencia y trayectorias dignas de admirar.



Por Cristina Izquierdo Flores  
DIRECTORA EJECUTIVA ALAS

“Si te ofrecen un asiento en una nave espacial, ¿no preguntes qué clase de asiento es! Solo súbete.” es una frase de Sheryl Sandberg, directora de operaciones de Facebook y fundadora de Leanin.org. Esta frase es justo lo que sentí cuando me invitaron a ser directora ejecutiva de ALAS.

Dije que sí, sin dudar. ALAS inicia una nueva etapa. Estamos iniciando una aventura. Se conformó una nueva Junta Directiva, integrada por Nuria Marín, Cristina Sansonetti, Francela Conejo, Helena Baruch, Laura Bonilla, Lilliana Carranza, Mariamalia Guillén, Raquel Rochwerger, y Sandra García. Y asesoradas en género por Flora Calvo. Todas mujeres increíbles, de distintas áreas profesionales, de las cuales se aprende cada día muchísimo. En esta edición les compartimos un pequeño perfil de cada una de ellas.

En ALAS invitamos a las mujeres a creer en sus sueños y a luchar por ellos. Hoy, nos unimos por un sueño en común, ver despegar nuevamente a una organización que ha hecho muchos vuelos, pero queremos que este nuevo vuelo sea uno inolvidable.

Sabemos que una organización para el empoderamiento de mujeres sigue siendo necesaria porque los datos nos lo indican. Según nuevos datos del Foro Económico Mundial, necesitamos más de 99 años para cerrar la brecha de género, si seguimos el ritmo que llevamos y ¡257 años para cerrar la brecha económica!

Participé en ALAS hace algunos años como editora de la revista y como colaboradora en temas de comunicación y algunos administrativos. Es bonito regresar a una organización de la cual mi corazón nunca se fue. Porque ALAS, lo que se aprende de esta organización, es algo que se queda en una.

ALAS me enseñó a soñar alto, a aprender que las mujeres debemos ser aliadas y no competencia, a tener empatía con todas las mujeres y las decisiones que tomen, a vivir una relación de pareja donde sus sueños son tan importantes como los míos, a dividir en el hogar las tareas, a aprender a delegar, a entender que soy prioridad, que mi salud, mis metas y mi tiempo son importantes y aprender a desempeñarme aún mejor en el trabajo.

Yo quiero que todas las mujeres puedan aprender esto y más. Quiero seguir aprendiendo. Porque ALAS es una organización, que está conformada por

mujeres con grandes experiencias, con grandes historias, que emocionan, que nos enseñan, que nos hacen reflexionar del mundo en que vivimos y que nos impulsa para querer cambiarlo.

Quizás el mundo no sea siempre amable, positivo, bueno. Pero podemos luchar todos los días para que sea un mejor mundo, para mujeres y también para los hombres.

Si aún no conoces a ALAS y sus programas, te invito a unirte.

Hacer un cambio nos puede asustar, pero ¿saben qué nos puede asustar más? Arrepentirnos de no haber hecho ningún cambio. ¡Hoy te invito a unirte a nuestro vuelo!

*Cristina Izquierdo*



**pg. 06 // NUEVA JUNTA DIRECTIVA  
EN LA ASOCIACIÓN ALAS**

Estrenamos año y estrenamos Junta Directiva. Descubre quiénes son el nuevo grupo de mujeres que están llevando a la Asociación a nuevo niveles de vuelo.

**pg. 10 // NOTA PERFECTA: TRAYECTO DE ESFUERZOS**

Raquel Gutiérrez es la persona con el más alto puntaje de admisión para entrar a la institución educativa más cotizada del país, la Universidad de Costa Rica.

**pg. 13 // ACTIVIDADES ALAS**

Hace poco celebramos a tres mujeres inspiradoras que nos retan a llegar más alto. Ileana Rojas, primera mujer en asumir la gerencia de Intel, Costa Rica, Laura Bonilla, Presidenta de Cadexco y Mariamalia Guillén, presidenta de la Cámara de Comercio Internacional.

---

**EQUIPO ALAS**

Daniela Venegas  
RELACIONISTA PÚBLICA

Lorena Ramos  
DISEÑADORA GRÁFICA

**pg. 14 // HISTORIAS DE VIDA:**

En esta edición te presentamos a Priscilla Arias Segnini quien nos habla sobre los retos que vivimos todos cuando nos enfrentamos a un cambio. ¡Conocé su historia!

**pg. 16 // LA RESILIENCIA**

Un concepto que combina esfuerzo, perseverancia y tenacidad. La resiliencia nos permite salir adelante después de vivir circunstancias traumáticas o que impactan enormemente nuestra vida.

**pg. 18 // DIEZ EN DIEZ: 10 ACCIONES PARA CUIDAR EL AMBIENTE**

Cada vez somos más las personas con el compromiso de cuidar el planeta que tenemos. Descubre diez formas prácticas con las que te puedes unir a la causa.

**pg. 21 // CINE: MISS REPRESENTATION**

“No puedes ser lo que no puedes ver”. Un documental que abrirá tus ojos al reconocer cómo la mujer es representada en los medios y la importancia de su papel en cargos de poder.

A black and white photograph of Amelia Earhart standing in front of a biplane. She is wearing a brown leather jacket over a white shirt and a striped tie, with tan trousers and a red belt. Her right hand rests on a large Firestone tire in the foreground. The biplane's fuselage and wing are visible behind her. The text is overlaid on the image.

*LO más difícil* ES LA  
*decisión* DE ACTUAR, EL  
RESTO ES MERAMENTE  
*tenacidad*

*Amelia Earhart*  
AVIADORA

# *Nueva* JUNTA DIRECTIVA



NURIA MARÍN RAVENTÓS  
**PRESIDENTA**

Abogada y notaria de la UCR, Máster en Artes Liberales con énfasis en Gobierno de la Universidad de Harvard. Es co-fundadora y co-presidenta del grupo empresarial Álvarez y Marín Corporación. Además, es cofundadora y primera presidenta de ALAS, cofundadora y presidenta de BALANCE y Embajadora WED en Costa Rica.



RAQUEL ROCHWERGER ROSENTHAL

**PRIMERA VICEPRESIDENTA**

Psicóloga y activista social. Ha participado en diversas ONG's enfocadas en la política social, en la búsqueda de la equidad de género y fortalecimiento del liderazgo de las mujeres, le ha permitido desarrollar habilidades para el trabajo en equipo, resolución de conflictos y administración del recurso y capital humano.



LILLIANA CARRANZA RODRÍGUEZ

**SEGUNDA VICEPRESIDENTA**

Periodista y mercadóloga. Es consultora y Directora del Programa Estado Nacional de Canal 7. Fue Gerente de Asuntos Corporativos en Deloitte y Pfizer; anteriormente ejerció como periodista en medios como el Semanario Universidad, Repretel y en Telenoticias, donde era encargada de la fuente política y económica.



LAURA BONILLA COTO

**SECRETARIA**

Presidenta de la Cámara de Exportadores de Costa Rica. Mujer líder en la producción y exportación de chayote y yuca con más de 25 años de experiencia, miembro de la junta directiva de la Promotora de comercio exterior PROCOMER y miembro de comité ejecutivo de mujeres exitosas Latam.



MARIAMALIA GUILLÉN SOLANO

**PRO SECRETARIA**

Abogada y Contadora Pública Autorizada con un Máster en Derecho de los Negocios. Empresaria, co-fundadora de la firma CCA Business Strategy. Presidenta de la Cámara de Comercio Internacional de Costa Rica. Profesora de la UCR. Destaca su rol como esposa, además es mamá de Emma y Mateo.

SANDRA GARCÍA BARRANTES

**TESORERA**



Ingeniera en Sistemas de Información y con especialización internacional en Auditoría de Sistemas, Gobierno de Tecnología, Riesgo de TI y Privacidad de Datos. Fue Presidenta de la ISACA capítulo 31 Costa Rica y ha ocupado cargos en Philip Morris International, Florida Bebidas, British American Tobacco, entre otras. Actualmente es la Directora Mundial de Riesgo, Privacidad y Cumplimiento de Tecnologías de Información para Dole Food Company.

HELENA BARUCH GOLDBERG

**VOCAL 1**



Ingeniera Agrónoma y Master en Administración de Empresas. Ha ocupado diversos cargos de dirección en organizaciones públicas y privadas, en donde siempre ha promovido el empoderamiento femenino. Hoy es actriz, por vocación y por pasión.

CRISTINA SANSONETTI HAUTALA

**VOCAL 2**



Abogada especialista en impuestos con más de 15 años de trayectoria. Máster en Informática y Derecho, Universidad Complutense de Madrid. Máster en Asesoría de Empresa con énfasis en Derecho Tributario, ESIC Madrid. Socia de Tax de Consortium Legal.

FRANCELA CONEJO JIMÉNEZ

**FISCAL**



Consultora orientada a la formación profesional y ejecución de proyectos labor que combina como perita auxiliar de justicia. Con 30 años de experiencia en la promoción y defensa de derechos humanos y prevención de condiciones de vulnerabilidad social.

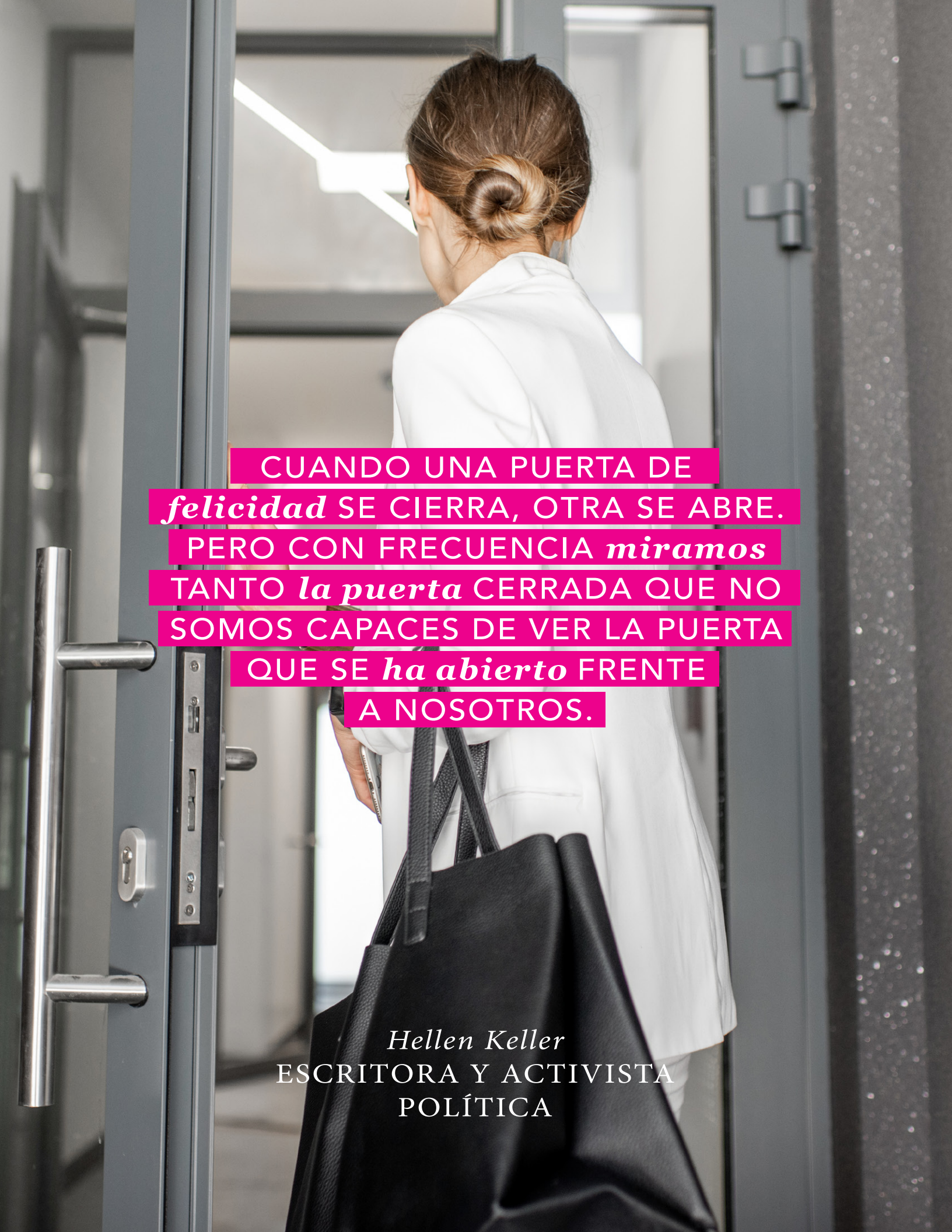
FLORA CALVO ABARCA

**ASESORA DE GÉNERO**



Máster en Administración de proyectos UCR, licenciada en Administración de Empresas con énfasis en organización, UCR. Amplia experiencia como consultora en trabajos en desarrollo empresarial con enfoque de género con mujeres y jóvenes en Centro América con COSUDE, la Unión Europea y organizaciones privadas.





CUANDO UNA PUERTA DE  
*felicidad* SE CIERRA, OTRA SE ABRE.  
PERO CON FRECUENCIA *miramos*  
TANTO *la puerta* CERRADA QUE NO  
SOMOS CAPACES DE VER LA PUERTA  
QUE SE *ha abierto* FRENTE  
A NOSOTROS.

*Hellen Keller*  
ESCRITORA Y ACTIVISTA  
POLÍTICA

**NOTA PERFECTA:** TRAYECTO DE ESFUERZOS.

# Raquel Gutiérrez

Las cinco mejores posiciones en el examen le pertenecen a mujeres y **las tres primeras representamos colegios públicos.**

En el último año de colegio se dan muchas situaciones que prácticamente definen lo que será tu vida a futuro, una de estas, y la que en lo personal más me preocupaba era el examen de admisión a la universidad. Lograr una buena nota lo era todo para mí, había mucha presión de por medio y no podía evitar pensar en qué pasaría si no conseguía el resultado que necesitaba para continuar con el plan de vida que me había impuesto y que había sido mi respuesta durante años a las insistentes preguntas que tenía en mente sobre qué estudiar una vez finalizada la educación secundaria.

Tener ahora una certificación en mi mano en la que se me reconoce por obtener un 800 en el examen de admisión de la Universidad de Costa Rica me hace voltear atrás y pensar en todos esos elementos que hacen que hoy esto sea una realidad, y es que el esfuerzo no es de ahora, ni de un mes antes de la prueba. Desde que entré a la escuela comencé a obtener buenas notas, y agradezco todo el esfuerzo que hizo mi familia para darme la mejor educación que les fuera posible haciendo que así yo pudiera mantener un buen promedio, pero esta misma situación sumó mucha presión por el hecho de que tenían muchas expectativas sobre mí que yo realmente quería cumplir.

Cuando llegué al cuarto año de colegio me concentré en llevar la mejor nota de presentación que me fuera posible, pero sabía que, aunque esto era muy importante, no lo era todo y la ansiedad

por todos los exámenes que debía presentar para el último año se acrecentaba conforme se acercaba la fecha. Cuando finalmente llegó el momento intenté ir lo más preparada posible. Cabe recalcar que nunca he sido buena para estudiar en mi casa, siempre he sido sumamente fácil de distraer y la mayor cantidad de materia que aprendía venía de lo que escuchaba de los profesores en clase, por esto, fue un reto personal llegar a casa, tomar mis libros, leer y hacer todas las prácticas que se me fueran facilitadas, incluso llevando las mismas conmigo a cada lugar al que fuera.

Ahora no tengo la menor duda de que todo sacrificio hecho con compromiso, aunque parezca pequeño va a traer una recompensa. Si me lo preguntan, la mía llegó el día miércoles 4 de diciembre del 2019 a las 7:00 p.m., esa noche, cuando mi papá me extendió el teléfono diciéndome que tenía una llamada de la UCR, yo nunca hubiera podido imaginar lo que se venía, en esa comunicación solo se me dijo que mi nota estaba entre las mejores, jamás me indicaron cuál era puntuación o en qué posición se encontraba, pero para mí ya significaba el mundo, y creo que no era para menos, después de todo, pasara lo que pasara el 9

**AHORA NO TENGO  
LA MENOR DUDA  
DE QUE TODO  
SACRIFICIO HECHO  
CON COMPROMISO,  
AUNQUE PAREZCA  
PEQUEÑO VA  
A TRAER UNA  
RECOMPENSA.**

**LUEGO DE  
CONSTANTES  
VISITAS AL  
HOSPITAL DURANTE  
MI INFANCIA Y  
ADOLESCENCIA  
ME ERA IMPOSIBLE  
NO QUERER  
INVOLUCRARME  
EN LO QUE AHÍ  
SUCEDÍA**

de diciembre en el reconocimiento que la universidad nos preparaba yo ya confiaba en que mi nota sería suficiente para cumplir mi sueño de estudiar medicina.

Fue hace ya varios años que decidí cuál sería realmente mi profesión, y es que, luego de constantes visitas al hospital durante mi infancia y adolescencia me era imposible no querer involucrarme en lo que ahí sucedía, sabía que las personas ahí laborando estaban dando lo mejor de sí, pero siempre pensaba en cómo yo quería dar aún más y mejorar la calidad de la atención que recibían los pacientes. A lo largo de los años he conocido a muchas personas con diferentes complicaciones médicas, y cada una de sus historias me ha hecho creer que hay mucho que aún hay mucho por hacer, y mucho por mejorar.

Aún con todo, lo que era claro es que mi mejor oportunidad para estudiar medicina se encontraba en la UCR, y que entrar a la carrera no era especialmente fácil, por eso hoy, sabiendo que la puerta está abierta para mí, solo quiero empezar con el proceso, seguir dando todo de mí en cada paso, y así, a través de mis estudios y trabajo pagarle de vuelta al país por la oportunidad que tenemos los costarricenses de acceder a educación superior pública, y también a todos en los que me apoyé durante estos años y

que realmente creyeron en mí. Algo como tener una nota perfecta en un examen de admisión realmente no pasa todos los días, admito que a mí me parecía algo muy lejano, pero claramente no es imposible, nunca lo fue, y quiero seguir viendo historias de este tipo en los años por venir, especialmente tras la reacción tan positiva que mostró el país a la gran sorpresa de que las 5 mejores posiciones en el examen pertenecían a mujeres, y que las tres primeras representamos colegios públicos.

# Homenaje

El pasado 19 de diciembre, 2019, celebramos los logros de Ileana Rojas, primera mujer en asumir la gerencia de Intel, Costa Rica, Laura Bonilla, Presidenta de Cadexco y Mariamalia Guillén, presidenta de la Cámara de Comercio Internacional (ICC) con un homenaje para ellas.



FOTO ABAJO:  
ILEANA ROJAS, LAURA BONILLA  
Y MARIAMALIA GUILLÉN





# historias de **vida**



## PRISCILLA ARIAS SEGNINI NUEVOS COMIENZOS

Cuando cerramos un año calendario, de alguna manera nos hacemos nuevos propósitos que nos llenan de ilusión. Estos propósitos van de la mano con cambios de rutinas y comportamientos y algunas veces apegos a situaciones que consideramos importante dejar atrás. Normalmente todo cambio es acompañado de incertidumbres y temores, nos vemos sumergidas en un mar de preguntas, que hacen cuestionar nuestras capacidades y es esa línea delgada entre la duda y la certeza la que nos permite crear o no nuevos comienzos.

### **E** **EMPEZANDO DE CERO**

Tenía 26 años cuando me fui a vivir a Pensilvania, Estados Unidos, llevaba conmigo dos maletas algunos libros como compañeros de viaje y una mochila extra de temores, dudas y nostalgia por dejar mi familia, mis amigos y mi país. No tenía un plan en concreto, más que, el de querer establecer una nueva relación y un nuevo comienzo en mi vida. Mi primer año fue todo un proceso de adaptación, lleno de experiencias positivas y negativas, cada una de ellas me fue permitiendo descubrir nuevas capacidades y habilidades como mujer y profesional. A pesar de que mis condiciones migratorias fueron

## MI PRIMER AÑO FUE TODO UN PROCESO DE ADAPTACIÓN, LLENO DE EXPERIENCIAS POSITIVAS Y NEGATIVAS, CADA UNA DE ELLAS ME FUE PERMITIENDO DESCUBRIR NUEVAS CAPACIDADES Y HABILIDADES COMO MUJER Y PROFESIONAL.

muy buenas, siempre encontraba frente a mí, un desafío que enfrentar, la cultura, el clima, el idioma y más.

Recuerdo una vez que me aventuré a rentar un carro e irme sola por primera vez, a la Ciudad de San Francisco, cuánta ansiedad y miedo a estar sola me generó ese viaje. Me detuve en el Puente de San Francisco, me consumía un profundo sentimiento de soledad, llamé a mi mamá llorando, necesitaba escuchar esa voz conocida que me daba un sentido de pertenencia y seguridad, a pesar de que había enfrentado ese reto de manejar por horas, entendí en ese momento las muchas emociones que pueden aflorar dentro de una mujer, cuando enfrentamos cambios, pero también entendí ese día, que esa experiencia me estaba convirtiendo

en una mujer más valiente, construyendo nuevos sueños, nuevas metas, experiencias y una nueva versión de mí misma.

Después de tres años de vivir en un hermoso pueblito de Pensilvania, decidí que era hora de tejerme un nuevo sueño y me trasladé a la capital del país, para tomar una maestría. Washington es una ciudad hermosa, que ofrece muchas oportunidades, sigo en mi proceso de adaptación a un sistema educativo desafiante, a un nuevo trabajo y una nueva comunidad. Si resumo las enseñanzas de todo este proceso, les diría, que más que enseñanzas he desarrollado virtudes importantes:

- *Paciencia para adaptarme a un nuevo estilo de vida y a una cultura diversa.*
- *Resiliencia al cambio, ver con mira larga a lo nuevo por venir.*
- *Aceptación a las circunstancias que no puedo cambiar ni controlar.*

Creo firmemente que la planificación es esencial para lograr nuestros objetivos, pero lo realmente importante es aprender que debemos en algún momento, hacer pausa y escribir el guión, para un nuevo capítulo de nuestra vida.

Les deseo un 2020, lleno de bienestar.

PERO TAMBIÉN ENTENDÍ ESE DÍA, QUE ESA EXPERIENCIA ME ESTABA CONVIRTIENDO EN UNA MUJER MÁS VALIENTE, CONSTRUYENDO NUEVOS SUEÑOS, NUEVAS METAS, EXPERIENCIAS Y UNA NUEVA VERSIÓN DE MÍ MISMA.





RE

SILI EN  
CIA

“El carácter no puede ser desarrollado en tranquilidad y quietud. Sólo a través de pruebas y sufrimiento se puede fortalecer el alma, despejar la visión, inspirar ambición y lograr el éxito.”

HELEN KELLER.



En medio de una época saturada de información, ha logrado destacar y ser "tendencia" un tema que pasó desapercibido durante muchos años. Me refiero a la salud mental; definida por la Organización Mundial de la Salud, como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

Debido a la creciente importancia que ha surgido en diversos medios -tanto digitales como tradicionales- sobre la salud mental, se ha popularizado el término resiliencia.

Pero, ¿qué es resiliencia?

Para empezar, el origen de la palabra "resiliencia" proviene del término latín resilio, que significa "volver atrás", "volver de un salto", "volver al estado inicial", "rebotar". En un principio se utilizaba para hacer referencia a la cualidad de elasticidad y plasticidad de una sustancia. (Greene y Conrad, 2002).

Sin embargo, el concepto de resiliencia sufrió diversas transformaciones, hasta ser considerada como **la capacidad universal que permite a las personas, familias, grupos o comunidades prevenir, minimizar o sobreponerse a los efectos dañinos de la adversidad, o a anticipar adversidades inevitables.**

No existe una guía a seguir que nos explique cómo ser resilientes, ya que la resiliencia es un

proceso conformado por una serie de factores personales que les permite a las personas que han pasado por un episodio difícil, continuar con sus vidas.

Las personas resilientes logran adaptarse y afrontar situaciones estresantes y cambios de gran impacto. Es importante mencionar que este suceso no está delimitado por un tiempo en específico, cada persona vive su progreso de manera distinta.

La historia está llena de mujeres resilientes: Amelia Earhart, Helen Keller, Malala Yousafzai, Elizabeth Odio... Todas nacidas en décadas distintas pero con la misma convicción hacer un mundo mejor para nosotras.

---

## **LAS PERSONAS RESILIENTES LOGRAN ADAPTARSE Y AFRONTAR SITUACIONES ESTRESANTES Y CAMBIOS DE GRAN IMPACTO.**

*Por Daniela Venegas*

*Dießen  
dieß*

# *Diez* acciones

PARA CUIDAR EL AMBIENTE



*Por Daniela Venegas*

# 1 NO TIRAR EL ACEITE DE COCINA POR EL DESAGÜE

El residuo de aceite usado es un gran de contaminante del agua, ya que es capaz de crear una capa por encima del agua, dificultando el paso del oxígeno. Un litro de aceite líquido es capaz de contaminar mil litros de agua. Por ello se recomienda almacenar los residuos de aceite en un frasco y llevarlo a un punto de reciclaje.

## 2 USAR MENOS DETERGENTES INDUSTRIALES.

Los detergentes tradicionales tienen muchos ingredientes químicos como colorantes, fosfatos y perfumes que pueden causar problemas de toxicidad en el agua. Para evitar ese efecto, existen productos naturales que pueden dar los mismos resultados que estos productos: El vinagre es un desinfectante que corta la grasa, limpia el vidrio, desodoriza y remueve los depósitos de calcio. El carbonato de sodio también corta la grasa, quita manchas, desinfecta y suaviza el agua.

## 3 DESCONECTAR APARATOS ELECTRÓNICOS.

Los aparatos que están apagados pero siguen enchufados consumen energía, por lo que es importante desenchufarlos. Por ello, es importante apagar las luces que no se están utilizando y desconectar los aparatos eléctricos. Además, el refrigerador es el electrodoméstico que más energía consume, para mantener su consumo al mínimo se debe mantener entre 3 y 5 grados, el congelador en entre -17 y -15 grados y mantenerlo lejos de las fuentes de calor.

## 4 UTILIZAR BOLSAS DE TELA.

Las bolsas de plástico no son biodegradables ni reciclables. Suelen terminar en los rellenos sanitarios y a menudo contaminan el océano matando miles de especies. Cada vez son más los supermercados que venden las bolsas de tela para evitar el uso de plástico.

## 5 EVITAR ENVASES DE UN SOLO USO.

Los envases de plástico son muy resistentes a la degradación, por lo que pueden durar en el ambiente hasta 600 años en degradarse.

Por esto se recomienda el uso de envases y botellas retornables de materiales como el vidrio o aluminio.





## 6 REDUCIR EL GASTO DE AGUA.

Acortar solo dos minutos el tiempo de tu ducha puede ahorrar más de 37 litros de agua y cerrar la llave mientras el cepillado de dientes, puede ahorrar aproximadamente 20.000 litros de agua anuales en una familia compuesta por 4 miembros. Con pequeños esfuerzos podemos generar grandes impactos en el medio ambiente.

## 7 SEPARAR TUS RESIDUOS

Dividir los desechos en orgánicos e inorgánicos y en reciclables (papel, aluminio, vidrio, cartón, tetrapack, etc) contribuye a la disminución de la contaminación. Si la basura no recibe un manejo adecuado es fuente de contaminación de suelos, agua y aire.

En lugar de tirar cáscaras de las frutas y restos orgánicos al basurero, se pueden convertir en abono orgánico. De este modo se reducen los residuos. Además el compost provee a las plantas de mayor fortaleza y salud, reduciendo la necesidad del uso de fertilizantes y pesticidas químicos.

## 8 "CARPOOLING": COMPARTIR VEHÍCULO

Los viajes en carro ocasionan la mitad de las emisiones totales de CO2 procedentes del sector del transporte y la mayor parte se genera en los viajes de casa al trabajo o a la escuela, y viceversa. Dado esto, se recomienda buscar alternativas tales como:

- Caminar y usa a diario la bicicleta.
- Usa al transporte público.
- Compartir vehículo.

Además, se debe de tomar en cuenta que la velocidad óptima en cuanto al rendimiento son 80 km/h, a partir de esa velocidad el consumo se dispara.

## NO TIRAR A LA BASURA LOS MEDICAMENTOS CADUCADOS

Los medicamentos son considerados "contaminantes orgánicos emergentes", ya que pueden ocasionar riesgos medioambientales y sanitarios si se mezclan con la basura doméstica.

Ante esta situación, los medicamentos caducados se deben llevar a una farmacia para que se reciban el tratamiento adecuado.

# 9

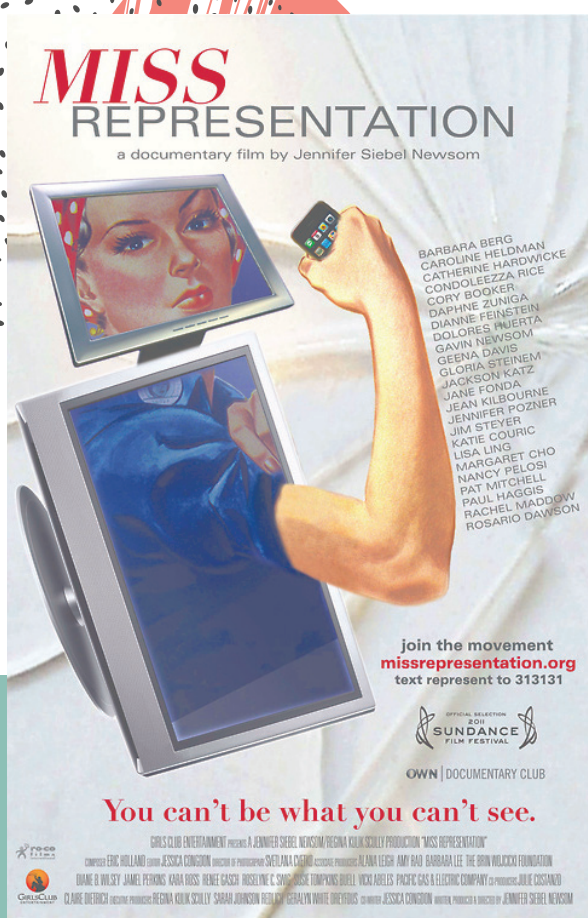
## 10 UTILIZAR PILAS RECARGABLES

Una pila recargable sustituye aproximadamente de 200 a 1.000 pilas de un solo uso. Además, son una buena alternativa de energía portátil ya que son de alta duración y su uso genera un impacto ambiental 32 veces menor que las regulares.

*Diez en diez*



Un documental que confronta a la sociedad por el contenido mediático que promueve una imagen distorsionada de la mujer. El impacto de lo que vemos en las películas, en la televisión y en los anuncios publicitarios sigue moldeando la mente de las generaciones jóvenes llevándolas a percibir al género femenino como poco apto para ocupar puestos de poder en nuestra sociedad.



**Dirección:** Jennifer Siebel Newsom

**País:** Estados Unidos

**Año:** 2014

**Género:** Documental

**“NO SE PUEDE SER LO QUE NO SE PUEDE VER”**

Miss Representation es un documental que habla sobre la discriminación de las mujeres en los medios y cómo esto contribuye a que nos subestimen en cargos de poder.

Aborda la influencia que los medios de comunicación pueden ejercer sobre los niños y los adolescentes al presentar una visión sesgada y parcial del papel de la mujer en la sociedad actual. Hace especial énfasis en la escasa participación de las mujeres en el mundo de la política.

Por Daniela Venegas



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](mailto:info@alascr.com)

☎ +506 2234-5264

🌐 [www.alascr.com](http://www.alascr.com)

📘 /AsoALAS

📷 @alascr