

Alas

REVISTA / VOL. 11

Diez en
diez

10 TIPS PARA
NO COMPLICARSE

la vida

Alas presentó la
GUÍA DE JUSTICIA
para Mejorar el Acceso a la Justicia
a las Personas Indígenas

DEPRESIÓN

Conversemos: ¿Sabías que las
mujeres en comparación con los
hombres son más propensas a
padecer depresión?

LA DE A LADO NO ES
competencia,
es tu aliada.

Celebramos nuestro 10^{mo}
aniversario con una frase impresa
en 200,000 billetes de lotería
conmemorando la sororidad.



LOS
esfuerzos
DE HOY
SERÁN LOS
resultados
DE
MAÑANA.

EDI TO RIAL



Por Karla Loria Rojas
DIRECTORA EJECUTIVA

Alas Es una asociación de mujeres para las mujeres. Todas aquellas luchadoras, trabajadoras, emprendedoras, todas aquellas que apoyan, inspiran, mantienen y sostienen, todas las que día a día cumplen y sobrepasan el cumplimiento de sus obligaciones para el bienestar de sus familias, de sus seres queridos Y de la sociedad. Alas es una asociación para el crecimiento de todas nosotras, estamos donde estamos, un lugar para desarrollar nuestras capacidades, nuestros dones, un lugar para que todas podamos crecer.

Como asociación, hemos celebrado este 2018, 10 años de trabajo, sembrando ir recogiendo satisfacciones.

Pasamos de 10 mujeres más de 65,000 seguidores que día a día Sean alcanzadas por nuestros mensajes de fortalecimiento, motivación, miles de ellas han recibido nuestras capacitaciones y participado de los eventos que con tanto cariño hemos logrado realizar. ¿Que sigue?

Pues seguir creciendo. Cada día nos damos cuenta que las necesidades son más, que aunque se han hecho esfuerzos importantes, Los derechos y la seguridad de las mujeres

sigue siendo un tema desgarrador. En alas hemos puesto nuestros granitos de arena para El empoderamiento integral de las mujeres y para contribuir a edificar un mejor futuro para todas. Sin embargo, como lo hemos dicho antes las necesidades sigan siendo muchos y muy urgentes. Queremos conocer tus ideas, apoyar tus esfuerzos, buscar espacios para que, trabajando Unidas, logremos dar pasos más grandes y abarcar un terreno mayor con resultados más rápidos. Es urgente promover la Sororidad para que cada una abra camino a las demás en temas tan diversos que pueden ir desde autoestima, hasta prevención de violencia. Si aún no te has afiliado, hazlo ahora. Contanos como podés colaborar desde dónde estás y busquemos la manera de organizarnos. Queremos que seas parte de la solución y apoyarte en tu esfuerzo.

En esta revista hacemos un recuento de nuestras últimas actividades del año, algunos proyectos y con la esperanza de que muchas más mujeres se involucren activamente con nosotros en el 2019. Feliz Navidad para todas y un Año Nuevo lleno de bendiciones.

Karla Loria



pg. 14 // **DEPRESIÓN: La epidemia del siglo XXI**

La depresión es más común en mujeres que en hombres. Hay factores biológicos, hormonales, y psicosociales que son únicos de la mujer.

pg. 06 // GUÍA PARA MEJORAR EL ACCESO A LA JUSTICIA PARA LOS INDÍGENAS

Después de haber concluido la Guía, Alas y la Universidad Estatal a Distancia (UNED) organizaron un evento para realizar su presentación oficial ante representantes de territorios indígenas, Magistrados de la Corte Suprema de Justicia, Embajadores y miembros del Cuerpo Diplomático de diferentes países.

pg. 11 // CONMEMORAMOS EL 10^{mo} ANIVERSARIO ALAS

Alas celebra 10 años haciéndose presente en el billete de lotería. Tuvimos la oportunidad de difundir dos emisiones correspondientes a 200,000 impresiones.

pg. 18 // DIEZ EN DIEZ: TIPS PARA NO COMPLICARSE LA VIDA

Aunque no hay una fórmula perfecta, podemos ser plenas realizando simples cambios cotidianos cada día que se traduzcan a una vida satisfactoria y feliz.

pg. 21 // CINE

En esta edición compartimos contigo una película que hace unos años inspiró a millones de emprendedoras a seguir luchando por su sueño sin tener que sacrificar su vida personal. Te presentamos, "Pasante de moda".

pg. 22 // 10 AÑOS DE LOGROS

Echa un vistazo a alguno de los eventos que tuvimos el privilegio de organizar. Cerramos el año orgullosas del trabajo que unidas, hemos logrado.

EQUIPO ALAS

Kenia Vasconcelos
ASISTENTE ADMINISTRATIVA

Lorena Ramos
DISEÑADORA GRÁFICA



DEEA

DIRECTORIO DE EMPRESARIAS
Y EMPRENDEDORAS ALAS

Las invitamos a ser parte de nuestro nuevo Directorio de Empresarias y Emprendedoras Alas. Juntas formaremos una red que nos beneficie a todas para hacer crecer nuestros proyectos.

BENEFICIOS

- Invitación a nuestros Networking Sessions y talleres focalizados por giro de empresa o emprendimiento.
- Creación de contactos y relaciones que incrementen tu carteta de clientes.

REGISTRATE

Puedes escribirnos a info@alascr.com y nos pondremos en contacto contigo para solicitar toda tu información.



OKARLO
Centro de Belleza

belleza profesional

Curridabat, 800m Este de la bomba la Galera. Plaza la Carpintera. San José

T. 2271 1818



MÉTODO 3C

CUERPO / CONCIENCIA / CORAZÓN

Sientes que el sobrepeso limita algún aspecto de tu vida?

Te ofrecemos un método que te brinda las herramientas para que tomes las riendas de tu peso, de tu salud y de tu vida, para que vivas feliz y plenamente.

Atrévete, libérate de las limitaciones que te impiden ser feliz y **SACA TU BELLEZA!!**

Mayor información 83711190

GUÍA PARA *mejorar*

EL ACCESO A LA **JUSTICIA** A LAS

PERSONAS INDÍGENAS

Por Angélica Rodríguez



Alas presentó la Guía para Mejorar el Acceso a la Justicia a las Personas Indígenas. Este proyecto contó con el apoyo de la Universidad Estatal a Distancia (UNED) y la Asociación ALAS

La sede central del Colegio de Abogados y Abogadas de Costa Rica en Zapote, fue el anfitrión para la presentación de la Guía para Mejorar el Acceso a la Justicia a las Personas Indígenas; así como para la inauguración de la exposición fotográfica “Herencias Ancestrales”, la cual refleja el modo de vida de las ocho comunidades indígenas que viven en nuestro país.

El proyecto de elaborar esta Guía se volvió realidad gracias al apoyo del Centro Universitario de Turrialba de la UNED, y la Asociación para el Liderazgo y Ascenso Social (ALAS).


A la actividad de presentación de la Guía para Mejorar el Acceso a la Justicia a las Personas Indígenas asistieron representantes de los territorios de Terra, Térraba, Cabecar, Nobi, Boruca, Bribris, Huetares y Misquitos, y contó con la presencia de va-

rios Magistrados de la Corte Suprema de Justicia, Embajadores y miembros del Cuerpo Diplomático de Estados Unidos, Argentina, Ecuador, Perú, Chile y Haití.

Para Luis Guillermo Carpio, Rector de la Universidad Estatal a Distancia (UNED): “Debemos entender primero la cosmovisión que se vive en los pueblos indígenas y tenemos que ir a los pueblos a aprender, no a enseñar. Tenemos que ir como amigos y no como conquistadores, porque ahí se han venido dando las amenazas a los esfuerzos anteriores”.

La señora Cristina Rojas, Presidenta de la Asociación ALAS expresó su satisfacción por el trabajo realizado en la elaboración de esta Guía: “Quiero que se apoderen de esta Guía y la puedan hacer exigible ante los Tribunales de Justicia”. “Existe un gran desconocimiento de





“El mundo debe ser para todos y todas.”

.-Pablo Sivas

REPRESENTANTE DE LOS TERRITORIOS INDÍGENAS

quiénes son los pueblos indígenas costarricenses. ¿Cómo se llega a sus comunidades, qué costumbres tienen, en qué piensan? Y esto tiene que cambiar”, concluyó Rojas.

También estuvo presente la señora Carmenmaría Escoto, Magistrada y Vicepresidenta de la Corte Suprema de Justicia, e integrante de la Sala Primera, quien expresó: “Tenemos un deber con los pueblos autóctonos de Costa Rica y de toda América Latina. Esta Guía nos obliga a ver que lo que hemos tratado de hacer desde nuestros ámbitos y darles el lugar que les merecen”.

Doña Carmenmaría enfatizó que Costa Rica debe de hacer valer la multiculturalidad y la pluriétnicidad. “Debemos respetar al ser humano, independientemente de su etnia, de su color, de su religión, de toda situación causa de discriminación. Tenemos seis idiomas y no

lenguas, tenemos 24 territorios que delinear la riqueza milenaria de la Costa Rica indígena conformada por 63.876 residentes, y debemos luchar por ellos”, indicó.

Por su parte, el señor Francisco Cruz, Miembro de la Junta Directiva del Colegio de Abogados y Abogadas de Costa Rica expresó: “El Colegio apoya este tipo de eventos. En lo particular, he tenido la oportunidad de visitar muchos territorios indígenas en Costa Rica y me he alimentado de ellos y he compartido con ellos; y me alegra que estén aquí para que puedan ser partícipes de esta presentación, de este trabajo que nos va a servir muchísimo a todos los sectores”.

Como representante de los Territorios Indígenas estuvo el señor Pablo Sivas, quien indicó que contar con esta Guía es un honor y un orgullo: “Es importante en esa lucha que lle-

vamos desde hace 500 años los pueblos. Una lucha de derechos y defensa de los pueblos que hemos sido olvidados y relegados al último rincón”.

Para Sivas, el mundo debe ser para todos y todas: “No nos vean como esa minoría porque no hay minorías, habemos pueblos que queremos seguir sobreviviendo. Queremos que nuestros nietos y bisnietos sigan formando parte de la cultura del ser costarricense, pero desde una visión como pueblos indígenas”, finalizó.

La actividad también contó con la presencia de la señora Mirla Sánchez, Administradora del Centro Universitario de Turrialba de la UNED; y de la señora Andrea Muñoz, Coordinadora de la Comisión de Género del Colegio de Abogados y Abogadas de Costa Rica.

**“DEBEMOS RESPETAR
AL SER HUMANO, INDEPENDIENTEMENTE DE SU
ETNIA, DE SU COLOR, DE
SU RELIGIÓN, DE TODA
SITUACIÓN CAUSA DE
DISCRIMINACIÓN.”**

-CARMENMARÍA ESCOTO

Magistrada y Vicepresidenta de la
Corte Suprema de Justicia






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



A large graphic for a 10-year anniversary. It features the number '10' in a large, white, serif font, with the word 'AÑOS' in a smaller, white, sans-serif font directly below it. This text is enclosed within a circular wreath made of pink, leaf-like shapes. Below the wreath, the word 'Celebramos' is written in a white, elegant cursive script. A thick, yellow brushstroke underline is positioned beneath the word 'Celebramos'.

ALAS conmemora 10 años con
billete de lotería

Asociación
estuvo presente
en dos emisiones
lo que correspondió a
200.000 billetes
de lotería

A close-up photograph of two women smiling warmly and embracing each other. The woman on the left is wearing a white top with lace detailing and a black headband with white polka dots. The woman on the right is wearing a blue denim shirt. They are positioned in front of a wooden wall.

**“LA DE AL LADO NO ES
COMPETENCIA, ES TU ALIADA.
POTENCIANDO LA PASIÓN Y
EL PROPÓSITO DE TODAS
LAS MUJERES”**

Un ambiente acogedor fue el escenario de una reunión entre doña Esmeralda Britton, presidenta de la Junta de Protección Social (JPS) y un grupo de mujeres ALAS, quienes se dieron cita en el restaurante Le Chandelier para conocer el diseño del billete de lotería conmemorativo al 10 aniversario de la Asociación ALAS.

Y es que, como parte de las celebraciones del décimo aniversario de ALAS, la Junta de Protección Social (JPS) tomó en cuenta a esta asociación en la fotografía impresa en los billetes de lotería del sorteo realizado el domingo 21 de octubre de este año.

“La fotografía fue elegida por la asociación y siempre coordinamos que las diferentes emisiones traigan lo que se está celebrando a nivel país.”

Con este slogan se publicaron 200.000 billetes de lotería en dos emisiones de 100 números cada una.

“Me parece fundamental que la JPS pueda ser parte de este tipo de alianzas, especialmente con asociaciones que trabajan temas tan importantes como empoderar a las mujeres. Para mí es uno de los temas por los que he trabajado, he luchado y he creído porque hay que sacar adelante a las mujeres, para que estas a su vez puedan ayudar a otras mujeres”, expresó Esmeralda Britton, presidenta de la Junta de Protección Social (JPS).

¿POR QUÉ ALIARSE CON ALAS?

“Hemos asistido al llamado de ALAS porque somos una institución que trabaja con organizaciones que ayudan a diferentes poblaciones en estado de vulnerabilidad social. Apoyamos en diferentes formas y en este caso, dimos soporte a la gestión, lo que implica ayudas específicas que requiera la organización”.

UN BILLETE DE LOTERÍA MUY DIFERENTE...

Con el slogan: “La de al lado no es competencia, es tu aliada. Potenciando la pasión y el propósito de todas las mujeres” se publicaron 200.000 billetes de lotería en dos emisiones de 100 números cada una (100.000 billetes por emisión).

“La fotografía fue elegida por la asociación y siempre coordinamos que las diferentes emisiones traigan lo que se está celebrando a nivel

país. Esto es importante porque la JPS puede proyectar las acciones sociales que se están realizando en los diferentes ámbitos”, indicó Britton.

¿A NIVEL PERSONAL, CREE QUE AÚN FALTA CAMINO PARA EMPODERAR A LAS MUJERES DE NUESTRO PAÍS?

“Sí, definitivamente somos referentes o líderes, pero aún nos falta camino. Para darles un ejemplo, yo entrevisto a muchas mujeres que buscan una oportunidad de trabajo, y comparando su desenvolvimiento durante una entrevista con los varones, a ellas les falta mucho en cuanto a habilidades blandas, porque tal vez tienen la experiencia, pero no saben cómo expresarse, ni saben cómo contar lo que hacen de una forma maravillosa; en cambio los hombres sí se la creen”.

Las mujeres ALAS que estuvieron presentes en la reunión con doña Esmeralda calificaron el encuentro como muy positivo, porque favorece la complicidad entre mujeres y ayuda a estrechar lazos entre ellas.

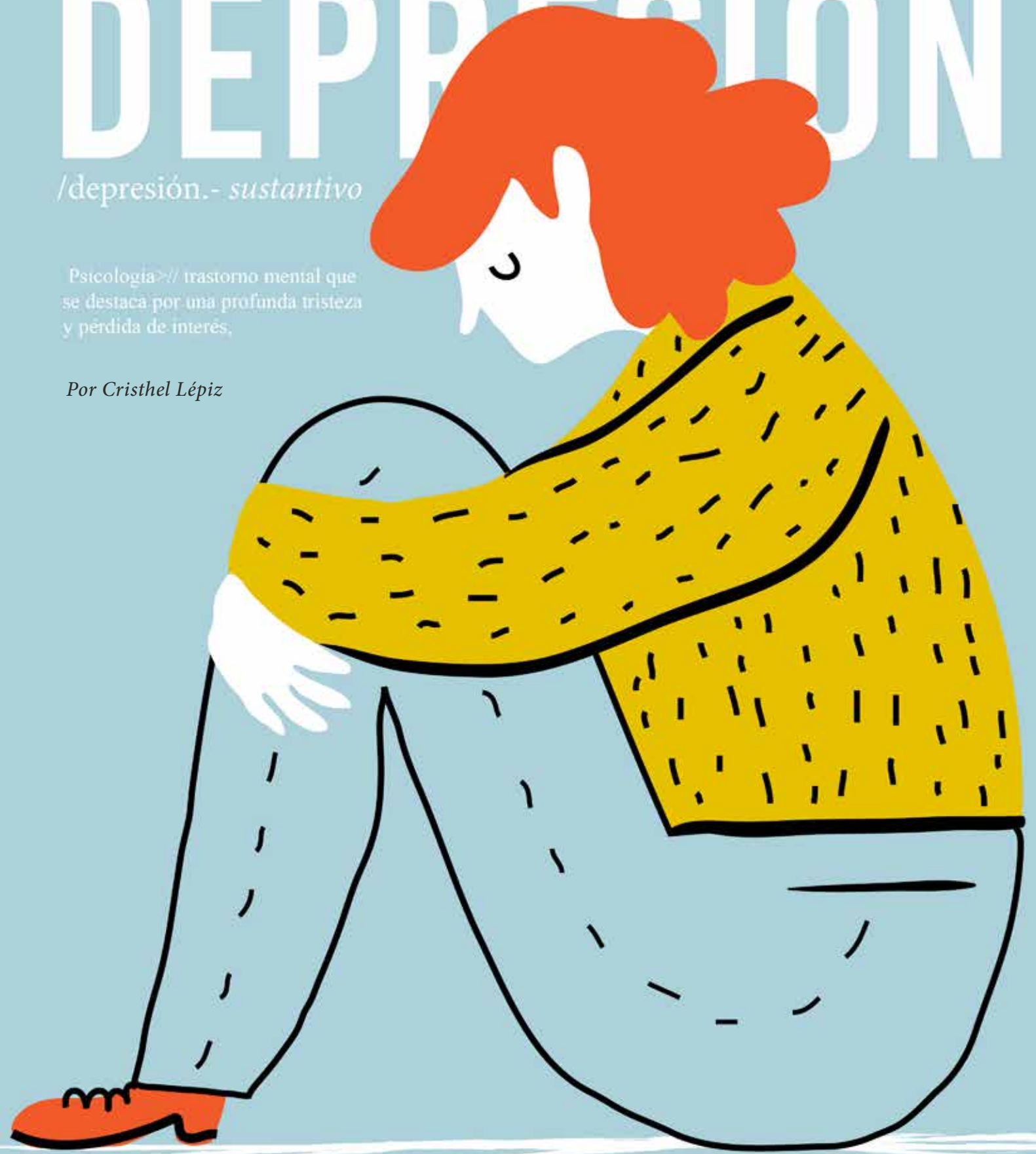
Por Angélica Rodríguez

DEPRESIÓN

/depresión.- sustantivo

Psicología> // trastorno mental que se destaca por una profunda tristeza y pérdida de interés,

Por Cristhel Lépiz





MUJERES VS. HOMBRES



Insomnio



Falta de
apetito



Soledad



Letargo



Irritabilidad



Ansiedad

LA SALUD MENTAL **NO SE NEGOCIA.**

La depresión es más común en mujeres que en hombres.

Busca espacios para tí. Lee, escucha música, sal con tus amigos, externa cuando algo te agobia y no te sobrecargues.

Respira y relájate, esto te llevará a un clima más llevadero a lo largo de tu vida.

Según estudios realizados, más del 80% de las personas, sin importar sexo y edad padecerán en algún momento de su vida por un estado de depresión.

¿Por qué las mujeres padecen más depresión que los hombres?

La depresión afecta tanto a los hombres como a las mujeres, pero las mujeres tienen más probabilidades de padecer la enfermedad. Según investigaciones las hormonas afectan directamente las sustancias químicas del cerebro que regulan las emociones y los estados de ánimo en las mujeres, mientras que la testosterona sirve como efecto antidepressivo para los hombres.

Sin embargo existen otros factores que contribuyen a que la incidencia sea mayor en las mujeres:

ANÚNCIATE AQUÍ

esríbenos a administracion@alascr.com

- Si una mujer tiene antecedentes familiares de depresión, tiene un mayor riesgo de padecer la enfermedad.
- Las etapas en la vida de una mujer, donde hay grandes cambios físicos y fisiológicos como; la pubertad, los días antes de los períodos menstruales, antes y después de un embarazo (posparto) y en la menopausia.
- Los traumas, la pérdida de un ser querido, una relación difícil, un abuso sexual o físico, inclusive una situación estresante, son factores detonantes para padecer la enfermedad.
- El papel de las mujeres en la sociedad y la falta de igualdad.
- La sobrecarga de trabajo, especialmente cuando las mujeres trabajan fuera de su casa y también se ocupan de las responsabilidades del hogar.

A pesar de que la mayor incidencia de la depresión es en mujeres, la enfermedad también afecta a un gran número de hombres. Sin embargo, son menos propensos que las mujeres a reconocer, hablar o buscar tratamiento.



¿Los hombres son más propensos al suicidio?

¿Cómo influyen los roles de género tradicionales?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los hombres se suicidan más. Exceptuando China, la tasa de suicidios entre hombres es al menos tres veces más alta que las mujeres. Sólo en América, la cifra es de 2,7% en mujeres y 9,8% en hombres.

Entre las principales causas de esta gran diferencia entre ambos sexos, se encuentra los roles de género tradicionales.

Género: Constructo sociocultural de origen histórico, que clasifica y delimita roles más allá del sexo biológico. (Masculino y Femenino)

Roles de género: Papeles y expectativas socialmente asignados, por la conducta, actividades y atributos; En función del sexo a hombres y mujeres que marcan la diferencia de ser, sentir y actuar.

El rol de género masculino tradicional, aboga por la represión masculina del dolor y el sufrimiento emocional. En la estructura social donde vivimos "Los hombres son fuertes" y "Llorar es de mujeres". Los hombres según estudios tienen mayores deficiencias en expresión emocional y dificultades para admitir que necesitan ayuda. Además utilizan los métodos más crueles y efectivos para el suicidio.


El rol de género femenino tradicional, tiende a dirigir a la mujer a actuar basándose en el cuidado, la dependencia y la expresión emocional. Con respecto al suicidio las mujeres tienen ciertos factores protectores como la expresión emocional, verbalización de los problemas y petición de ayuda. Sin embargo, las mujeres utilizan métodos menos mortíferos y con mayor facilidad para el rescate.

Es Importante:

- Educar en expresión emocional a los hombres desde pequeños.
- Romper con los roles de género.
- Mejorar la comunicación interpersonal y la aceptación de las diferencias individuales.
- Acabar con los estigmas sociales sobre el sufrimiento psíquico y emocional.
- Apoyar a quien lo necesita y no juzgar.

Sin embargo, sin importar las cifras, tanto la depresión como el suicidio, son dificultades que a ambos sexos enfrentan. Como miembros de la sociedad es importante, informarse, sensibilizarse y brindar ayuda.

LA SALUD MENTAL NO SE NEGOCIA, ¡CUIDEMOS LA VIDA!



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las mujeres en comparación con los hombres son más propensas a padecer depresión, con casi el doble de probabilidades de sufrir un episodio a lo largo de sus vidas.

**5,1% de las mujeres padecen
depresión con respecto a
3,6% de los hombres.**

*Dießen
dieß*

DIEZ TIPS PARA

SER FIE

Aunque el concepto de felicidad es subjetivo, ya que no existe una categoría que alcanzar para que alguien se considere como una persona feliz, todas podemos coincidir en que la felicidad no es un destino sino un camino que debemos recorrer.

Por Cristhel Lépiz

1 AGRADECE

_ Al despertar, piensa en 5 aspectos por las cuales te sientas agradecida. Se ha demostrado que las personas que agradecen con regularidad, se sienten más saludables, más optimistas y más felices consigo mismas. La gratitud genera felicidad y ayuda a superar los pensamientos negativos. Agradece por la salud, por la familia, por tu mascota, por el trabajo, por la comida, porque está soleado, porque llueve, por las oportunidades que se presentan, por tus amigos, la lista sin darnos cuenta supera los 5 aspectos.

2 CUIDA LO QUE PIENSAS

_ Según estudios científicos el cerebro humano genera 60.000 pensamientos al día, de los cuales el 94 % se repiten y el 80 % son negativos. Es importante estar consciente de este dato, para poder cambiar la cifra. Es importante que durante el día nos demos cuenta de nuestros pensamientos tóxicos. Inmediatamente intenta cambiarlos con alguno positivo o de gratitud. Debe convertirse en un hábito saludable para nuestra vida. Recuerda que los hábitos se entrenan día a día.

3 ADIÓS A LAS PERSONAS TÓXICAS

_ Inconscientemente adoptamos actitudes, pensamientos y hábitos de las personas con las que más compartimos. Se dice que "somos el promedio de las 5 personas que más nos rodean". Por este motivo es importante elegir bien nuestro círculo íntimo. Mantener a nuestro lado personas que te aporten aprendizaje, felicidad, buenas vivencias y apoyo; y alejarnos de quienes nos quita la tranquilidad y el bienestar.

4 TU ALIMENTACIÓN

_ Tu cuerpo funciona con la comida y el agua. Por eso, el ser humano no puede vivir más de una semana sin agua. Todos tus sistemas se apagan si no reciben los nutrientes que necesitan. Tu actividad cerebral depende las vitaminas B, el zinc y el ácido fólico entre muchos otros. Lo mismo con tu digestión, el funcionamiento de tus riñones, tu energía, etc. Una mala alimentación puede traer problemas emocionales y físicos sin que te des cuenta.

5 ENFRENTA LOS PROBLEMAS

_ Aprende a ver los problemas y los obstáculos como una oportunidad de crecimiento. Estamos acostumbradas desde pequeñas a que nos regañen o castiguen cuando cometemos un error. Lastimosamente en un futuro, inconscientemente nos convertimos en personas con miedo a cometer errores o a fracasar. Pero la única forma de aprender es equivocándose e intentando las veces que sean necesarias.

6 MENTE & CORAZÓN

En la escuela, colegio y universidad nos enseñaron habilidades intelectuales para salir al mercado laboral. Sin embargo, nunca nos enseñaron la educación para la vida. Aprender a manejar nuestras emociones, enfrentar problemas, autoestima, socialización entre otros aspectos son necesarios para tener una vida plena. Se estima que las personas más exitosas e influyentes en el mundo, no han sido las más intelectuales sino las más fuertes emocionalmente.

7 DUERME BIEN

Dormir tiene un importante impacto en tu desempeño y productividad durante el día. Además está directamente relacionado con el buen funcionamiento de tu cuerpo. Cuando tú descansas, tu cuerpo realmente está haciendo una cantidad enorme de funciones para prepararte para el siguiente día. Privarte del sueño ocasiona que te sientas débil, alestargado y cansado desde el momento que te levantas. Una buena mañana siempre empezará con un buen descanso en la noche.

8 HAZ EJERCICIO

Todos sabemos que el ejercicio produce endorfinas, las famosas “hormonas de la felicidad”. Además reduce los niveles de estrés y ansiedad, te ayuda a aumentar el autoestima y tener mayor vitalidad. Según la Universidad de Vermont, los beneficios emocionales de 20 minutos de ejercicio pueden durar hasta 12 horas y ejercicio tiene un efecto poderoso en nuestra mente para combatir el mal humor.

9 ESPACIO PARA TI

Ten todos los días un espacio propio, has algo que te de tranquilidad y felicidad como: leer un libro, meditar, tomar un café, escuchar música, hablar con un amigo o salir a caminar. Tu principal enemigo será el “no tengo tiempo”. Pero es un hábito que puedes practicar con tan solo 10 minutos al día. Te recomendamos hasta donde te sea posible, guardar el celular y romper la rutina con cosas que te hagan feliz.

10 ESPACIO PARA OTROS

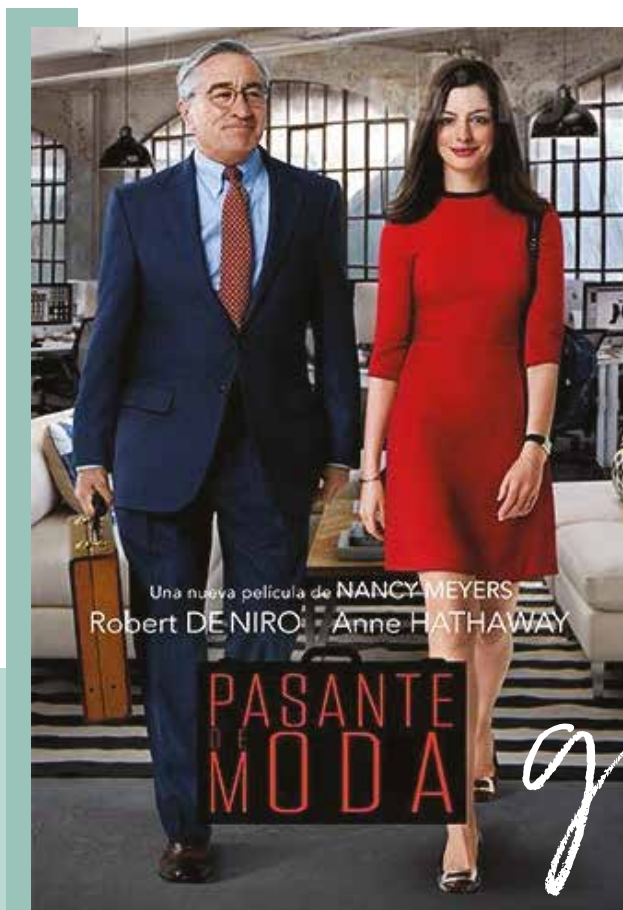
Mientras que el éxito laboral, el poder y los logros personales te brindan una felicidad fluctuante y momentánea, la benevolencia y el servicio al prójimo te otorgan una felicidad mucho más genuina y duradera. Siempre es importante encontrar tiempo para ti misma. Pero no conviertas tu vida en una carrera por servirte a ti misma. Estar presente para otras personas te dará una perspectiva más completa de la vida, te dará paz interior, estabilidad emocional y sentimientos de gratitud y armonía.





En esta edición te compartimos una película enfocada 100% a las emprendedoras. Estamos seguras que inyectará actitud para seguir adelante.

La cinta tienen el potencial de sacar a esa mujer atrevida e implacable que todas llevamos dentro.



Dirección: Nancy Meyers
Producción: Warner Bros
Protagonista: Robert De Niro y Anne Hathaway
País: Estados Unidos
Año: 2015
Género: Comedia

Aunque la película se centra en un personaje masculino, esta cinta nos enseña como el mito de que la mujer puede ser empresaria o esposa, es sólo eso, un mito. Jules Ostin es una mujer joven y audaz que en tan solo un par de años construye una marca de ropa en línea tan exitosa que consideran contratar a un CEO externo para dirigir la compañía. Jules debe decidir qué sacrificios valen la pena hacer por su matrimonio y por su gran proyecto.



AÑOS

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

Alas

Este año estuvo lleno de retos y logros que nos enorgullece compartir contigo. Alas siempre tiene presente mantenerse como una Asociación relevante para las mujeres. Es por eso que todos nuestros eventos están dirigidos a temas de actualidad y con el único objetivo de empoderar a las mujeres tanto en el área laboral, familiar y personal. A continuación te presentamos algunas fotografías de grandes recuerdos que dejamos en este 2018, sabiendo que como siempre, lo mejor está por venir.

CHARLAS "SORORIDAD" & "LIDERAZGOS JUVENILES" **MAYO 2018**



CONFERENCIA "TE AMO, PERO SOY FELIZ SIN TI" **AGOSTO 2018**



VIVENCIAS: LIAR KAVER **SEPTIEMBRE 2018**



GUÍA PARA MEJORAR EL ACCESO A LA JUSTICIA DE PERSONAS INDÍGENAS **OCTUBRE 2018**



BILLETE DE LOTERIA, 10º ANIVERSARIO ALAS **OCTUBRE 2018**



CONEXIONES: "MI NEGOCIO EN 1 MINUTO" **NOVIEMBRE 2018**





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