

Diez en diez

10 FORMAS DE AYUDAR A TU COMUNIDAD

# Alas

## ELLAS F.C.

Para las mujeres en "La Carpio", el futbol es sinónimo de superación, esfuerzo y libertad.



ADIÓS QUERIDA

# + Evangelina

Rendimos *homenaje* a Evangelina García Prince. Una mujer que forjó con sus palabras un legado en nuestra Asociación.

**+Años  
- Presión**  
*envejece con alegría*

Helena Baruch nos enseña a manejar la preocupación que las mujeres vivimos al envejecer.

NUEVA SECCIÓN



## historias de vida

Sin conformarse con las etiquetas de lo que significa ser niña, se convirtió en una mujer que ahora construye el futuro de **madres adolescentes**.

# EDI TO RIAL



Por Karla Loria Rojas  
DIRECTORA EJECUTIVA

¡Tu palabra es tu Poder!

Frase que nos fuera sembrada, una y otra vez por Evangelina García-Prince, quien se despidió de este mundo material el pasado mes de Junio, 2019 dejando un legado indeleble que nos corresponda ahora a todas nosotras honrar y continuar.

¿Cuántas mujeres tocó el mensaje empoderador de Evangelina? ¿Cuántos cambios políticos y sociales promovió su discurso, siempre fuerte, siempre retador, siempre profundo?

Desde la Asociación ALAS, podemos decir: ¡Somos muchas! Muchas más que antes y con mucho más poder para lograr los cambios estructurales necesarios para alcanzar una sociedad con mayor equidad y respeto por los derechos de las Mujeres.

Dedicamos esta edición de la Revista ALAS a nuestra querida Evangelina, quien representa para nosotras más que una mentora, más que una capacitadora brillante, el ejemplo puro de lo que es

una mujer empoderada, sobresaliente profesional, con su imponente presencia y voz penetrante. Mujer que llegó a sus 84 años de edad haciendo valer cada minuto, inspirando, motivando y cuestionando.

Contamos en esta edición con Patricia Bonilla y Catalina Valencia, quienes dedican unas palabras a Evangelina, eterna inspiración y columna de esta Asociación.

También compartimos esfuerzos de mujeres que en la actualidad se dedican a hacer crecer a otras: Carmen Salleras, quien dirige un equipo de fútbol femenino en La Carpio y Angie Méndez, quien trabaja con madres adolescentes.

Recomendamos sacar el rato para disfrutar la lectura del artículo que nos comparte la señora Helena Baruch, una de las fundadoras de ALAS, en sus líneas sobre envejecer con alegría, así como el artículo sobre Mónica Naranjo con su aventura hacia la Antártida y otras secciones de la Revista que hoy les hacemos llegar con todo cariño.

¡Gracias Evangelina! Y Gracias a todas las mujeres que construyen en lugar de destruir, que dan, en lugar de quitar, que forman alianzas para crecer, puentes para cruzar, que dan Alas a otras para Volar...

Karla Loria



# Alas Unidas

PROGRAMA DE BENEFICIOS

El programa Alas Unidas nace para sumar esfuerzos, organizarnos de una forma más efectiva como mujeres y convertirnos en la respuesta que todas estamos buscando.

*construyamos juntas*



pg. 13 // **MÓNICA NARANJO:**  
**¡Una tica en Antártica!**

Monika Naranjo es una comunicadora costarricense escogida por el Proyecto "Homeward Bound Project" para participar en un programa de liderazgo que culmina con 21 días en la Antártida. ¡Concé su historia!

pg. 06 // **ELLAS F.C**

El primer Club de Fútbol femenino de La Carpio es un proyecto socioeducativo desarrollado por la española Carme Salleras Campo. Una estrategia para trabajar con mujeres temas de igualdad de género y empoderamiento femenino.

pg. 09 // **ENVEJECE FELIZ**

Hélena Baruch nos comparte su experiencia disfrutando cada etapa de su vida y nos enseña cómo las mujeres debemos aprender abrazar los años sin prejuicios ni presiones.

pg. 17 // **HOMENAJE A EVANGELINA**

Despedimos con un homenaje a Da. Evangelina García Prince. Una mujer que marcó la vida de muchas mujeres y fue pieza fundamental en el desarrollo y éxito de nuestra Asociación Alas.

pg. 20 // **NUEVA SECCIÓN:**  
**HISTORIAS DE VIDA**

Conoce la historia de Angie Méndez. Una mujer que cree en el potencial de las mujeres y considera un privilegio potenciar el futuro de decenas de madres adolescentes.

pg. 23 // **DIEZ EN DIEZ: SERVICIO A LA COMUNIDAD**

Te presentamos 10 formas en las que puedes practicar la generosidad sirviendo a otras personas dentro de tu comunidad.

pg. 27 // **CINE: MUJERCITAS**

Basada en dos novelas dignas de ser llevadas a la pantalla grande más de 4 veces. Este año se estrena la última versión de la película "Mujercitas".

---

**EQUIPO ALAS**

Nadia Lazo Córdoba  
ASISTENTE ADMINISTRATIVA

Lorena Ramos  
DISEÑADORA GRÁFICA

Agradecimiento especial: Kenia Vasconcelos



**LOS**  
*esfuerzos*  
**DE HOY**  
**SERÁN LOS**  
*resultados*  
**DE**  
**MAÑANA.**

DONDE EL FÚTBOL ES  
SINÓNIMO DE LIBERTAD.



• ELLAS F.C. •

*Club*





Mi nombre es Carme Salleras Campo, soy una chica española que está llevando a cabo un proyecto socioeducativo en Costa Rica. Se trata del Ellas F.C., el primer club de fútbol femenino en el asentamiento informal de La Carpio, donde este deporte sirve de “excusa” para tratar y trabajar con ellas temas de igualdad de género y empoderamiento de la mujer. Actualmente, y con apenas 1 mes en funcionamiento, cuento con la participación de 60 niñas y mujeres de entre 13 y 60 años, repartidas en 3 categorías en función de la edad y el nivel.

La metodología es muy sencilla, en torno a 3 pilares:

### **ENTRENAMIENTO:**

Son ejercicios de aprendizaje cooperativo y trabajo en equipo. La idea es que en un futuro a corto plazo, las que se sientan preparadas para ello, lleguen a competir en alguna categoría amateur. Las jugadoras que destaquen futbolísticamente, se les ofrecerá y ayudará a buscar un equipo que compita semiprofesionalmente.

### **SESIONES GRUPALES:**

Con actividades, dinámicas, conferencias, debates, análisis de vídeos... tratamos todos los temas que tienen que ver con el hecho de ser mujer. Partiendo del despertar de un pensamiento crítico, hasta la adquisición de herramientas que mejoren su calidad de vida y respeten sus derechos humanos.

## **UN ESPACIO DE CREACIÓN DE LAZOS Y SORORIDAD Y FACILITA UN TIEMPO EN EL QUE SE ALEJA A ESTAS CHICAS Y MUJERES DE REALIDADES LATENTES EN SU DÍA A DÍA COMO LAS DROGAS, LA VIOLENCIA Y LA PROSTITUCIÓN.**

---

### **TUTORÍAS INDIVIDUALES:**

Tienen la posibilidad de solicitar un pequeño apoyo psicológico y de seguimiento individual. Pero esto no es todo. También habrá talleres especializados, llevados a cabo por profesionales en temas como educación sexual (muy importante en La Carpio por la cantidad de jóvenes embarazadas), defensa personal, escritura biográfica... Contamos con convenios como por ejemplo con el Deportivo Saprissa, quienes nos donan entradas para que las chicas puedan ir al estadio a ver partidos de primera división en directo.

Otro punto clave del proyecto serán las sesiones que periódicamente se harán con sus hijos, padres, novios, maridos, todos esos hombres importantes en sus vidas que queremos que sean parte de esta evolución. Somos conscientes de la dificultad que este punto entraña, pero no podemos dejar de luchar por un cambio en el sistema, llevado a cabo por todas y todos.

Lo que en un principio iba a ser un proyecto de tesis universitaria para finalizar mi carrera en Educación Social, de la mano de la Fundación

SIFAIS, está teniendo tan buen recibimiento y efecto en sus participantes, que no contemplo terminarlo el 1 de julio, fecha en la que vuelvo a España a presentar mi tesis. Por lo que estoy en fase de contactar con empresas o personas como tú, que pueda interesarles apoyar esta iniciativa, activando su Responsabilidad Social Corporativa.

Llevo en el país desde principios de marzo, vengo de ser ex-jugadora profesional de fútbol, habiendo militado en las plantillas de clubs como el Atlético de Madrid, y sinceramente creo que no se puede dejar pasar una oportuni-

dad como esta en que este deporte se convierte en la herramienta más poderosa como motor de cambio. El Ellas F.C. genera un espacio de creación de lazos y sororidad y facilita un tiempo en el que se aleja a estas chicas y mujeres de realidades latentes en su día a día como las drogas, la violencia, la prostitución y un sinfín de lacras para la humanidad.

Son tiempos de cambios, tiempos de luchas en pos de la igualdad y qué mejor manera de hacerlo que jugando a fútbol



RRSS (Instagram: [ellasfc\\_lacarpio](#)  
Facebook: [Ellasfc\\_LaCarpio](#)) o contacta con Carme +506) 7054-6723 (+34) 684012234, [csallerascampo@hotmail.com](mailto:csallerascampo@hotmail.com).





A photograph of two elderly women in a kitchen. The woman on the left has blonde hair and is wearing a blue denim jacket. The woman on the right has white hair, wears glasses, and a tan button-down shirt over a white t-shirt. They are both smiling and looking towards the camera. In the foreground, there is a wooden cutting board with a sandwich being prepared, a yellow knife, and some tomatoes. To the right, there is a bowl of green salad. The background is a brick wall with wooden shelves holding white ceramic items.

envejece  
**CON**  
*alegría*

POR HELENA BARUCH

Las mujeres vivimos presionadas por vernos siempre jóvenes, delgadas y felices. Es cierto que algunos hombres también comparten ese anhelo,

pero es evidente que ese “deber” de vernos delgadas y jóvenes es más frecuente en nosotras. Y evidentemente somos nosotras quienes invertimos más tiempo y dinero en ese afán.

Resulta que las mujeres con canas somos “viejas”: en cambio los varones canosos son “interesantes y atractivos”.

Hay pocas cosas que nos complacen más que cuando nos dicen “te ves diez años más joven” .

Pero cuando tenés sesenta, con ese piropo te están diciendo que te ves cincuenta. Y es ahí donde te “cae la peseta” de que ya no sos una chiquilla. Y es que , ¿qué no hacemos nosotras para parecer menores ? Nos matamos en el gimnasio, nos maquillamos, escogemos nuestra vestimenta con esmero, todo en función de vernos más jóvenes.

El asunto es que no importa cuánto ejercicio hagamos, cuántas vitaminas y suplementos consumamos ni cuántas hojas verdes metamos en la licuadora, las hojas del calendario siguen pasando y nosotras envejeciendo. La menopausia se instala o está esperando a la vuelta de la esquina para quedarse y nada la detiene. Ya que no podemos hacer nada para frenar el pasar del tiempo, lo mejor es que hagamos

consciencia de que hay algo fundamental que si podemos hacer: ACEPTARLO! Y hacerlo con dignidad.

Una vez que tomamos la decisión de aceptarlo, el paso a seguir es abrazar y gozar cada nueva etapa. Entender que ya nos tocó vivir en otras circunstancias, que ya no tenemos las mismas condiciones físicas que teníamos, que hay ciertas cosas que ya no podemos hacer como antes. Nuestras actuales circunstancias no son mejores ni peores: son solamente diferentes.

Podemos sentarnos a llorar por todo lo que ya no podemos hacer, porque olvidamos algunas cosas, porque no retenemos con la misma facilidad de antaño, o bien porque ya no podemos vestirnos con la ropa que visten las modelos.

Pero después de todo lo que hemos vivido, de todas esas experiencias, acumuladas, de tantos días soleados y días de lluvia, de tantos cafés disfrutados, debemos agradecer y seguir adelante con una sonrisa.

Y es que si pudiéramos recordar siempre que cada cana, cada arruga, cada mancha en la piel, la podemos ver como el resultado de una vivencia que nos hizo crecer, unas carcajadas que nos hicieron llorar, baños de sol en complicidad y besos que nos hicieron enamorar

**“CUANDO  
ME PREGUNTAN  
CUÁNTOS AÑOS TENGO,  
MI RESPUESTA ES:  
NINGUNO, ME LOS  
GASTÉ TODOS”**

**HAYDEÈ DE LEV**

Podemos construir esa nueva realidad cada día, cada mes, cada año que pasa , con alegría en nuestros corazones!

Otro aspecto que al menos para mi ha sido importante, es sentirme útil. Al acercarse la edad de la jubilación, nos dá miedo llegar a sentirnos inservibles. La experiencia acumulada, sea en lo que sea, no debe ser deshechada, y somos nosotras las responsables de que no sea así. Sacar el máximo de nuestro potencial, en cualquier area que sea, le dará siempre un sentido a nuestra vida.

Siempre hay algo más que podemos hacer, para nosotras mismas, para nuestra familia y para la sociedad. Lo importante es disfrutarlo. Eso ayudará a mejorar nuestra calidad de vida por muchos años más o por los que nos toque vivir.

Hoy recuerdo a mi querida amiga y gran actriz, Haydeè de Lev, quien me decía “cuando me preguntan cuántos años tengo, mi respuesta es: ninguno, me los gastè todos”. Las invito a que sigamos gastando años con alegría, haciendo, con sincero agradecimiento, todo aquello que queremos y aún podemos hacer!!!!



*Haydeè de Lev*

*Graduada en Agronomía, Administración y Mercadeo. Actualmente ejerce como actriz y abuela desde el corazón.*



**SIEMPRE HAY ALGO MAS  
QUE PODEMOS HACER,  
PARA NOSOTRAS MISMAS,  
PARA NUESTRA FAMILIA Y  
PARA LA SOCIEDAD.**



**NO HAY**  
*fuerza* **QUE SE**  
**COMPARE A**  
**LA DE UNA**  
*mujer*  
*determinada*  
**A SOBRESALIR**



Mó

n

i

k

a

NARANJO

U N A T I C A E N A N T A R T I C A

Fotografía: Jose Tenorio

*Un día escuché algo que me marcó muchísimo. Fue que el miedo y la emoción desencadenan reacciones muy parecidas en el cuerpo.*

**“NO, YO NO  
TENGO MIEDO,  
YO ESTOY  
MUERTA DE LA  
EMOCIÓN”.**



¡Amo la Comunicación! Así, con mayúscula. Lo irónico es que siempre he diseñado mensajes para otras personas y organizaciones, nunca he comunicado públicamente mis propias ideas y contenidos. Nunca me he atrevido. Parte de esto fue porque no confiaba en que sería realmente interesante para la gente. Así que supongo que tiene sentido superar esa inseguridad justo cuando enfrento uno de los desafíos más intimidantes de mi vida: formar parte del cuarto equipo de Homeward Bound, un programa global de liderazgo para mujeres que trabajan en ciencia. Mi trabajo en comunicación de ciencia los llevó a elegirme y a finales de este año iré Antártica, en una expedición para forjar alianzas para hacer frente al cambio climático, al tiempo que corregimos el desbalance de representación de género en los campos científicos.

## ESCALOFRÍOS

A mi mamá le gusta contar cómo, cuando éramos pequeñas, mi hermana menor saltaba en cada charco mientras que yo me tomaba mi tiempo para decidir la manera más segura y más corta de rodearlos. El miedo ha sido mi compañero confiable desde que tengo memoria, pero irónicamente también he tenido siempre un deseo muy fuerte de aventura. Mi mente y mi corazón son el campo de batalla entre el miedo y la ambición.

La curiosidad me empuja en una búsqueda insaciable. Cuando llegó el momento de decidir sobre una carrera, opté por la comunicación colectiva. Eso me permitió trabajar durante tres años en el departamento de comunicaciones de una ONG regional

de conservación marina. El trabajo fue maravilloso, pero al final de ese ciclo sentí que ya había contribuido y aprendido todo lo que podía. Decidí que era hora de embarcarme en mi propio negocio. Así nació LUMA, un estudio de diseño de historia. Doce años después, estoy segura de haber tomado la decisión correcta. He visitado la Isla del Coco seis veces, y he participado en más de veinte expediciones de mar profundo, de la mano de científicos de clase mundial.

## EL SECRETO

Entonces, ¿cómo terminó esta mujer nerviosa y tímida en un programa de liderazgo muy codiciado, que culmina con una expedición de 21 días a Antártica? Un día escuché algo que me marcó muchísimo. Fue que el miedo y la emoción desencadenan reacciones muy parecidas en el cuerpo. Muchas veces pensamos que tenemos miedo, y en realidad lo que estamos sintiendo es emoción. El truco está en cambiar el patrón de pensamiento y decir “no, yo no tengo miedo, yo estoy muerta de la emoción”. Y así nos reprogramamos y seguimos adelante.

Soy una mujer que ama contar historias, soy feminista y quiero contribuir a mejorar el mundo. Hoy día, nada es más urgente que el cambio climático y la equidad de género. Y van de la mano.

Si vamos a lograr arreglar el desastre ambiental en el que estamos, y recuerden que tenemos hasta el 2030 para evitar que se desencadenen una serie de eventos catastróficos, necesitamos escuchar a todas nuestras mejores mentes. No importa si son hombres o mujeres, pero en este momento es ex-

# HOY DÍA, NADA ES MÁS URGENTE QUE EL CAMBIO CLIMÁTICO Y LA EQUIDAD DE GÉNERO. Y VAN DE LA MANO.

cepcional que las mujeres lleguen a las etapas más avanzadas de las carreras de ciencia y tecnología. Ese es un desbalance que debemos corregir.

Tengo mucha suerte de poder usar mi pasión como motor de mi trabajo. Les invito a olvidarse del miedo y permitir que su pasión les guíe, y en el proceso preguntarse cómo pueden contribuir a mejorar el mundo y preservarlo para las generaciones presentes y futuras.



*/Moni.Antartida*

*Instagram: /ticaenantartica*





EN HONOR A

*Evangelina*

GARCÍA  
PRINCE

Cuando mi corazón vuela a Caracas, Venezuela; lo hace con una sola intención, visitarte Evan querida.

Hoy, lunes 2 de Junio del 2019, mi corazón se sentó en una silla para entender que la vida en esta dimensión tiene un ciclo, y para el tuyo Evan, el ciclo terrenal se terminó esta mañana.

Una noticia esperada, pero que siempre resulta ser triste cuando la ves desde el plano físico. Sin embargo, nos enseñaste a ver la vida más allá de lo que nuestras manos puedan tocar, por eso siempre te sentí cerca amiga, aunque la distancia y las barreras de los cientos de kilómetros nos separaban.

Hoy me siento en la obligación moral de demostrarte que todas las herramientas que nos regalaste, toda tu sabiduría y tus maravillosas enseñanzas no pasaron de lejos. Hoy me salgo por fuera de mi propia piel para decirte Evan, que nunca te irás, porque tu energía ya pasó a ser parte de todas las mujeres a quienes acompañaste en la vida. Somos tus hijas espirituales, fuimos “Evangelizadas”.

TU PALABRA ES TU PODER;  
no procrastines; todo lo que está afuera de tu piel no te pertenece; háblale al alma de la persona; en esencia somos seres perfectos, nuestras actitudes nos hacen

imperfectos.....

Cuánta sabiduría, cuánto poder, cuánto amor desbordado por “las ticas” por nuestro país, por ALAS. Evan, la maestra, la mentora, la amiga, la luz y la guía. La que se atrevió a abrirnos las puertas que teníamos ocultas y cerradas con los candados del miedo. Ahora somos libres, en nuestro subconsciente viven todas tus palabras, que nos dieron poder, porque “tu palabra es tu poder”.

Nunca olvidaré tu mirada inquisidora, la que pudo verme el alma y se atrevió a desnudarme en aquellos días de enseñanza, para ponerme frente a mi propio espejo y que aprendiera a reconocer la perfección de mi ser, el verdadero valor, el infinito mundo de posibilidades con que puedo llevar mi vida y las mil y una herramientas que están aquí, al alcance de mis manos. Nos enseñaste que todas esas herramientas están aquí adentro, las llevamos ya impresas en nuestro corazón.

Evan la mujer luchadora, la guerrera, la defensora de la mujer y de su lugar en nuestra sociedad, mujer brillante y clara en su expresión. Apasionada por la vida y agradecida...

Hoy mi corazón ya no tiene que volar a Caracas, hoy se quedó aquí conmigo, porque tiene visita de lujo. Porque ahora tu alma está

viajando, tocando las puertas de todas sus hijas Evangelizadas, ahora nos puede hablar en nuestro interior, ahora no hay distancia, no hay aviones ni hoteles.

Ahora estás aquí, Evan querida, pasa y quédate, que en nuestro corazón tienes un lugar muy especial.

¡Bienvenida!

**Arq. Patricia Bonilla Alfaro.**

GERENTE DE DISEÑO  
EDIFICAR PANAMÁ

*Una de tus hijas....*



Tu Palabra es tu Poder es el regalo de Evangelina, que llevo tatuado en mi mente y corazón, ella no era una mentora y facilitadora cualquiera, era una mujer dispuesta a darlo todo, a compartirlo con pasión y entrega.

Decía que nosotras hacíamos los talleres compartiendo nuestros riesgos personales...

Acabo de revisar nuestro chat de WhatsApp y no paro de sonreír, su alegría, su inteligencia, su picardía y generosidad, está plasmada en nuestras conversaciones y audios, mensajes con comunicaciones íntimas y profundas, divertidas y llenas de sabiduría.

Una mujer que estaba disponible para quienes estábamos dispuestas a aprender, una amiga que celebra-

ba nuestros triunfos y nos invitaba e instaba a juntas empoderarnos para liderar y hacer un verdadero cambio en la sociedad.

Quienes la conocimos y estuvimos en sus talleres, aunque no fuera en el mismo espacio, tenemos un código, sabemos que somos cómplices, que estamos para apoyarnos las unas a las otras y que el legado de amor que nos dejó Evan como le decíamos nos fortalece y enriquece.

La primera vez que la conocí me prometí a mi misma que cuando fuera grande quería ser como ella. Y ella me regaló el libro de Despierta el Gigante que hay en Ti. Su paso por mi vida marcó un punto de partida, me mostró un camino

que comencé a recorrer tomada de su mano, generosamente me compartió su ruta de aprendizajes, algunos de los libros, seminarios y cursos a los que ella asistió. Estuvo allí para aplaudir y también para cuestionar, para acompañarme a crear y ser testigo de mi vuelo.

Y así hoy, elevo mi mirada al cielo y se que estarás con quienes te amamos en nuestros días y recordándonos siempre que somos responsables de lo que comunicamos y que nuestras palabras son nuestro poder!!!

**Catalina Valencia**

MARCA PERSONAL & ASESORIA DE NEGOCIOS INTERNET



*tu  
palabra  
es tu  
poder*



# historias de vida



ANGIE MÉNDEZ

de niña inquieta a mujer que impulsa el futuro de madres adolescentes

*Hola*

Mi nombre es Angie Méndez y esta es mi historia: La infancia es una de las etapas más importantes de la vida del ser humano. Juega un papel fundamental en la formación del adulto en el que nos vamos a convertir. Al pensar en niños normalmente viene a nuestra mente un tiempo de juego, risas, aprendizaje y en mi caso particular, muchos granos y moretes. Siempre le hice honor al apodo “mula” que mi abuelito, con mucho cariño me dió. Decía que nunca fui la representación “común” de niña quieta y apacible sino todo lo contrario. Me encantaba jugar y correr, aunque no siempre me iba muy bien. No recuerdo la cantidad de ocasiones que terminé tirada en el piso después de un “le dije que se iba a caer”. Si bien lloraba o me apenaba la pirueta (no tan favorecedora) que la caída me hacía dar, estas

cosas nunca me detuvieron de intentarlo una y otra vez. Es curioso ver lo acostumbrados que estamos a burlarnos de quien tropieza, pero la gracia se pierde cuando es uno el que enfrenta la caída; a veces como en cámara lenta delante de la mirada de testigos silenciosos, que en algunas ocasiones intentan ayudar y otras solo están ahí para presenciar, de primera mano, lo que pasa cuando te atreves a no “quedarte quedita y desafiar lo que significar ser una niña”.

**NUNCA FUI LA REPRESENTACIÓN  
“COMÚN” DE NIÑA QUIETA Y  
APACIBLE**

Esta inquieta forma de ser me llevó a caminar por un “no tan agradable” proceso de formación en el que aprendí que tener un llamado o una pasión no es todo lo que se necesita para llevarlo a cabo. Debes estar dispuesta “a ser perfeccionada” y esto no se da de la noche a la mañana, un difícil obstáculo de librar en este mundo tan acostumbrado a lo instantáneo. Antes de poder dedicarme de tiempo completo a lo que estoy convencida es mi propósito en la vida, pasé por un período de 10 años en el que aprendí a servir a otros. Debo admitir que ser voluntaria en una iglesia mientras terminaba mis estudios universitarios y trabajaba no fue un proceso fácil. En muchas ocasiones me sentía atrapada en un lugar donde no quería estar y tuve que aprender a ver este tiempo como parte de la formación de mi carácter. En aquél entonces no lo sabía, pero esa experiencia es la que hoy me permite desempeñarme en mi trabajo de la mejor manera. Y es que cómo cuesta amar un lugar donde no te sientes tan valorada y donde lo único que quieres hacer es salir corriendo. Sin embargo, luego de una conversación con mi sabia madre, mi perspectiva cambió. Comencé a valorar todo el aprendizaje que podía adquirir de este proceso y después de unos años la puerta que tanto había esperado se abrió. Irónicamente fue gracias a una de las personas en la iglesia a la que yo había servido años atrás mientras trabajaba con adolescentes.

**HE APRENDIDO  
QUE LAS  
MUJERES  
TENEMOS LA  
CAPACIDAD  
EXTRAORDINARIA  
PARA DAR VIDA  
Y FLORECER,  
AÚN EN MEDIO  
DE SITUACIONES  
QUE PARECEN  
SER EL FINAL.**

**JOSE  
TENORIO  
STUDIO**®

Fotografía Profesional  
en Costa Rica

[hola@josetenorio.com](mailto:hola@josetenorio.com)  
[josetenorio.com](http://josetenorio.com)

Hace año y medio decidí una vez más salirme de mi comodidad y volver a correr, ya no como una niña que sigue un impulso o compite con otro para ver quién es mejor, sino como una mujer que ha encontrado plenitud en arriesgarse con el fin de levantar a otras mujeres que la vida y sus adversidades han querido tumbar. Son madres adolescentes que muestran más coraje y determinación para levantarse del que podríamos imaginar. Sé que la mayoría de ellas mejor que nadie, entiende lo que es tener testigos de primera mano que no hicieron nada para detener su caída; sin embargo, esto no las ha detenido de luchar no solo por su propio bienestar sino pensando también en esta nueva persona que está a su lado y tiene el privilegio de llamarlas “mamá”.

Junto a ellas, he aprendido que las mujeres tenemos la capacidad extraordinaria para dar vida y florecer, aún en medio de situaciones que parecen ser el final; lo que nos hace reflejar la esencia de un Dios de amor que cambia cenizas por belleza. Mi trabajo consiste en amarlas y enseñarles acerca del amor incondicional que Dios tiene para ellas y sus planes se restauración integral para su vida. Tengo una fuerte convicción en mí y es que contrario a lo que muchos creen, lo opuesto al amor no es el odio, si no la indiferencia y la comodidad que nos llevan a olvidar que en algún momento de nuestra vida, también estuvimos confundidos, llenos de vergüenza y con la necesidad de que alguien se atreviera a decirnos: “vas a levantarte, este no es tu final, vuelve a correr”.

Como agradecimiento a Dios y a las mujeres que estuvieron presentes en mi proceso, he decidido liberarme de las cadenas que me ataban, de cambiar el silencio de la vergüenza que me mantuvo amor-dazada por años por una voz que llame a otras a levantarse, sacudirse y seguir corriendo. Estoy consciente de que la fe es un componente esencial cuando deseamos ayudar a alguien, pues no siempre los cambios se ven al ritmo que uno quisiera y en ocasiones exponemos nuestro corazón a ser herido. Podrán pasar años hasta que veamos el fruto de lo que un día sembramos, más la consigna de que vale la pena aceptar el riesgo de creer en otros, es mi forma de decirle a la vida : **me niego a quedarme quieta ante tanta necesidad.**

**TENGO UNA FUERTE  
CONVICCIÓN EN MÍ. QUE LO  
OPUESTO AL AMOR NO ES EL  
ODIO, SI NO LA INDIFERENCIA Y  
LA COMODIDAD.**

*Por Angie Mendez*

*Dießen  
dieß*



# 10 FORMAS DE SERVIR EN TU COMUNIDAD

Dicen que no podemos ayudar a todos, pero todos podemos ayudar a alguien. Con esta filosofía estamos seguras de que cada una de nosotras tenemos algo importante que aportar en nuestra comunidad.

# 1 Visitar **asilos de ancianos**



Visitar a las personas de la tercera edad les ayuda a mejorar su calidad de vida. Según algunos estudios, el aislamiento aumenta el deterioro mental y de la salud en general. Los ancianos suelen sufrir de depresión por soledad en los asilos, así que compartir tu tiempo con ellos será un experiencia enriquecedora que los hará sentir más saludables. Además, este acto de servicio te hará mucho más sensible hacia las personas de la tercera edad y en general desarrollará tu empatía. Sin duda aprenderás mucho de las personas que cuentan una historia de vida mucho más extensa que la tuya.

## **Adopta un perro** en territorio de zaguates

Visitar a las personas de la tercera edad les ayuda a mejorar su calidad de vida. Según algunos estudios, el aislamiento aumenta el deterioro mental y de la salud en general. Los ancianos suelen sufrir de depresión por soledad en los asilos, así que compartir tu tiempo con ellos será un experiencia enriquecedora que los hará sentir más saludables. Además, este acto de servicio te hará mucho más sensible hacia las personas de la tercera edad y en general desarrollará tu empatía. Sin duda aprenderás mucho de las personas que cuentan una historia de vida mucho más extensa que la tuya.



## **Reparte almuerzos para** **habitantes de la calle**

Ayudar a las personas en condición de calle es un tema que debe abordarse desde una plataforma política. Pero nada debe detenernos como sociedad para mostrar amor al prójimo y poner nuestro granito de arena en la construcción del bienestar social. Cubrir una necesidad básica, como la comida, de una persona menos privilegiada que tu, te dará una perspectiva diferente de tus propios problemas y despertará una gratitud enorme por la vida que tienes. Recuerda siempre que estas personas tienen una historia de vida que los trajo hasta aquí, muy probablemente relacionada a la falta de oportunidades que nosotros sí tuvimos y ellos carecieron. Que nuestro papel sea de servidores y no de jueces.





## **Sé voluntario** en algún evento de ayuda social

Con la cantidad de ONGs, grupos organizados y causas sociales que existen en nuestro país, siempre habrá un evento en el que podrás ofrecerte como voluntario. Desde el apoyo a niños con cáncer o el cuidado del medio ambiente, hasta el empoderamiento de la mujer como lo hacemos aquí en Alas. Busca una causa con la que te identifiques y contáctalos para saber cómo puedes ayudar. No siempre tienes que ofrecerte para la misma causa, pero siempre es saludable estar involucrada en proyectos con causas más grandes que tu misma.



## Consume **productos locales**

Poco se nos ha enseñado sobre ser conscientes en nuestros hábitos de compra. La globalización ha hecho que las empresas transnacionales tengan un poder influencia enorme sobre nosotros y las cosas que compramos. Es por eso que tomar consciencia sobre el consumo de productos locales debe ser aprendido poco a poco. Esto contribuye a mantener y desarrollar la economía de nuestra zona geográfica, da trabajo a personas de la región y además ayuda a preservar el medio ambiente. Los productos locales dejan una huella ambiental mucho menor que el de su competencia internacional. Al consumir productos locales estás apoyando directamente a emprendedores que probablemente como tu, están tratando de surgir en una economía difícil de enfrentar.



## **Recicla**

Poco se nos ha enseñado sobre ser conscientes en nuestros hábitos de compra. La globalización ha hecho que reciclar sea cada vez más fácil, accesible y práctico en nuestro país. Gracias a la consciencia global sobre nuestro medio ambiente, empresas, gobierno y sociedad han trabajado juntos para disminuir el impacto de la basura en el planeta. Ejemplo de esto es la campaña de Ecolones: un sistema de incentivos que premia con descuentos a las personas que reciclan. Reciclar ahorra energía y apoya la lucha contra el cambio climático, disminuye el uso de materia prima, se fabrican nuevos productos y hasta se producen puestos de trabajo. El proceso de reciclaje necesita de empresas y personas trabajadoras que recojan los materiales y los clasifiquen.



## **Dona tu trabajo a una buena causa**



Una cosa es asistir a un evento como voluntario y otra es donar tu trabajo profesional para apoyar la causa. Por lo general, casi todas las iniciativas necesitan diseñadores, abogados, contadores, administradores, publicistas, mercadólogos y gente de muchas otras profesiones. Si eres dentista o estilista, puedes ir a una cruzada de higiene para personas vulnerables o si eres veterinario, puedes ayudar en un refugio de animales. Al donar tu trabajo, te expones a conocer gente, proyectos y lugares que además de ayudarles, representan una posible puerta para futuros negocios y oportunidades laborales para ti.

## **Patrocina a un niño**

Existen muchas organizaciones que te permiten “adoptar” a un niño y hacerte cargo a distancia de sus necesidades básicas y su educación. Es una oportunidad invaluable para impactar de manera directa y trascendental la vida de otro ser humano. La pobreza hace que un niño acepte que no tiene futuro, esperanza ni propósito. Cuando tienes las posibilidades económicas, patrocinar a un niño significa darle la oportunidad de probarse a sí mismo todo lo contrario.



## **Presta tus oídos a un amigo**



Ayudar a las personas en condición de calle es un tema que debe abordarse desde una plataforma política. Pero nada debe detenernos como sociedad para mostrar amor al prójimo y poner nuestro granito de arena en la construcción del bienestar social. Cubrir una necesidad básica, como la comida, de una persona menos privilegiada que tu, te dará una perspectiva diferente de tus propios problemas y despertará una gratitud enorme por la vida que tienes. Recuerda siempre que estas personas tienen una historia de vida que los trajo hasta aquí, muy probablemente relacionada a la falta de oportunidades que nosotros sí tuvimos y ellos carecieron. Que nuestro papel sea de servidores y no de jueces.

## **Sé amable**

Si cualquiera de las opciones anteriores se te hace difícil por razones de tiempo o dinero, o estás en un momento de tu vida donde el que ocupa apoyo eres tu... ser amable puede ser tu forma de ayudar. Una sonrisa, un tono cortés al hablar en tu trabajo o con la cajera del supermercado puede hacer una gran diferencia. En un mundo donde el estrés, la presión y la rutina nos tiene a todos de mal humor, encontrarse con alguien positivo y amable puede ser una bocanada de aire fresco para todos.



*Mujercitas es una película basada en las dos novelas de Louisa May Alcott: "Mujercitas" (1868) y su continuación "Buenas esposas" (1869). Una obra completamente adelantada a su época que trata de la vida de cuatro niñas tras pasar la adolescencia y convertirse en mujeres durante la Guerra Civil en los Estados Unidos. Su éxito ha logrado que la película tenga hasta el momento cuatro versiones y una más por salir a finales de este mismo año con actuaciones de Saoirse Ronan y Emma Watson.*



**Dirección:** Gillian Armstrong

**Protagonistas:** Winona Ryder, Susan Sarandon, Trini Alvarado, Claire Danes, Kirsten Dunst, Christian Bale, Gabriel Byrne, Samantha Mathis, Eric Stoltz

**País:** Estados Unidos

**Año:** 1993

**Género:** Romance, "coming-of-age", drama, cine navideño.

Women?  
(CAN)

Mujercitas cuenta la historia de cuatro adolescentes con perspectivas de la vida completamente diferentes. Su historia se desarrolla en un momento histórico donde la mujer tenía reglas de comportamiento muy rígidas y su principal éxito social estaba en el matrimonio y su familia. El sueño de la mayor es ser una esposa y madre ejemplar, otra es pianista y otra ama la pintura. Pero una de ellas rompe el molde de la época y desafía las expectativas impuestas por la sociedad.



POTENCIANDO  
LA PASIÓN &  
EL PROPÓSITO  
**DE TODAS**  
LAS MUJERES.

UNITE HOY Y

SÉ PARTE DE UNA RED DE

**65,000**  
**MUJERES**

CRECIENDO  
*juntas*

 /AsoAlas

 /AsoAlas

 /asociación-alas