Retos y Victorias

DEL BICENTENARIO

Relatos de mujeres artífices de sus destinos

50 imas ANIVERSARIO

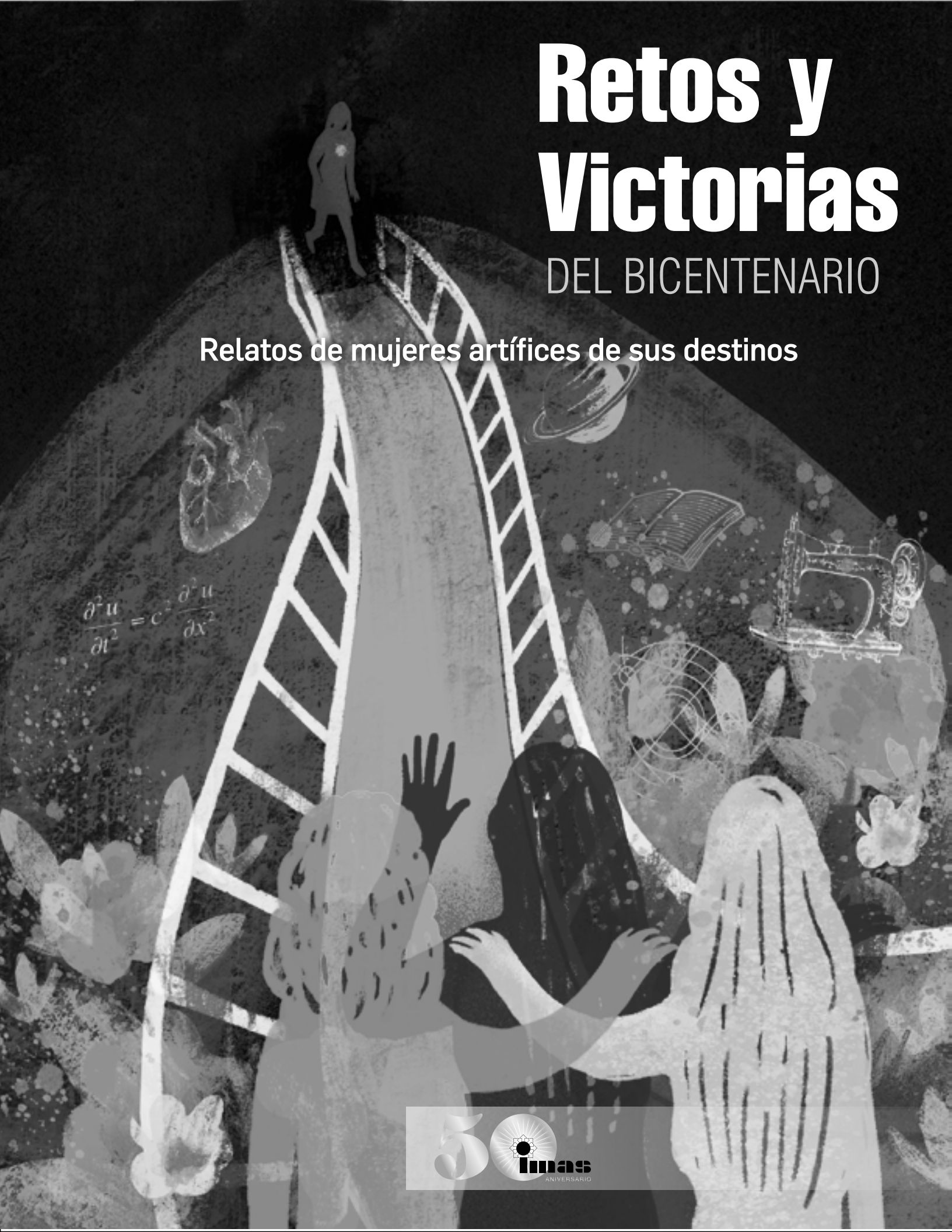
PUENTE
AL DESARROLLO

50
Imas
ANIVERSARIO

Retos y Victorias

DEL BICENTENARIO

Relatos de mujeres artífices de sus destinos



50 imas ANIVERSARIO

920.97286
C8375DNC Costa Rica. Instituto Mixto de Ayuda Social IMAS
Retos y Victorias del Bicentenario : relatos de mujeres artífices de sus destinos / Unidad de Equidad e Igualdad de Género. - - San José, C.R. : IMAS, 2021

1 recurso en línea (132 p. : il. ; 8.5x11 cm.)

ISBN 978-9977-40-018-1

Disponible en www.imas.go.cr

1. RELATOS DE VIDA 2. VIOLENCIA DOMÉSTICA 3. VIOLENCIA DE GÉNERO
4. MUJERES TRANS 5. EMBARAZO-ADOLESCENTE 6. FORMACIÓN HUMANA
7. ESTRATEGIA PUENTE AL DESARROLLO I. Título.

RETOS Y VICTORIAS
DEL BICENTENARIO
Relatos de mujeres artífices de sus destinos

Primera edición, 2021.
Instituto Mixto de Ayuda Social.
Esta es una publicación de la Unidad de Equidad e Igualdad de Género.

Coordinación general y revisión:
María Leitón Barquero, Jefa Unidad de Equidad e Igualdad de Género.

Elaboración de relatos de vida de las mujeres y reflexiones:
Laura Chinchilla Barrientos. Psicóloga, jubilada. Servicio ad honorem.

Revisión técnica y edición de los textos:
María Leitón Barquero, Unidad de Equidad e Igualdad de Género.
Arelis Araya Jiménez, Subgerencia Desarrollo Social.
Rosibel Robles Delgado, Asesora, Unidad de Equidad e Igualdad de Género.

Agradecimiento al equipo técnico de apoyo:
Alexandra Hutchinson Rodríguez, Área Bienestar Familiar.
Anabelle Hernández Cañas, Área Acción Social y Administración de Instituciones.
Erika Jiménez Hidalgo, Área Socioeducativo.
Fedra Rodríguez Vargas, Comunicación Institucional.
Luis Diego Retana Solano, Red de Hombres por la Igualdad de Género del IMAS.
María José Montealegre Retana, TCU-UNA. UEIG.
Rocío Maroto Vargas, Subgerencia de Soporte Administrativo.
Silvia Vargas Artavia, Atención Integral y Articulación Interinstitucional.
Verónica Gamboa Lizano, Presidencia Ejecutiva.
Xinia Bolaños Arguedas, Comunicación Institucional.

Diseño y Artes Finales:
Susanyelys Valdivia Antón.
Ilustración de portada:
Paula Méndez.
Este material es para compartir, por lo cual se puede citar o reproducir libremente, pero señalando en todos los casos la fuente y el título.

Agradecimiento especial a:

Las 50 mujeres que compartieron sus relatos de vida, por ser un ejemplo de perseverancia y superación.

Laura Chinchilla Barrientos, mujer de alma cálida de espíritu impetuoso, quien ha llenado de luz la vida de las personas, buscando hacer de este mundo un mejor lugar, con su pasión y sororidad hizo posible que el sueño de este libro sea una realidad.

La señora María José Rodríguez Zúñiga, Subgerenta de Desarrollo Social, por la colaboración y el apoyo brindado para la elaboración de este libro.

Las Jefaturas de las Áreas Regionales, las Unidades Locales y al funcionariado por su apoyo para hacer posible la elaboración de este libro, por su compromiso y trabajo tesonero para mejorar la calidad de vida de las mujeres en condiciones de pobreza, son el corazón de esta noble institución.

Arelis Araya Jiménez, por su compromiso extraordinario y dedicación en la revisión técnica de los textos.

Rocío Maroto Vargas, por su valioso apoyo en la revisión y elaboración de textos.

Índice

Caminamos hacia la autonomía económica de las mujeres del Bicentenario 6
Un estado Solidario al servicio de las mujeres 7
El empoderamiento de las mujeres… es la ruta para la transformación 8
1. Si se puede salir adelante... escuchemos las voces de las mujeres 9

KERLIN ROJAS OROZCO 10
MARJORIE MARIA CALDERA SOLANO 12
MARLEN VANESA CASTILLO FERNANDEZ 14
ANIA MONTEZUMA RODRIGUEZ 16
ZAYRA IRIGOYEN BALDELOMAR 18
MARISOL SANDÍ BADILLA 20
DARY ALVARADO GARBANZO 22
ROSEMARY DE LOS ANGELES DELGADO SOLANO 24
MARISOL LOBO MORALES 26
ELENA ARIAS CARVAJAL 28
NERY GUISELLE VASQUEZ PORRAS 30
ANA YENSI CORRALES SANCHEZ 33
GEILIN ELIZONDO NAVARRO 35
JESSICA MONTES MEDINA 37
KIMBERLY FLORES CASTRO 39
GINNETTE BLANCO ROJAS 41
SHIRLEY GUERRERO DOMINGUEZ 43
ALEJANDRA MADRIGAL RODRIGUEZ 45
ERIKA MORAGA BARRANTES 47
YIRLANIA ROJAS MORA 49
HAZEL DEL CARMEN FLORES ZEPEDA 51
ANGIE PAOLA MARTINEZ CASTRO 54
LISBETH MONTES TENCIO 56
ANDRINA JIMENEZ OCAMPO 58
MARGOTH SILENIA SALGADO FERNANDEZ 61
XINIA VENEGAS CASTRO 63
LILLIAM DURAN CASTILLO 65
SILVIA PATRICIA ESQUIVEL SALAS 67
SHAUNTELL BROWN CORONADO 70
NEYLIN PATRICIA DONZO GONZALEZ 72
DAISY ELIZONDO ALVAREZ 74

ELKY CASTRO ROJAS 76
GLORIA HERNÁNDEZ BRAVO 78
MARIA DE LOS ANGELES BARRANTES FONSECA 80
DEIKEL TORRES SALAZAR 82
SORAYA VANESSA VALLEJOS SEQUEIRA 84
ELISETH REYES MARÍN 86
YEIMI ARAGÓN CAJINA 88
YORLENY MEJIA CISNEROS 90
LUZ ANGELA CARDONA BLANDÓNA 92
YOVANIS BRAVO ALVAREZ 94
JUANITA URBINA MORALES 96
KELIA GREGORIA CRUZ 98
DIANA PLUMER ARAYA 100
ANA FRANCO PEÑA 102
MARYURY BELTRAN MARADIAGA 104
ANA YANCY CERDAS FALLAS 106
JENDY PATRICIA LEITON VEGA 108
MILAGRO 110
MARIBEL GARCIA VELASQUEZ 112
2. Reflexión final sobre los relatos 114
3. Retos y Oportunidades desde la mirada institucional 116
4. Bibliografía 121
5. Anexos
5.1 Principios orientadores para el análisis de las historias 122
5.2 Enfoques transversales igualdad y equidad de género 123
5.3 Fotografías de emprendimientos productivos y capacitaciones de las mujeres protagonistas 124

Caminamos hacia la autonomía económica de las mujeres del Bicentenario

Al conmemorar en este año 2021 el 50 Aniversario del IMAS no podemos encontrar satisfacción en el recuento y reconocimiento de sus aportes a la sociedad costarricense, sino que éticamente se impone la necesidad de una renovación del pacto institucional y de nuestra misión para con las mujeres en situación de pobreza.

En este sentido, la Ley 4760 de creación del IMAS, plantea la responsabilidad de la institución en la prestación de servicios hacia la población en pobreza extrema y pobreza. En nuestro país, los hogares en dicha condición, alrededor de 47% son jefeados por mujeres, quienes con dobles o triples jornadas de trabajo -difícilmente todas remuneradas- luchan por ganarse el sustento, la salud, por la vivienda, y la educación, en síntesis, por la superación propia y de los suyos.

La promesa democrática de dignidad y derechos para ellas nos obliga a entender desde la institucionalidad y la sociedad que hay retos tanto heredados en el tiempo, como otros propios de nuestra generación que no pueden esperar.

La comprensión y abordaje de la pobreza se debe hacer desde un enfoque multidimensional y sensible a las desigualdades estructurales que están detrás de este flagelo social y que, lamentablemente se han agravado por las secuelas de una pandemia que ha provocado un impacto diferenciado el desempleo y la informalidad.

Para nuestro país y nuestra institución es un reto enfrentar el 50 aniversario del IMAS en la coyuntura actual, pero como todos los retos, también constituye una oportunidad para fortalecernos como institución y esforzarnos en buscar las mejores acciones para no dejar de atender a quienes más lo necesitan.

Con certeza de esa responsabilidad, en este año 2021 hemos avanzado en temas muy importantes para el país, como lo constituye la presentación de una Política Nacional de Cuidados, 2021-2031, que reconoce la necesidad de integrar los servicios sociosanitarios desde un principio de corresponsabilidad social. Esto, busca abrir oportunidades a mujeres que históricamente han vivido condiciones de discriminación y desigualdad, teniendo que asumir los cuidados como trabajos no remunerados y no reconocidos socialmente.

Este paso para dibujar con mayor dignidad el rostro de la mujer, en la promoción de los derechos, nos debe impulsar a que desde el Estado y todos los sectores de la sociedad, se generen reflexiones más críticas, y se asuman compromisos más ambiciosos, hasta que se haya consolidado la igualdad real como un paso ineludible hacia la equidad de género.

El IMAS tiene la certeza de que la autonomía económica de las mujeres es un componente fundamental para avanzar en la erradicación de la violencia y a la vez superar la desigualdad y la pobreza en la que se encuentran inmersas muchas de ellas. Lo anteriror es consecuente con la ley 7769 Atención a Mujeres en condición de pobreza y la Estrategia Puente al Desarrollo, las cuales han abierto un camino lleno de herramientas valiosas para propiciar esta autonomía. En este sentido, los procesos de formación humana resultan ser el primer eslabón para que las mujeres en pobreza, inmersas en un sistema patriarcal y sujetas constantemente a violaciones por su condición de género, logren reconocer sus derechos, y forjar un proyecto de vida que les permita empoderarse como personas y mejorar su situación.

El presente libro refleja entre muchas otras cosas, el impacto que han tenido los programas sociales en la vida de las mujeres que cuentan sus historias, como un apoyo hacia la restitución de su derecho a una vida digna y sin violencia. Son 50 mujeres las que en este libro nos comparten sus relatos, 50 voces con historias de luchas incansables por superar la discriminación por condición de género y las barreras en el acceso a oportunidades, así como por la reivindicación de sus derechos, y de espacios que siempre han debido ser de ellas, pero que nuestra sociedad injustamente les ha exigido conquistar.

Honramos con esta publicación el valor de quienes han cruzado o se encuentran cruzando, el puente de justicia social para pasar de la inequidad y la exclusión al encuentro de nuevos proyectos de vida. Hoy cada una de ellas inspira a un país que necesita arriesgarse y avanzar con mayor decisión y velocidad a fortalecer el marco integral de protección y promoción social en el cual el Instituto Mixto de Ayuda Social seguirá acompañando, fiel a su historia y su responsabilidad.

¡Qué de estas voces germinen luchas e inspiren nuevas victorias en los albores del Bicentenario, como ruta compartida por todas y todos!

Juan Luis Bermúdez Madriz
Presidente Ejecutivo Instituto Mixto de Ayuda Social
Ministro de Desarrollo Humano e Inclusión Social

Un Estado solidario al servicio de las mujeres

Desde la gran Reforma Social de mitad del siglo XX, el país impulsó un vigoroso entramado de instituciones, legislación y políticas públicas que cimentaron las bases en las que se erigió nuestro Estado Social de Derecho con sus políticas públicas universales en salud, seguridad social, educación, trabajo y derechos laborales.

Si bien las políticas han sido orientadas al bien común como objetivo supremo, no ha sido aún posible beneficiar al conjunto de la población, por lo que, se volvió un imperativo implementar desde el Estado, programas sociales y políticas redistributivas dirigidas a los sectores más vulnerables de nuestro país.

En ese contexto surgen instituciones como el Instituto Mixto de Ayuda Social-IMAS y el Instituto Nacional de las Mujeres-INAMU, que tienen entre sus funciones atender de manera específica a poblaciones históricamente vulnerabilizadas, como lo son las mujeres en condición de pobreza y sobrevivientes de violencia, aportando recursos dirigidos a favorecer la satisfacción de necesidades básicas y el avance a la independencia económica, así como herramientas de formación orientadas al desarrollo personal para la mejora de su calidad de vida.

En Costa Rica, datos estadísticos indican que alrededor del 48% de los hogares en extrema pobreza tienen jefatura femenina. Asimismo, apesar de que los niveles de educación de las mujeres en nuestro país son superiores a los de los hombres, para el I trimestre de este 2021 el porcentaje de la fuerza laboral desempleada es del 26,1% entre las mujeres, muy superior al registrado para los hombres en el mismo período, el cual corresponde a un 13.7%. Esa cifra significa que 259.000 mujeres están desempleadas, de las cuales, más del 60%, tiene hijos e hijas. Por otro lado, las estadísticas también reflejan que, de las mujeres ocupadas, un alto porcentaje se desempeñan en un empleo informal.

Por otra parte, para el cuarto trimestre del año 2020, el 31% de las microempresas pertenecían a mujeres, sin embargo, las posibilidades de crecimiento de este tipo de emprendimiento son limitadas, siendo que el 82% de esas microempresas tienen como única fuerza laboral a la mujer y el 60% indica que emprendió por necesidad económica.

Esta realidad, aunada a las responsabilidades de cuido y del trabajo reproductivo, a la violencia de género y a las limitaciones de su entorno inmediato, disminuyen significativamente las posibilidades para estas mujeres de recibir, por ejemplo, capacitación y formación, afectando directamente sus posibilidades de acceso al empleo y al desarrollo de emprendimientos.

A este panorama se suma el rezago social y económico producido por la pandemia COVID 19, que ha impactado de forma diferenciada a las mujeres en Costa Rica. A la luz de sus efectos, se ha reconocido que las mujeres, además de ser las más afectadas, también son la clave de la recuperación en las comunidades, por lo que es estratégico colocar a las mujeres en su diversidad en el centro de nuestro quehacer institucional y nacional.

Es un imperativo ético continuar impulsando medidas que compensen las desigualdades de género y fortalecer el trabajo conjunto y las políticas de instituciones que, como el IMAS y el INAMU, trabajan en esta búsqueda por la inclusión, con el objetivo de no dejar a ninguna mujer atrás o excluida.

Programas como Avanzamos Mujeres, liderado por el INAMU y el IMAS, han brindado resultados significativos en la mejora de las condiciones de vida y potenciación de oportunidades en aquellas mujeres y sus familias, que se encuentran en condiciones de pobreza y pobreza extrema, y que han recibido la formación humana, la capacitación y los recursos para poder avanzar en sus proyectos de vida.

El Estado, con sus esfuerzos sostenidos en la implementación de políticas públicas de inclusión social, equidad de género y erradicación de la violencia, marca un norte hacia el camino de la equidad y la inclusión.

Las cincuenta historias que nutren esta publicación colocan un rostro a las estadísticas, para ofrecernos un testimonio de lucha y superación, en las que, con resultados admirables y ejemplarizantes, se conjugan, sin duda, el esfuerzo personal y el apoyo del Estado Social de Derecho mediante las instituciones costarricenses.

Desde el Instituto Nacional de las Mujeres, honramos y celebramos el trabajo de cinco décadas del Instituto Mixto de Ayuda Social.

Marcela Guerrero Campos
Presidenta Ejecutiva Instituto Nacional de las Mujeres
Ministra de la Condición de la Mujer

El empoderamiento de las mujeres… es la ruta para la transformación

La Unidad de Equidad e Igualdad de Género, en coordinación con la Subgerencia de Desarrollo Social, sus dependencias técnicas, las Áreas Regionales y las Unidades Locales de Desarrollo Social, ejecutoras de los programas sociales, se unen a las actividades de conmemoración del 50 aniversario del IMAS, rindiendo homenaje a mujeres que son parte del quehacer institucional.

Este libro "Retos y Victorias del Bicentenario: relatos de mujeres artífices de sus destinos", es un reconocimiento a mujeres luchadoras, que han logrado desafiar la adversidad, alcanzar metas y realizar sueños. Su fortaleza les ha permitido superar los obstáculos que encontraron en su camino, con el acompañamiento de los procesos de empoderamiento personal y colectivo, para el desarrollo de capacidades y habilidades, mediante la articulación interinstitucional, para ejercer sus derechos económicos, en salud, sexuales y reproductivos, culturales y políticos, necesarios para lograr desarrollarse en lo individual, familiar y social, acorde con el proyecto de vida de cada una de ellas.

El esfuerzo que día a día se hace para erradicar la pobreza, es el legado que el IMAS le da al país en esta conmemoración del Bicentenario, ya que con su trabajo incansable se busca garantizar la igualdad de oportunidades, el desarrollo humano y el cumplimiento de derecho a una vida digna para la población en pobreza extrema y pobreza.

En la conmemoración del 50 aniversario del IMAS, resulta pertinente reconocer las luchas incansables de estas mujeres, mediante un fragmento de lo que han sido sus historias de vida, sus retos, sueños, logros, y también rescatando el papel que jugó la vinculación con esta noble Institución, en sus procesos de transformación personal y de sus condiciones de vida.

Este es el homenaje especial que se brinda a mujeres que realizan esfuerzos por mejorar su calidad de vida y sacar adelante sus familias, las cuales están representadas en estos relatos, que buscan transmitir esperanza para las que aún se encuentran luchando por salir adelante. Además, busca ser un instrumento para motivar y sensibilizar a las personas que desde la función pública y la sociedad civil trabajan por la promoción y protección de sus derechos.

Compartir sus historias, también permite dar a conocer la gestión que realiza el IMAS, por medio de los relatos sobre las vivencias desde la voz de mujeres que han accedido a los programas sociales, donde se puede constatar que el empoderamiento es un mecanismo indispensable para levantarse y retomar sus metas.

Son relatos que reflejan sus potencialidades, el valor, el compromiso y la capacidad que poseen las mujeres para enfrentar la adversidad y renacer entre los infortunios de las experiencias difíciles de su historia de vida, con el propósito de avanzar en la construcción de sus sueños, romper esquemas y afrontar los retos que se les presentan.

Las narraciones se basan en las experiencias de sus propias vidas, que les permite reconocer que cuentan con capacidades para resurgir con su fuerza interior y promoviendo el cambio individual, familiar y social; dejando un legado para las personas con las que conviven y un ejemplo para otras mujeres que pueden verse reflejadas e inspiradas en sus historias.

El libro contiene 50 relatos de mujeres que han aprovechado las oportunidades brindadas por el Estado, mediante la Estrategia Puente al Desarrollo, así como una reflexión personalizada en cada relato; y un apartado sobre retos y oportunidades desde la mirada institucional, que retoma algunas de las principales problemáticas expuestas en las narraciones de las mujeres, las cuales son analizadas a la luz del abordaje técnico.

Agradecemos a las mujeres que han compartido estos relatos, a las que luchan por reconstruir sus vidas, a las mujeres que hoy con principios de sororidad, están junto a otras mujeres que requieren su apoyo para resurgir y a quiénes con su lectura y encuentro con este libro, darán su aporte para lograr una sociedad más igualitaria y equitativa.

María Leitón Barquero
Unidad de Equidad e Igualdad de Género
Instituto Mixto de Ayuda Social

"La igualdad es una necesidad vital del alma humana. La misma cantidad de respeto y de atención se debe a todo ser humano; el respeto no tiene grados". Simone Weil.

1. SÍ SE PUEDE SALIR ADELANTE…
escuchemos las voces de las mujeres

Los relatos que se presentan a continuación se comparten tal y como fueron expresados, con apenas ordenamiento sintáctico por parte de la profesional que realizó las entrevistas. Las mujeres participaron en la revisión y aprobación final de su relato.

Se incorpora en cada una de las historias un apartado sobre reflexiones basadas en ejes trasversales de igualdad de género y en sus principios (Véase anexo 1 y 2), con el propósito de motivar y fortalecer las luchas de las mujeres usuarias de los servicios que presta la institución, así como sensibilizar y capacitar al funcionariado de las instituciones al que le corresponde articular y ejecutar la oferta de servicios para la atención integral de personas sujetas de derechos.

Lo que refleja cada relato es de una complejidad y riqueza enorme, susceptible de ser analizado desde diversas aristas, pues muestra la interacción de múltiples factores sociales que atraviesan y condicionan las vivencias de cada una de estas mujeres. No obstante, los comentarios son solo un esbozo de algunos de esos factores y buscan ser una invitación a reflexiones más profundas que conlleven a plantear estrategias de intervención más efectivas orientadas a promover sus derechos. Se advierte que muchas de las historias que se presentan a continuación contienen relatos de situaciones extremas de violencia de género y abusos que violentan los derechos humanos de las mujeres. En la construcción de estas se ha tenido presente el cuidado de no revictimizar a las mujeres y las entrevistas se han realizado con consentimiento informado. El compartir estas historias tiene el propósito de mostrarle a otras mujeres que estén pasando por este tipo de experiencias, que pueden buscar ayuda para el fortalecimiento personal, salir de relaciones de violencia y encontrar alternativas de apoyo institucional orientadas al empoderamiento económico.

Los relatos de las mujeres dan cuenta de sus estrategias de supervivencia y de su fortaleza y lucha, y nos muestran que la inversión social dirigida a las mujeres es maximizada en sus manos, enseñándonos que sí es posible salir adelante con su esfuerzo y los servicios de apoyo por parte de la institucionalidad pública.

Esperamos que la lectura de este libro aporte al crecimiento de muchas mujeres y estimule el aumento de los esfuerzos sociales e institucionales para la construcción de un país más justo y equitativo, mediante la transversalización en su gestión del principio de igualdad y equidad de género, como herramienta para avanzar en la protección de los derechos humanos.

50 relatos

Kerlin Rojas Orozco

Edad: 33 años.
Cinco hijos.

Alajuela

> Mi propósito es ayudar a estos cinco niños a ser felices

"Yo había llegado hasta noveno año. Cuando hice el curso de Desarrollo Humano quedé muy motivada para seguir en el cole. Ahora estoy en décimo.

Los tres niños que tengo a cargo, además de los míos, son hijos de una cuñada mía. La estaban pasando muy mal en Puerto Viejo. Yo les sugerí que se mudaran a San Ramón. Se quedaron en mi casa. Pasaron los días y no encontraban trabajo. Empezamos a ver que maltrataban a los niños. Ella optó en irse, pero dijo que no se podía llevar a las niñas. Las niñas se veían muy tristes, se descubrió que la pareja de ella las abusaba. El PANI formalizó la ubicación de ellos en mi familia. Ya tienen cuatro años de estar conmigo.

Mi primer contacto con el IMAS fue por gestión del PANI cuando nos hicimos cargo de esos niños. El IMAS me apoyó de inmediato.

Posteriormente, un día el IMAS me llamó y me dijo que yo formaría parte de Puente al Desarrollo. Fue maravilloso. Mi esposo en ese tiempo no tenía ni seguro social. Gracias a eso, fue asegurado y ahora tiene atención médica. Un gran beneficio. También, por ese medio todos los chicos cuentan con beca.

Mi trabajo es atenderlos a ellos. Mi compromiso con Puente fue volver a estudiar y eso estoy haciendo. Lo siento fácil. Estoy haciendo bien las cosas.

Yo quiero terminar el colegio. Me siento vieja, quiero estudiar después algo que sea rápido como ser oficinista. A mí me gustaría mucho trabajar en el hospital. Por ejemplo, me encantaría un técnico laboratorio.

Mi niñez en San Ramón fue muy bonita. Amo a mi papá. Siempre tan amoroso conmigo. Él ahora es muy chineador con mis hijos. Igual tengo un esposo muy bueno. Me di cuenta en el curso de desarrollo humano que hay algunos

hombres no tan buenos, pero no son todos. Sé, por lo que aprendí ahí, que tanto los hombres como las mujeres tenemos derechos y responsabilidades. Los hombres de mi vida son buenos y responsables. Ellos trabajan afuera y yo trabajo en la casa.

Siempre he tenido mucho apoyo de mi familia. A los 27 años, a mí me descubrieron cáncer y me sacaron el útero. Era una masa que me estaba llegando al intestino. No me tuvieron que poner quimio, pero estoy en control permanente. Yo quiero vivir sana para terminar de criarlos a los cinco.

Nunca hay que dejar de luchar, siempre hay que ver hacia adelante. Aprendí que Dios no le da cargas a quien no las sabe llevar. Yo sé ahora cuál era mi propósito. Mi propósito es ayudar a estos cinco niños a desarrollarse felices".

Reflexionemos

Uno de los logros más importantes de los programas que fortalecen la identidad de las mujeres llamadas "amas de casa", es que ellas puedan llegar a comprender que el trabajo doméstico y la crianza tiene tanto valor en la economía familiar, como el trabajo. Es muy común escuchar a las mujeres decir "yo no trabajo", cuando se refieren a que son amas de casa. Y es muy común que socialmente se dé poco valor a los llamados "oficios domésticos". Este reconocimiento del aporte histórico de las mujeres a la sociedad mediante el trabajo doméstico y de la crianza y apoyo al desarrollo de los hijos e hijas es sumamente importante.

En situaciones como las reflejadas en esta historia, en que los hombres son responsables y afectivos, y donde el trabajo de la mujer es reconocido por ella y por su familia, se genera un ambiente familiar de mayor equidad que contrasta con la situación de muchas mujeres, cuyo aporte en la economía familiar es invisibilizado.

A pesar de que Kerlin logra reconocer el gran valor de su trabajo y el apoyo invaluable que ella y su familia dan a las niñas que adoptaron, también quiere cumplir con otros proyectos y tiene la capacidad y el derecho de hacerlo.

Se requiere crear las condiciones sociales para que personas como Kerlin puedan continuar desarrollando su potencial en los espacios que deseen. Para ello, es importante continuar avanzando en la incorporación del enfoque de Equidad e Igualdad de género en los programas que forman parte de la Estrategia Puente al Desarrollo y que buscan aportar para mejorar la calidad de vida de las mujeres y sus familias.

Capacidad de hacerlo

Marjorie Caldera Solano

Edad: 41 años.
Cinco hijos.
Alajuelita.

Suroeste

> **Pero yo aprendí a valorarme y también ahora valoro más a mis hijos**

"Recuerdo muy poco de mi infancia. Mi mamá vendía flores en la calle. Era muy difícil para ella. Era sola. Mi papá nos había dejado desde los dos años. Éramos trillizas. No nos parecíamos. Una de ellas falleció hace cinco meses. Tuvo cáncer. Mi otra hermana es epiléptica. Nos fuimos criando así.

Mami nos dejaba con familiares. Les pagaba algo por cuidarnos. Pero si pedías algo de comer, te maltrataban. Comíamos cuando ellos querían. Las trillizas éramos muy unidas, si le gritaban a una, nos arrinconábamos las tres. Esas cosas se arrastran, cuesta mucho llegar a olvidarlas. Llegas a grande y repetís. Yo a los míos les gritaba mucho. Ahora estoy tratando de que no haya problemas.

Yo fui a la escuela y terminé la primaria. Llegué incluso al Colegio. Llegué hasta octavo, pero quedé embarazada, tenía 15 años. La situación era muy mala. El IMAS empezó a ayudarme incluso con comida.

Además, soy asmática crónica, y he tenido problemas con la vista. He sido trasplantada de ambas córneas.

El papá de mis cinco hijos no puede ayudarme. Tiene un salario muy bajo. Le cuesta encontrar trabajo porque ya tiene 45 años. Pero sí me da el seguro social. Él ya no vive conmigo.

Últimamente he estado en Puente y con eso he podido salir adelante con los hijos. Estoy llevando capacitación para hacer repostería. Por la pandemia no es posible hacerla virtual. Es manipulación de masas. Tal vez en marzo se reinicia el curso.

He pensado llegar a ponerme una cafetería con venta de repostería. Me gustaría ponerla en San José. Yo era muy unida con mi hermana, me gustaría ponerle el nombre de ella: Estrella.

En ese curso aprendí cómo valorarme como mujer, cómo emprender, cómo salir adelante. Muchas veces dejamos pasar cosas que vivimos las mujeres como maltrato. Pensamos que es algo tan normal. Pero yo aprendí a valorarme y también ahora valoro más a mis hijos y he podido compartir cosas con mis hijas mujeres. Nos sentamos juntas a hablar. Esto sí y esto no.

Somos una familia beneficiada con Hogares Conectados. Mis hijos están utilizando la computadora. Yo también la utilizo. De ahí bajo recetas y me pongo a hacerlas. Eso ha sido algo muy especial en nuestras vidas.

Vivo de la venta de empanadas o de tamal asado. En fechas especiales hago faroles para vender, o flores para el día de los enamorados. Yo pago alquiler, pago también agua y luz. Muchas veces no queda nada para la comida.

Yo atiendo a mi mamá que es una adulta mayor. Ella vive como a dos casas aquí cerca de mí. Yo le hago todo el oficio, tengo otra hermana diez años mayor pero ella no puede cuidarla. Está cuidando a su esposo que es enfermo. Mi mamá tiene 75 años y padece de Parkinson. Hay que hacerle todo. Es mi mamá. Yo sé que tengo que estar con ella. Ella me dio la vida y ahora tengo que estar para ella.

Ya casi no salgo a vender. Me da miedo arriesgarme por mi asma. Los clientes no tienen trabajo y me da miedo invertir y perder. Pero igual, si me piden empanadas, yo las hago.

Yo me siento muy bien con lo que me ha ofrecido el IMAS, he aprendido muchas cosas y he tenido gran ayuda. Puedo valorarme cada día más. Nadie va a venir a pisotearme así no más. Somos luchadoras, Yo creo que todo va a llegar a pasar, pero es lento. Seguir luchando, no queda más".

Reflexionemos

El relato que comparte Marjorie muestra muchos de los retos que enfrentan las mujeres jefas de hogar en situación de pobreza: deben ingeniárselas para solventar las necesidades básicas de sus hijos a la vez que se hacen cargo de su cuidado y el de otros familiares dependientes por problemas de salud o discapacidad. Este recargo de tareas, la falta de tiempo para la formación y la falta de oportunidades laborales hace que los ciclos intergeneracionales de pobreza sean más difíciles de romper, sobre todo cuando surgen situaciones inesperadas como ha sido la pandemia del Covid-19.

Sin embargo, acceder a espacios de formación humana abre una ventana para fortalecer las capacidades emocionales de afrontamiento de las mujeres, al permitirles reconocer no solo sus derechos, también sus habilidades y potencialidades. Estos procesos de empoderamiento deben ser acompañados por mayores oportunidades sociales para el desarrollo integral, incluyendo la autosuficiencia económica.

En el actual contexto es necesario avanzar como sociedad en la búsqueda de estrategias para reducir las brechas sociales que la pandemia ha agudizado y atender las causas estructurales de la pobreza y desigualdad.

En esta historia, simbólicamente la meta de Marjorie emerge como una estrella lejana, pero que continúa iluminando la capacidad de lucha y la convicción de que se puede construir un mejor futuro. Mujeres luchadoras como Marjorie nos recuerdan que el tener un norte claro de a dónde se quiere llegar, es indispensable para canalizar los esfuerzos individuales y colectivos, sociales e institucionales, para seguir avanzando día a día en el trabajo hacia la construcción de un mejor futuro. En el caso de las instituciones públicas, ese norte debe ser crear las condiciones para la transformación hacia un país de mayor justicia social, que permita el pleno disfrute de los Derechos Humanos de sus habitantes.

Marlen Castillo Fernández

Edad: 32 años.

Dos hijos.

Los Santos.

Cartago

> **Me gustaría mucho progresar en este negocio. Hacer la panadería más grande, que la gente nos conozca**

"Hace cuatro años, cuando nació mi hija menor, mi esposo empezó a padecer una enfermedad degenerativa. Él tiene 30 años y ya casi no puede caminar. No puede conseguir trabajo. La CCSS aún no lo ha pensionado. A mi esposo siempre le ha gustado mucho la mecánica, pero ahora, con esto, no logra siquiera hacer algunos movimientos. Sufre mucho dolor en los huesos, Es una artritis reumatoide degenerativa con sinovitis severa.

De la noche a la mañana, tuvimos que pensar qué hacíamos para poder hacer frente a todo. Fue así como empezamos a hacer pan casero para vender. Él aún puede manejar, entonces yo hago el pan y él sale a venderlo.

Él se siente mal, porque es de la mentalidad de que es el hombre quien trae el sustento y no falta gente que le insinúe que lo mantiene la esposa. Pero la verdad, somos un equipo.

El IMAS me apoyó para poder llevar un curso formal de repostería profesional. Para mí fue todo un descubrimiento. Es como como un don que yo tenía, es mi pasión, me encanta. El año pasado, a pesar de la pandemia, el IMAS me apoyó para cubrir la matrícula del curso. Yo seguí estudiando. Es duro porque hay que invertir en materiales, pasajes o gasolina. Pero vale la pena.

Hace dos años calificamos para el financiamiento de un emprendedurismo. Llevamos el curso juntos. Estábamos super motivados. Mucha fue nuestra felicidad de ver que el proyecto que presentamos fue escogido para ser financiado. Estábamos super ilusionados. Lloramos de la emoción de que nos escogieran. En el curso nos pidieron que en el proyecto calculáramos hasta el último clavo que ocuparíamos para levantar el emprendedurismo.

Todo se fue al suelo, por el exceso de trámites. Solo en

aseguramiento a la CCSS se nos iban a ir como 60.000 colones por mes. Yo soy asegurada por mi esposo. Me pedían que yo también tenía que pagar seguro. Los requisitos del Ministerio de Hacienda súper complicados y costosos. El Ministerio de Salud nos pedía todo enchapado en blanco con cerámica. Era tanto, que el dinero que nos iban a dar se iría solo en adecuaciones, permisos de funcionamiento, aseguramiento. Y yo hubiera tenido que descuidar la producción de pan, para ir a hacer todos esos trámites. El tema de la patente de la marca, un viacrucis. No solo había que patentar la marca, sino cualquier tipo de pan que hiciéramos: el pan con pasas una patente, el pan con coco, otra patente. Solo ese trámite costaba alrededor de un millón de colones.

Eso no es para una persona pobre, y mucho menos para una persona sin estudios. Yo llegué a décimo de colegio, pero no imagino una persona que no terminó su primaria, tramitando permisos para un emprendedurismo. Tristemente, tuvimos que retirarnos del proceso.

Después de eso, presenté todos los papeles para una ayuda de medio millón, por lo menos para comprar un horno y una batidora buena. Las batidoras malas no aguantan el ritmo de trabajo que tenemos. Pero se vino todo esto de la pandemia y no se ha podido. Seguimos entonces trabajando todos los días de la semana de manera casera, apenas para vender aquí en el barrio.

Los chiquillos están cansados de estar en la casa, con tareas, guías. Ayer por ejemplo quisimos salir a que se comieran al menos un helado, pero esa platita que se gasta se necesita al día siguiente.

Si la situación mejorara, quisiera vivir más cómoda, más tranquila. Que a mi familia no le falte nada, que si se acabó el gas, se pueda ir a comprar el mismo día, no venga el de la luz a silbarnos afuera que va a cortar la luz, que si piden algo en la escuela, poder comprarlo de inmediato, que si se acabó el arroz, se va a comprar.

Me gustaría mucho progresar en este negocio. Hacer la panadería más grande, que la gente nos conozca dar a conocer más nuestro nombre: **"Panadería artesanal dulce bendición"** (Ver fotos en anexo 5.3). Es Dios quien nos repara los clientes, el que nos da todo. Por eso le pusimos ese nombre".

Reflexionemos

A pesar de las dificultades que ha encontrado en su camino, Marlen y su familia siguen adelante tratando de sobrepasar las adversidades y buscando soluciones a los retos que se enfrentan.

No obstante, su historia plantea un llamado de atención a la institucionalidad, para mejorar su gestión y atender las limitaciones que aún persisten en la misma, y que constituyen un obstáculo para las personas y familias que buscan superarse. Este es un tema que trasciende al sector social y conlleva el compromiso de todos los actores que trabajan en la prestación de servicios públicos. Para avanzar en el proyecto de construir un país más justo y con servicios públicos eficientes, se debe trabajar en un proceso de mejora constante de la gestión, para que esta se realice de forma oportuna, ágil y eficiente y se establezcan mecanismos que permitan que los trámites generados en las mismas no terminen siendo excluyentes para los sectores en mayor desventaja social.

En este sentido, a pesar de las fortalezas de la institucionalidad pública en Costa Rica, queda aún mucho camino por recorrer para generar una gestión que apoye como se requiere, las iniciativas productivas de pequeña y mediana escala, que permitan a las personas que han avanzado en la madurez de sus proyectos, concretar sus emprendimientos económicos.

A pesar de los obstáculos con los que se ha topado, Marlen es un ejemplo de constancia y fortaleza, que ha sabido afrontar con entereza las limitaciones del contexto y que, a pesar de ellas, continúa esforzándose día a día y aportando con el fruto de su trabajo a su familia y comunidad, y que logra plantear con su relato, parte de los retos que enfrenta la gestión pública para poder apoyar a familias emprendedoras.

Es necesario fortalecer la revisión y mejora constante de los procesos de trabajo en las instituciones, para favorecer que los mismos atiendan de la mejor manera posible las necesidades de la población y con ello avanzar en la misión del Estado de trabajar por el bien común.

Dulce Bendición

Ania Montezuma Rodríguez

Edad: 28 años.

Dos hijos.

Suretka, Talamanca.

Huetar Caribe

> **Aprendí a ser independiente, superar desafíos y situaciones difíciles**

"Yo soy indígena Guaymí. Vivo en Talamanca, pero no soy Cabécar.

Yo crecí en Puntarenas con mi abuela. Mi madre se había ido a trabajar a Talamanca.

Tuve la oportunidad de terminar la primaria y entrar al Colegio en Puntarenas, pero llegó el amor y con ello los dos embarazos.

Yo fui madre adolescente. A los 14 años ya tenía mi primer hijo. Él tenía 28 años. Él era un predicador de la Fe Bahai. Mi familia nos hicimos Bahais desde muchos años atrás. En ese tiempo, no tenía yo ninguna información sobre sexualidad ni embarazo. Quedé embarazada estando en sétimo, pero traté de seguir estudiando.

Ser madre a los 14 años fue muy difícil. Solo la ayuda de mi abuelita hizo posible que siguiera estudiando. Pero quedé embarazada otra vez. Ya para ese segundo embarazo, preferí retirarme del Colegio. Sentí que no podía seguir. Para mí era muy difícil estudiar con dos hijos. Para ir al cole, hay que gastar, y no había dinero.

Mi compañero y yo empezamos muy pronto a tener problemas. Él fue poniéndose violento. Tomaba mucho licor y llegaba a la casa a pelear. Tuve que ponerle incluso una denuncia. El no cambió. Siguió la violencia. De mutuo acuerdo, por el bien de los hijos, decidimos apartarnos... ahora las cosas están bien, ambos nos esforzamos mucho por ellos.

Un día fui llamada a una reunión para explicarnos un programa del IMAS. Nos presentaron a la cogestora y eso fue increíble… me motivó mucho.

Entrar a Puente al Desarrollo fue un gran apoyo para mí. Pude participar en varias capacitaciones sobre formación humana, y muchas charlas de motivación.

En esas capacitaciones tuve acceso a cosas muy novedosas como técnicas de autodefensa, cómo plantearme metas, aprovechar las oportunidades, programarme, ahorrar y otros temas. Aprendí a ser independiente, superar desafíos y situaciones difíciles. Vivo super agradecida por tanto apoyo recibido de parte de IMAS.

Me llegó nuevamente la motivación por el estudio y decidí matricular y sacar el bachillerato. Pero lo hice y matriculé en la UNED. Llevo cinco materias de la carrera de enseñanza de las matemáticas (Ver fotos en anexo 5.3).

Yo ahora me autodefino como una mujer emprendedora. Tengo mi propia finquita donde crío cerdos. Con el apoyo del IMAS, logré levantar una casita y adquirir algunos electrodomésticos.

Lo importante es ponerse metas y buscar siempre algo mejor para nuestra vida".

Reflexionemos

La historia de Ania muestra la importancia de educar sobre afectividad, derechos y salud sexual reproductiva para la prevención del embarazo adolescente y la violencia de género. Ania quedó embarazada a los 14 años y en el marco de una relación impropia, con una persona 14 años mayor que ella. Esto representó un obstáculo para que pudiese llevar su proyecto de estudiar a un ritmo que se considera ideal para alguien de su edad.

Muchas jóvenes se encuentran en una posición de vulnerabilidad como la relatada y el apoyo institucional y familiar, tal y como el que brindó la abuela de Annia y el IMAS, resultan ser indispensables para que puedan liberarse de relaciones de agresión y continúen con su proyecto de vida.

Ania es un ejemplo de que, con el suficiente apoyo, a las mujeres y niñas, ellas tienen la capacidad de sobreponerse a las circunstancias adversas en las que han debido sobrevivir y recuperar su independencia, e incluso desafiar las expectativas respecto a las áreas en las que pueden desarrollarse, como en este caso, las matemáticas.

Hay una tendencia social a creer que las matemáticas no son cosa de mujeres... y probablemente mucho menos de mujeres indígenas. Ella, derriba este mito, y prueba, tal como se plantea en los enfoques rectores de los programas de equidad e igualdad de género, que las mujeres pueden desempeñarse de manera competente en las diversas áreas hacia las que se orienta su vocación y sus habilidades, al igual que los hombres.

Zayra Irigoyen Baldelomar

Edad: 38 años.
Dos hijos.
Sarapiquí.

Heredia

> Ahora tengo herramientas para vivir de otra manera

"Me enviaron a Costa Rica desde los 12 años a limpiar casas. Tuve muchos empleos, dormía en las casas. Le ayudaba a mis padres. Mandaba el dinero para que pudieran salir adelante con diez hijos.

Mi hija tiene 14 años y yo la veo como una niña. No me la imagino trabajando. Por dicha no han tenido que trabajar. Yo les digo que estudien. No como uno.

Vivir en San José fue muy duro, el traslado, el cuido, pagar donde vivir, era muy difícil.

La abuela paterna de mis hijos me dio dónde vivir aquí en Puerto Viejo de Sarapiquí. Ella se molestó porque empecé a luchar por la pensión de mis hijos y nos pusieron en la calle.

No faltan los ángeles, una amiga me ayudó con hospedaje en su casa y me ayudó a buscar trabajo. Me logré independizar con trabajos en hoteles y restaurantes. Siempre trabajos por horas o por días.

Fue hasta que llegó Puente al Desarrollo que mi vida cambió. Me llegó una gran oportunidad. Comencé a sacar cursos como manipulación de alimentos, servicio al cliente, cocina. Yo no había terminado la escuela y por medio de este programa empecé nuevamente. Ya estoy en noveno año. Estoy tratando de conseguir la beca avancemos para mí. Mis hijos sí cuentan con la beca.

Con el dinero que me daban pagaba lo básico, trabajaba fin de semana y entre semana iba al INA a estudiar.

Empecé a surgir en el hotel en que trabajaba. Me trasladaron a cocina. Lamentablemente con la pandemia me dieron "suspensión laboral". Ahora me están llamando dos días por semana. Los otros días los cubren entre la misma familia. Me refuerzo vendiendo cosas, haciendo una rifa o algo. No me quedo sentada. Hay días que salgo desde las 4 a.m. a

vender.

Mi sueño inmediato es ser bachiller. Pero por ahora, estoy emocionada porque puedo entrar a los cursos del INA para los que piden noveno.

El curso del INAMU me encantó. Ahora tengo herramientas para vivir de otra manera. Todas las mujeres deberíamos tener acceso a este curso. Es excelente. Me dio herramientas para ser otra mujer.

Gracias a estas oportunidades mis hijos están en hogares conectados. Siempre hay contratiempos, como la compu que se dañó, pero hay que perseverar. Todo es la actitud. Estudiar es muy importante, no solo para salir adelante en el trabajo, sino para mi realización".

Reflexionemos

La explotación laboral de las niñas es una situación de injusticia social, que no solo afecta su desarrollo emocional, físico y académico, al limitar las posibilidades de vivir experiencias y adquirir herramientas de vida en la adolescencia acordes a esa edad, sino que en el caso de personas como Zayra, que se vio obligada a migrar a los 12 años, las coloca en una posición de aún mayor riesgo, al carecer de acompañamiento y protección en un país extraño, debiendo asumir responsabilidades de adulta siendo aún una niña.

La opción que buscan algunas familias que se encuentran en pobreza extrema para generar ingresos, obligando a sus hijas a trabajar en las circunstancias como las descritas, es una manifestación extrema del efecto pernicioso que puede tener la pobreza sumada a la desigualdad de género.

Afortunadamente Zayra pudo salir adelante a pesar de sus circunstancias, incluso cuando perdió el apoyo de la abuela paterna de sus hijos cuando quiso luchar por los derechos de los menores, y el acompañamiento que ha obtenido de un programa interinstitucional, con claro enfoque de género, se convierte en una oportunidad para mejorar su calidad de vida.

La niña, que creció explotada laboralmente, ahora adulta, mediante estos programas puede ver abrirse ante sí un panorama de oportunidades con las cuales tejer sus sueños y convertirse en una madre que avanza hacia la superación de un ciclo de pobreza intergeneracional. Con ello sus hijos se proyectan hacia un futuro promisorio con una mujer y madre pujante y empoderada.

Marisol Sandí Badilla

Edad: 47 años.
Dos hijos.
Parrita.

Puntarenas

> "Yo siempre andaba en el campo con mi papá"

"Yo he venido cumpliendo un sueño que surgió a partir de una necesidad económica. Me ha encantado siempre el campo. Mi sueño ha sido sembrar hortalizas. Inicié sola una pequeña huerta. Al principio sembré doscientas lechuguitas. La gente me empezó a pedir más cosas. Fui metiendo culantro, rábano, chile. Mis productos se llaman Hortalizas el Edén y son 100% libres de químicos (Ver fotos en anexo 5.3).

Me di cuenta de que ocupaba capacitarme para hacerlo mejor. Entonces empecé a tocar puertas. Conseguí una primera capacitación con el INTA-Instituto Nacional de Innovación y Transferencia en Tecnología Agropecuaria. Estando ahí capacitándome, llegaron las personas representantes del IMAS a conocernos.

A las personas del IMAS, les llamó la atención mi proyecto. Yo no tenía solvencia económica. Estaba tratando de ampliar usando troncos de árboles. Cuando ellas lo vieron, me tendieron la mano. Lo estaba necesitando demasiado. Fueron como ángeles.

Hasta el momento he ido de la mano del IMAS. Con la ayuda para mi proyecto, lo agrandé y recibí más capacitación. Ahora he sido referida al MAG, INA, UNA. Mi proyecto está creciendo. Cada día estoy mejor.

Antes de ese proyecto yo estaba dedicada solo a mis hijos. Vivimos a dos kilómetros de la escuela. Yo antes solo iba y venía de la escuela para llevarlos y traerlos. En ese tiempo vendía cosas por catálogo para ayudarme económicamente. Trabajé en un comedor escolar, pero siempre pensando en mi proyecto. Con ese trabajo empecé a ahorrar un poquito.

Soy la hija mayor. Fuimos tres mujeres. Mi único hermano nació quince años después. Yo siempre andaba en el campo con mi papá. Él era agricultor. Él sembraba maíz, arroz,

frijoles y yuca. Con él aprendí mucho sobre la tierra. Gracias a él yo soy agricultora. Me hubiera gustado que él viera mi proyecto. No lo llegó a ver. Mi proyecto tiene cinco años. Él se nos fue hace seis años.

Mi infancia fue la agricultura, aunque sí terminé la escuela. No fui al colegio porque era muy alejado. Hubiera tenido que ir a un internado. Pero ahora que mis hijos están grandes retomé la secundaria. Ya estoy en octavo.

Yo estudiaría agronomía si pudiera estar en la universidad para seguir en lo que a mí me gusta. Si fuera agrónoma, no tendría que buscar los servicios de una persona profesional para asesorarme. Yo sería la Agrónoma. También quiero estudiar administración para administrar mejor mi negocio y llevar mi propia contabilidad

Si una mujer tiene un sueño, debe tratar de hacerlo realidad. No es fácil. A veces las puertas se cierran, pero si usted tiene las ganas de seguir trabajando, se puede. Hay que tener las ganas. Hay momentos en que uno se desanima, pero si usted insiste, busca ayuda por uno y otro lado se abren las puertas".

Reflexionemos

Una mujer empresaria rompe el paradigma de un oficio que tradicionalmente ha sido asignado mayoritariamente a los hombres. La transformación de la huerta casera en macetitas, o eras en el patio, a una empresa de distribución de hortalizas, permite el paso del entorno doméstico a uno más público, en el que doña Marisol ha ejercido el papel de lideresa de su propia empresa.

Se muestra también en esta historia el resultado favorable de la influencia de una figura masculina positiva, el padre de Marisol, que lejos de reforzar los estereotipos asociados a roles del género tradicionales que ubicaban a la mujer exclusivamente en ese entorno doméstico, la motiva al trabajo en el campo, la involucra, la enseña y fortalece su autoestima, ayudándole a desarrollar un conocimiento que le permitió hallar en la agricultura una forma de ganarse la vida y encontrar satisfacción personal.

Sin duda una historia poderosa en la que una mujer aprovecha las oportunidades para salir adelante y solventar sus propias necesidades y las de su familia. Una jefa de hogar empoderada y realizada.

Otro punto importante que emerge de esta historia es la dinámica de una institucionalidad que sale al encuentro de sus personas usuarias, lo cual contrasta con aquella detrás de un escritorio esperando que las personas acudan a buscar ayuda. Esa es la interacción interinstitucional del bicentenario de Costa Rica, que visualiza, planifica y ofrece oportunidades.

Dary Alvarado Garbanzo

Edad: 19 años.
Un hijo.
Turrialba.

Cartago

> **Nunca volveré a pasar una situación de violencia, porque ahora sé identificar la violencia**

"Desde que recuerdo siempre hemos vivido con muy pocos recursos, pero siempre nos han apoyado mucho de parte del IMAS.

Yo sé lo que es ver a mi mamá comprar comida con la beca que me daban para el colegio, porque no teníamos ni un grano de arroz. Yo siempre he visto la mano de Dios a través de las instituciones.

Siempre he sido becada, tanto en la escuela como en el cole.

Quedé embarazada a los 15 años. Fue muy fuerte para mí y para mi mamá. Pero ella siempre me apoyó. El papá de mi bebé totalmente ausente. Duramos solo tres meses de novios. Fueron los tres peores meses de mi vida. En ese noviazgo, viví toda forma de violencia. Por eso tomé la decisión de liberarme de esa relación. Llegó un momento en que estaba emocionalmente muy afectada y decidí dejarlo.

Un mes después me di cuenta de que estaba embarazada. Yo casi me muero. Entré en una gran depresión.

Yo no aceptaba ese embarazo. Hasta pensé en quitarme la vida. Me tuvieron que hospitalizar en psiquiatría. Me apoyaron mucho en Psicología y Trabajo Social. Sigo en un proceso. Pasé mucho tiempo que no quería salir de mi cuarto. Con fuertes crisis de ansiedad.

Yo me pasé al colegio nocturno. Iba a clases con mi bebé desde el inicio, en plena cuarentena. Ahí valoré más mi beca y toda la ayuda que nos da el IMAS. Con la beca pagaba el taxi del colegio a mi casa.

Cuando una es una persona de 15 años y queda embarazada, podemos echarnos a morir, pero yo he decidido tomar a mi bebé como una "gasolina" para salir adelante. El embarazo fue muy duro, pero cuando vi a mi bebé, lo vi como un arco iris. Volvió a salir el sol y de ahí en adelante es otra historia.

Algo que siempre digo es que yo no voy a depender toda mi vida del IMAS. Quiero ser una profesional, tener mi trabajo y que otra muchachita como yo que está iniciando la vida, pueda recibir el beneficio que me han dado a mi hasta ahorita.

Los cursos del INAMU son lo mejor. Nunca volveré a pasar una situación de violencia, porque ahora sé identificar la violencia. Son una bendición. Me he motivado a estudiar más. He querido ayudar a otras muchachas. Me di cuenta de qué es lo que yo estuve pasando en ese "noviazgo". Empoderarse como mujeres es autovalorarse y entender que somos capaces de hacer de todo. En esos grupos las mujeres se ayudan entre sí. El ver que ahorita las mujeres nos estamos defendiendo y saliendo adelante y no estamos atadas al machismo que vivía mi abuelita. A veces la escucho a ella decir que antes las mujeres no podían salir ni al corredor sin pedirle permiso a su esposo. Yo en este momento siento que no tengo límites. Quiero entrar a la universidad. He pensado en Ingeniería Industrial porque me gusta mucho la matemática y la organización de proyectos. Yo en algún momento pensé en trabajar con mujeres que han sufrido violencia. Pero he analizado el tema de oportunidades laborales y mejor buscar algo que tenga más posibilidades.

Me gusta transmitir que una mujer joven con un hijo es también una oportunidad para salir adelante. Por ejemplo, ahorita él ocupa terapia de lenguaje y eso estoy aprendiendo. Estudio sobre el tema, lo motivo, lo estimulo. Siento que tengo mucho que decirles a las muchachas adolescentes. Quiero decirles que el amor no duele, ni lastima, no hace llorar. Debemos saber ver cuándo hay chantaje y manipulación. Cuando se está "enamorada" parece tener una venda en los ojos, pero hay que enfocarse en lo malo para ver si algo está pasando. Mi experiencia me ha cambiado. Soy otra Dary. Incluso ahora hasta le hablo a quien sea. Mi hijo y ese curso del INAMU me ayudó a sacar esa tigresa que hay en mí".

Reflexionemos

La normalización de la violencia que culturalmente se ha transmitido de generación en generación, históricamente ha colocado a las mujeres en una posición de subordinación que, junto con las dinámicas típicas del ciclo de la violencia, entre otros factores, hace que gran parte de ellas encuentren difícil salir de relaciones de pareja violentas.

La violencia simbólica por medio de mensajes desde programas de televisión y películas, la letra de canciones y desde la transmisión verbal, refuerzan esta posición de subordinación de las mujeres. No obstante, el cambio cultural que han ido generando los movimientos feministas con las luchas por el reconocimiento de los derechos de las mujeres y el trabajo desde las organizaciones e instituciones públicas, brinda la oportunidad para que cada vez con mayor prontitud se pueda romper con los ciclos de violencia en las relaciones de pareja y que las mujeres puedan adquirir herramientas para la prevención de nuevas relaciones dañinas.

Por otro lado, la historia de Dary refleja la importancia que tienen los programas públicos en materia social, económica y de salud y los abordajes con enfoque de género, para facilitar que las personas en condiciones de vida adversas puedan contar con recursos materiales y de apoyo psicosocial para salir adelante. Esto en el caso de Dary se concretó con los beneficios del IMAS, la atención de equipos multidisciplinarios en servicios de salud pública y la atención especializada del INAMU. Esta intervención, junto con la actitud de disposición de Dary, le han permitido desarrollar una mayor capacidad de afrontamiento, lo cual tendrá un efecto a largo plazo, tanto en su vida como en la de su hijo.

Una joven como ella, que ha sabido aprovechar las oportunidades que se le brindan desde la gestión interinstitucional, tiene ahora más posibilidades para cumplir sus metas y sueños y seguir desarrollando sus capacidades.

Rosmery Delgado Solano

Edad: 48 años.

Un hijo.

Puerto Jiménez.

Brunca

> Mi mayor sueño es llegar a tener una casita propia

"Yo casi muero al nacer. Nací en Puerto Jiménez. Siempre he vivido ahí. Yo era desnutrida y pequeña. Los abuelos decían que era probable que "no pegara". Me ofrecieron a la Virgen de los Ángeles, por eso me pusieron este nombre.

Mi papá no era buen proveedor. Desde que yo era muy pequeña él empezó a hacerme cosas... me tocaba…lo hizo durante toda mi vida...hasta que tuve fuerzas para resistirme y detenerlo. Los demás que vivían en la casa, me oían gritar, pero no hacían nada… tal vez le tenían miedo.

Aún lucho con él. Tengo que vivir con él. No hay quien lo cuide. Mi mamá no puede. Ella también es adulta mayor. Soy la única que puede cuidarlos. Por dicha tienen una pensioncita al menos para comer.

Ese señor tiene 83 años, pero sigue siendo un hombre duro, amargado, renegado, siempre rechazando las cosas de Dios no quiere oír hablar de la Biblia. Se desnuda en el cuarto y llama a mi niño para que lo vea... yo lo impido con todas mis fuerzas... a mi niño no le va a suceder lo mismo que a mí.

Estuve trabajando un tiempo en oficios domésticos, pero ahora es imposible. Atiendo a los dos adultos mayores y tengo que proteger a mi hijo. Es muy difícil cuidarlos pues el señor es insoportable. Mi mamá siempre dice que no hay que hacerle caso, pero él vocifera todo el tiempo, dice cosas muy feas e intenta hacerle cosas a mi hijo… lo sé… él señor se desnuda.

Me sentí muy bien cuando me incluyeron en Puente al Desarrollo. Aprendí mucho en las charlas y me hice de amigas. Todas ellas conocen mi historia. Les conté todo. Además, muchas de ellas han vivido lo mismo. Aprendí a pintar, a hacer cerámica y hacer repostería. Pero no tengo

medios ni materiales para prosperar en un negocio propio. Siento que participar en los grupos, conversar con otras mujeres y saber que no soy la única a quien le han pasado esas cosas, me ha ayudado a sentirme mejor. Muchas me decían que yo tenía que perdonarlo… creo que en parte lo he hecho, porque lo atiendo y lo cuido lo mejor que puedo… pero aún me duele mucho. Las del PANI nos vinieron a dejar el certificado a la casa... y hasta nos trajeron un refrigerio... ese día comimos queque.

Mi mayor sueño es llegar a tener una casita propia. Aquí a la comunidad han llegado varias personas a pedirnos dinero para proyectos de vivienda. Nos piden el dinero y después desaparecen. Esto ha sido muy duro. Le ofrecen a uno y le piden plata... y nunca ve uno el esfuerzo… nada de casita.

Pero ahora sí tengo una escritura de un lotecito".

Reflexionemos

Rosemary es una mujer que se ha visto forzada por la pobreza y la falta de apoyo a sobrevivir en una situación sumamente difícil: convivir e incluso cuidar de la persona que abusó de ella por muchos años de su vida. Esta situación de pobreza no solo le ha impedido aspirar a independizarse económicamente, por tener que estar a tiempo completo en rol de cuidadora, sino también la sigue exponiendo a la violencia emocional por parte del padre y a la preocupación y alerta constante por proteger a su hijo para evitar que se sufra el mismo daño.

A todas luces se requiere de un abordaje interinstitucional integral para atender la situación relatada por Rosemary, a nivel económico, psicosocial y legal. El papel de los grupos de formación humana y las capacitaciones han sido importantes para ella, ya que le han permitido, como ella misma lo indica, sentirse acompañada y también desarrollar habilidades, pero es claro que el contar con adecuada orientación a nivel psicosocial, en materia de derechos, acceder a un espacio seguro para ella y su hijo, así como tener la posibilidad de trabajar y lograr independencia económica, son temas prioritarios que no pueden quedar desatendidos. Los sueños de Rosemary son derechos y ella ha avanzado en su búsqueda por cumplirlos, al punto de que actualmente cuenta con la escritura de un lote. El concretar sus metas y vivir libre de violencia, es su aspiración y el apoyarla para lograrlo requiere de la articulación afectiva de las instituciones sociales del Estado.

Reconomiento de derechos

Marisol Lobo Morales

Edad: 37 años.

Tres hijos.

San Ramón.

Alajuela

> Ahora me cuido a mí misma y me supero cada día más

"Desde que el IMAS está en mi vida, todo ha sido para mejorar. He recibido cursos increíbles tanto para emprender, como contabilidad y administración para el trabajo como para mi vida, mi ser como mujer. Me he empoderado al máximo.

Mi sueño es tener una barbería. Yo algún día tendré mi propia barbería. Ahora lo hago en mi propia casa o a domicilio. quiero un local cómodo bonito. Ahora lo hago en el corredor.

Yo una vez me compre una máquina para cortarle el pelo a mis hijos mayores. A como pude saqué un curso. Ahora soy "Lady Barber" (Ver fotos en anexo 5.3). Pienso que puedo sacar estilismo para atender también mujeres.

Cuando quedé sola, estuve trabajando en algunas barberías. Saqué el sexto grado ya vieja. En mi niñez había condiciones muy pobres. Yo había dejado los estudios. Mi niñez fue dura, yo quedé sola con mi papá porque mi mamá se fue. Ella me hizo falta. Desde los dos años estuve prácticamente sola. Los hermanos mayores me maltrataban. Como que me acostumbré a ser maltratada. Yo pensaba que era normal. Cuando conocí al padre de mis hijos, solo tenía 15 años. Yo pensaba que me iba a salvar de todo eso, y fue peor. Fue muy difícil.

Estuve con él durante 20 años. Veinte años de mi vida sin hacer nada por mí misma. Asustada. Dependiente. Él me decía que si me dejaba yo iba a morir de hambre con los chiquitos. También me decía que lo que yo quería era "agarrar la calle". Que muy gorda, que muy flaca. Solo críticas. Apenas hace cuatro años que me armé de valor y lo dejé.

En estos cuatro años me he superado mucho. Yo estuve como en una "dominación" Claro… gracias al IMAS. Lo primero fue terminar la primaria. Para mí hubiera sido

imposible si el IMAS no me brinda el apoyo económico para pagar los exámenes. Imagínese, 3800 colones cada examen. Me lo ofrecieron y aproveché la oportunidad. Ya terminé mi primaria y ya me inscribí para sétimo en el nocturno.

El curso que me dieron en el INAMU me ayudó a superarme totalmente como mujer, aprendí todo lo que ahora sé sobre derechos. Ahora me pregunto por qué no aprendí todo esto antes. Ahora sé de enfermedades, o que podemos exigir, que podemos participar. Yo creía que por ser mujer tenía que someterme. Esos cursos son muy útiles, ayudan demasiado.

Ahora me cuido a mí misma y me supero cada día más. Me encanta entrenar en el gimnasio. Me encanta verme y sentirme bien. Soy disciplinada para el ejercicio y para el estudio.

Yo le recomiendo a las mujeres que estudien, que se preparen que no dependan de nadie, que no se dejen humillar. Mientras haya salud, tenga manitas y piecitos, puedo hacer lo que quiera. Lo primero es estar bien con nosotras mismas, no pensar en quedarle bien a nadie y menos a un hombre que te maltrata.

Yo me veo en mi propia barbería con mi sillita, mi espejo, mi local. Tengo varios clientes que me buscan, los atiendo aquí, en el corredor de mi casa. Sueño con verlos entrar en mi barbería. Y cuando atienda mujeres me sueño comprando insumos y haciendo muchas cosas".

Reflexionemos

Es muy frecuente encontrar mujeres que quienes sufren relaciones violentas con sus parejas, que han vivido historia de abandono o violencia en su niñez, de modo que han aprendido a sobrevivir por medio de la sumisión. Han sido convencidas de que sin la persona que les agrede, no van a salir adelante. Es una situación emocional muy compleja que requiere un abordaje género sensitivo muy fino.

En esta historia, Marisol nos comparte cómo después de decidir romper la relación de violencia con el padre de sus hijos, ha ido avanzando en su desarrollo personal. En su relato destaca una habilidad que entrenó con sus propios hijos y que se ha ido convirtiendo en una alternativa para el emprendedurismo.

El empoderamiento de las mujeres suele romper muchos tabúes, y les recuerda que son capaces de desarrollarse en cualquier área en la que quieran explotar sus habilidades. Son evidentes los resultados que generan la formación y desarrollo humano en las mujeres, y cómo la oferta articulada entre dos instituciones como el IMAS y el INAMU impacta su vida de forma muy positiva. Una vez que Marisol fortalece sus potencialidades, reconoce sus derechos y aprovecha oportunidades, no se permite dar un paso hacia atrás... únicamente se proyecta progresando y alcanzando sus metas. Las mujeres sobrevivientes de violencia, una vez sin la pareja agresora que las limita en su desarrollo personal, descubren de lo que son capaces, y Marisol nos comparte esa tenacidad con su relato de superación personal.

Elena Arias Carvajal

Edad: 36 años.

Tres niñas.

Pérez Zeledón.

Brunca

> Ahora sé que nunca es tarde para estudiar

"Mis padres han sido un ejemplo para mí. Siempre me han dado todo. Son personas humildes. Mi papá es agricultor. Él siempre ha ganado poco y somos cinco hermanos. Ha sido difícil para él. Pero aún así nunca nos faltó nada. Nos pusieron en escuela y colegio. Yo fui a la universidad.

Dejé la universidad para casarme. Me hice ama de casa. Él trabajaba y nos mantenía. Tuvimos dos niñas.

De pronto, a él le diagnosticaron un tumor cerebral muy agresivo. Lo operaron y quedó en silla de ruedas, sin poder valerse por sí mismo. Yo me convertí en enfermera. Lo alimentaba por medio de una manguera que le dejaron colocada al estómago. Yo tenía que cuidarlo a él y a las dos chiquitas. La segunda, que hoy tiene ocho años, tenía seis meses. Había que llevarlo a San José constantemente. Fue realmente un proceso muy difícil y muy largo. Fueron dos años. Nunca estuve sola. Siempre tuve el apoyo de mis papás y también de la familia de él, pero más de mis papás. Cuando él quedó inválido, a él le dieron una pensión de IVM. Una vez que murió, a mis hijas y a mí nos quedó esa pensión como para sobrevivir. Es el monto mínimo de IVM, apenas para lo esencial.

Cuando él murió, yo quedé muy mal emocionalmente. Estuve ocho meses con psicóloga en terapia. Pero me hizo muy bien. Yo me fortalecí mucho.

Al poco tiempo conocí otra persona con quien desde el principio tuve problemas de violencia, sobre todo verbal. Además, no me permitía desarrollarme. Yo lo quería dejar, pero iba y venía. Me embaracé con él. Mi tercera hija. Fue muy difícil saberme embarazada en una relación que desde el principio no me funcionaba. Tal vez por la terapia que había recibido, yo ya había aprendido a valorarme un poquito y

pensar en mí. Finalmente lo dejé quedándome sola con mi tercera hija recién nacida.

Fue ahí donde tuve que acudir al IMAS. Me apoyaron desde el principio. No solo me apoyaron económicamente, sino que me dieron la oportunidad de desarrollarme como persona. Para mí ha sido buenísimo reforzarme como mujer, saber que fue mi mejor decisión dejar a este hombre, saber sobre derechos humanos. Además, me ha ayudado aún más a fortalecer mi parte psicológica. Nos dieron muchos temas para la superación personal y me convencieron de que aún estoy en tiempo de retomar mis estudios. Mi universidad. Yo estaba como en una negatividad. Ahora sé que nunca es tarde para estudiar.

Quiero seguir con mi universidad. Quiero convertirme en educadora de primer y segundo ciclo. También quiero, paralelamente, entrar a estudiar inglés en el INA. Para esto me está apoyando el IMAS.

Un embarazo en una relación inestable y dañina puede asustar a muchas mujeres, yo más bien les digo que por mis hijas, yo voy buscando mis sueños. A las personas que les pase esto, o que queden embrazadas en situaciones de agresión, que no les dé miedo. No necesitamos quedarnos en una mala relación por haber estado embarazada. He decidido estar sola con mis tres hijas y salir adelante.

Mi sueño es viajar con mis hijas, llevarlas a conocer Orlando, Florida. Siempre he querido conocer Orlando".

Reflexionemos

Ninguna persona está preparada para que su pareja reciba un diagnóstico de una enfermedad terminal y tener que asumir su cuido de la noche a la mañana, paralelo al cuidado de dos niñas pequeñas. Es sin duda un gran desafío y un desgaste emocional importante. La persona cuidadora que sale de esta circunstancia, queda muy vulnerable, y quizás por ello se apresura a tener otra relación que resulta ser inestable y llena de violencia. Muchas mujeres inconscientemente sienten que no pueden salir adelante si no tienen un hombre al lado… y la verdad es que socialmente y desde el patriarcado, se les trata de convencer de ello.

Quedar embarazada en estas circunstancias, es una situación que puede resultar abrumadora y debido al efecto de la violencia a nivel emocional, puede llegar a generar más dificultades para salir de la relación con la pareja agresora. No obstante, en otros casos, las mujeres logran tomar dicha situación como un refuerzo más a su deseo de salir de la relación de violencia y, si logran encontrar el suficiente apoyo, llegan a liberarse del ciclo de agresión.

El apoyo psicosocial y socioeconómico que brindan las instituciones públicas es fundamental para que mujeres en circunstancias como las relatadas por Elena, puedan liberarse de relaciones de violencia de género y lograr retomar un proyecto de vida independiente, que les permita tanto a ellas como a sus hijos e hijas, cumplir con el derecho a una vida sin violencia.

Elena es una mujer que cuenta con un proyecto de vida claro y se esfuerza por alcanzar su meta de ir a la Universidad. Los esfuerzos que despliegue para ello requieren del apoyo social e institucional, tanto para ella como para sus hijas.

De seguro cuando concluya sus estudios, Elena logrará ser una gran docente, que trasmitirá su fortaleza y sensibilidad a nuevas generaciones y con ello ayudará a que otras niñas mujeres también alcances sus metas.

Fortaleza y Sensibilidad

Nery Vásquez Porras

Edad: 49 años.
Cinco hijos.
Golfito.

Brunca

> Sé que es cuestión de tiempo para ver mayor luz

"Mi madre tuvo siete hijos. Yo fui la única mujer. Desde muy niña tuve que trabajar. Poco estudio porque no había chance. Ella tenía ganado y gallinas. Me tocaba chapear, cuidar chanchos, arriar vacas, ordeñar, moler maíz.

Mi papá era un hombre que llegaba de vez en cuando a embarazarla y a tratar de abusar de mí. Después se iba. Cuando quise contar lo que me estaba pasando, lo que me gané fue una paliza porque dijeron que estaba inventando cosas.

Yo tendría unos 11 años cuando mi madre tuvo que ser internada por un parto prematuro causado por la impresión de la muerte de mi abuelito. A mí me tocó entonces cuidar ese bebé, a mis hermanos y la finquita. Una hermana de ella, tía mía me daba las indicaciones de lo que tenía que hacer para bañar y alimentar al bebé. Recuerdo que una vaca me botó el balde de la leche y tuve que darle leche de yegua.

Cuando mi madre salió del hospital empezó a "rodar" con nosotros. Primero a San Vito y de ahí a la Verbena de Alajuelita cogiendo café. Yo ya era adolescente, empecé a trabajar en una sodita para ayudarle a mi mamá. Mi mama vendió la finquita en pagos de "polaco". Quedamos sin nada. Ya a los 19 años me embaracé y de ahí dos veces más con relaciones que no resultaron.

Ya teniendo tres hijos, me casé y tuve dos hijos más. Esa relación fue muy difícil para mí. Él muy machista. En ese tiempo yo ya era miscelánea en un hotel, después me pasaron a cocina, llegué a ser jefa de cocina con mis cursos de manipulación de alimentos y atención al cliente. Yo iba y venía en bicicleta. Él me esperaba a la salida del trabajo para golpearme. La policía tenía que intervenir. Mi mamá en lecho

de muerte me decía que renunciara a ese hotel antes de que ese hombre me matara. Cuando mi mamá murió, este hombre, que ya era mi exesposo, llegó a llevarse los dos niños que eran hijos de él. Ese mismo día los llevó al PANI para que declararan que querían estar con él. Me los quitó. Él hizo esa vuelta mientras yo velaba a mi mamá. Yo caí en una depresión. Enterrando a mi mamá y perdiendo a mis hijos. Estuve unos dos años enferma con depresión. Cuando me compuse, estaba sin trabajo, sin donde vivir, y con hijos que mantener. Un hermano mío nos ofreció a mis hijos y a mí trabajar en su bar. Pronto me di cuenta de que en ese lugar él vendía drogas. Pero no dije nada porque necesitaba el trabajo. Nunca me gané nada en eso. Él me pagaba un salario. Pero como él estaba en eso, nosotros "chupamos" también. Nos cayó la policía. Fuimos todos a la cárcel, mi hermano, mis dos hijos y yo. Yo estuve tres años, seis meses y seis días privada de libertad.

Estar en la cárcel es la experiencia más infernal que cualquier mujer puede tener. Hay maltrato hasta de los mismos oficiales. No hay nada de privacidad. Los platos de la comida a veces vienen sucios con heces que ponen ahí las que están en aislamiento. Si te quejas te dicen cosas como "coma lo que hay, usted cometió un delito y ahora aguanta". Comidas con cucarachas, con moscas. Mujeres con enfermedades venéreas, con epilepsia, que padecen del corazón que les daban ataques y se llama un oficial y nada que llegan. Me tocó ver una privada de libertad que se ahorcó ahí en la misma celda. Lamentablemente hasta el mismo personal se involucra en cosas ilegales. Me inculparon de haber denunciado a una persona, yo tuve que dormir solo a ratos para poder cuidarme en las noches. Igual ahí en la noche no se puede dormir, ahí pasa de todo. Supe de mujeres que sus hijos murieron mientras estaban ahí y no pudieron ir al sepelio porque no hay patrulla que las lleve. Ahí se ve de todo: borracheras, drogas, personas que se cortan, relaciones sexuales entre mujeres, alaridos, pleitos. Demasiado duro. A mí se me cayó todo el pelo del estrés.

Quise terminar mi primaria en la cárcel, pero se vino una epidemia de paperas y quedó todo tirado. A mí me habían sacado de la escuela en quinto grado.

Yo me gané la confianza y me llevaron a trabajar al área médica. Ahora estoy con la media pena. Estoy firmando. Yo le pedí perdón al juez y a la sociedad.

Yo no puedo decir que haya habido una época buena en mi vida. Toda mi vida ha sido mal, solo sufrimiento.

Al salir de la cárcel yo no sabía qué hacer. Me fui donde mi hijo, el que vive en San José, a cuidar una nieta. Pero ellos también viven con muchas limitaciones. Estaba empezando la pandemia, entonces le pedí permiso al juez para venirme a mi casa aquí en Golfito. Es una casita muy deteriorada que me había quedado cuando me separé de mi esposo. La casa estaba sola. Se habían robado todo. Solo quedaban algunas paredes y latas. Vine de cero, sola, sin nada, a empezar de nuevo.

Yo había aprendido a coser en una maquinita vieja de pedal que tenía mi mamá. Yo aprendí a hacer delantales, fundas, cobijas de pedacitos, shorts y blusitas (Ver fotos en anexo 5.3). Con la ilusión de empezar a trabajar, me acerque al IMAS y me apoyaron. Con el dinero compré telas, e insumos para empezar a trabajar. También le hice arreglos básicos a la casa. Hago prendas se las vendo a mis vecinas. Con eso me defiendo. Mi proyecto en Puente es ampliar mi negocio.

Vivo con muy poco. Solo tengo mi maquinita de coser y cosas que me han regalado los vecinos, como ollas, cucharas. Aquí la gente me quiere. Por eso me ayudan.

Tanto en el IMAS como en el Centro Penitenciario me dieron varias capacitaciones que me han fortalecido mucho y cambiaron mi forma de pensar. Sigo con problemas de sueño y lo poquito que duermo veo una y otra vez las cosas que viví en la prisión, pero sé que es cuestión de tiempo para ver mayor luz, valerme por mí misma y vivir feliz.

Yo le digo a cada mujer que no se dejen llevar por nadie para participar en un delito. No se queden calladas por ser su familia. Por tapar a mi familia me sentenciaron tres años, seis meses seis días. La prisión es espantosa. El dinero no es nada. Lo único que deja esa plata es cárcel, muerte, hospital y vergüenza. Ese negocio no me dejó nada y al haber dejado todo tirado perdí lo poquito que yo tenía. La cárcel es espantosa. Es mejor pedir para comer que meterse en algo ilícito.

Mi meta más inmediata es terminar el sexto grado. Ya estoy gestionando la matrícula. Después quiero seguirme preparando en costura para ofrecer cada día mejores productos".

Reflexionemos

Situaciones como las narradas por Nery permiten ver el impacto tan dañino que genera el abuso y la falta de redes de apoyo efectivas, en la vida de las mujeres, niños y niñas sobrevivientes de violencia. Este efecto se muestra no solo en las vivencias dolorosas que experimentó la propia Nery, sino también en lo vivido por su madre y sus hermanos.

Nery no pudo contar con un adecuado apoyo familiar o institucional y debió enfrentar desde niña circunstancias que le impidieron concretar un proyecto de vida estable y que, en su edad adulta, generaron una cadena de decisiones y situaciones que le causaron fuertes consecuencias y diversos daños emocionales, de muchos de los cuáles a la fecha sigue tratando de reponerse. Su relato también refleja situaciones muy fuertes que permean incluso la institucionalidad pública y que requieren ser atendidas para que en la gestión del Estado se garantice el cumplimiento de los derechos humanos y se generen intervenciones oportunas y responsables, que eviten actos de negligencia que tienen consecuencias directas en la vida de las personas.

Actualmente, empleando toda su fortaleza y valiéndose del soporte de seres queridos que reconocen sus cualidades y su valor como persona, así como con el apoyo de los programas sociales a los que ha podido acceder, Nery está perfilando un nuevo proyecto de vida. La capacidad que demostró en el pasado para alcanzar una jefatura de cocina, así como en el ahínco de tener un emprendimiento de confección de ropa y venderla en su vecindario, aún en plena pandemia, demuestran esas grandes cualidades que le han permitido a pesar de tanto dolor, seguir adelante y alimentar nuevos sueños.

El mayor desafío que viene a partir de este 50 Aniversario del IMAS y del Bicentenario, es prevenir situaciones como las narradas por Nery y favorecer que mujeres como ella puedan acceder a una mejor calidad de vida y desarrollar sus capacidades apoyándolas en el esfuerzo que realizan día a día para superarse.

Ana Yensi Corrales Sánchez

Edad: 45 años.
Tres hijos.
Sarapiquí.

Heredia

Quiero salir adelante

"Tuve una propiedad con mi compañero, él la vendió. Yo me sentía ignorante, sin estudio ni información. Por eso yo firmé. Siempre pensé que yo no tenía derecho, que era de él la propiedad. Nunca lo vi como algo mío. Me dolió mucho porque sentía que venderla era un error, pero no pude defender la propiedad. Tuvimos que irnos de la zona. Para mis hijos fue muy duro. Tuvimos que empezar una nueva vida, que a pesar de que nos gustaba el nuevo lugar, no teníamos familia ni amistades, había que empezar de cero.

Él se había endeudado mucho con tarjetas de crédito. Tuvimos que usar la plata de la venta de la finca en pagar deudas. Nos quedamos sin nada. Tuvimos que irnos a vivir con mis suegros en una situación muy difícil. Caí en depresión y para peores me enfermé con piedras en la vesícula. Sufría mucho. Era invivible estuve muerta en vida. Hubo un momento en que quise morir. Me recetaron antidepresivos, me empecé a levantar.

Salir de eso me costó mucho. Tuve que decidirme a soltar. Tuve mucha ayuda de mi familia y de mis hijos que me motivaban. Mi hija mayor me decía que tenía que bañarme. Siempre he querido algo mejor para mis hijos, en la nueva escuela no había inglés esa fue la fuerza principal para dejarlo y buscar una nueva vida. Me devolví a Puerto Viejo. Mi papá me había dado un lote.

Yo sabía coser algunas cosas, una vecina me motivó para que empezara a hacer prendas para vender. También hacía rifas.

El IMAS me apoyó. Con la plata que me daban yo empecé a comprar telas y hacía almohadas. Mi familia me traía comida. Una amiga me dijo "vas a ser la costurera de este pueblo". Me pedían un pantalón y no sabía hacerlo. Ocupaba

aprender.

Por medio de Puente me inscribí en el INA, para aprender a hacer patrones. No se imagina mi alegría cuando supe que había ganado el examen de admisión. Estudié año y resto, saqué lencería, ropa de damas. Hice el curso de emprendedurismo.

También recibí el curso del INAMU y me reforcé totalmente como mujer.

Logré entrar a UCI-Universidad para la Cooperación Internacional. Ahí me certifiqué en "Plan de Negocios. No tengo siquiera bachillerato de colegio solo la primaria. Pero lo logré. He soñado sacar el bachillerato. Cuando fui al INA había matriculado dos materias, pero tenía que comprar libros y materiales para el curso y eso era prioridad.

Mi sueño era ser enfermera, pero cambié las agujas de enfermera por las agujas de la máquina de coser y bordar. Sí se puede salir adelante. No hay que tener miedo. Si hay que hacer rifas, limpiar casas, que lo hagan. Buscar oportunidades y aprovecharlas. Si tienen posibilidad de accesar al IMAS e INAMU, es maravilloso para las mujeres. Hay que aprovechar el INA y aprender algo que les llame la atención.

Yo he salido adelante con mis hijos ellos sacaron su bachillerato de secundaria, mi hijo mayor ya sacó diplomado en ingeniería y la segunda ya está en la universidad. Ahora están con un emprendimiento de reparación de computadoras.

La pandemia ha sido muy dura. He estado muy maneada. Soy hipertensa y asmática y me asusta salir, pero me siguen saliendo trabajitos. Quiero salir adelante.

Mi meta más inmediata es mi proyecto presentado en Puente, de recuperar una máquina que me robaron aquí en mi casa. Es una máquina para hacer ropa íntima. Quiero montar una tiendita, mejorar mis máquinas y hacer novedades en lencería (Ver fotos en anexo 5.3).

Mi idea es hacer que las mujeres luzcan hermosas con su lencería... creaciones Yen es para ellas, mi imagen es la mariposa monarca, esa mariposa maravillosa que se transforma todo el tiempo para alcanzar sus metas (Ver fotos en anexo 3). Así soy yo, así somos las mujeres".

Reflexionemos

Desde el patriarcado históricamente se condicionó a las mujeres a creer que su realización personal se daría a través del matrimonio y la crianza de los hijos y que las decisiones de los bienes familiares debían estar a manos del hombre "cabeza de la familia", y que no contaban con voz ni voto al respecto.

Por ello, cuando en la pareja surge alguna forma de violencia, como la patrimonial y psicológica, muchas mujeres no se sienten capaces de establecer límites y, frente a los conflictos, desconcertadas, tratan de sostener el matrimonio de alguna manera. En ese esfuerzo usualmente nacen nuevos hijos o hijas y cuando hay una ruptura de la relación de convivencia de pareja, ellas quedan frecuentemente en la pobreza, aparece la depresión, sentimientos de culpa y, consecuencia del estrés crónico, se facilita la aparición de enfermedades.

La violencia patrimonial, que se expone también en otros relatos aquí compartidos, se refuerza con la idea que se les ha inducido a muchas mujeres por parte de sus parejas, de ser ignorantes y de no tener derechos en la relación de convivencia o matrimonio.

A pesar de haber experimentado dicha situación Ana Yancy logró reponerse y levantarse con más fuerza, empezando desde cero y gracias a sus habilidades y disposición, así como el apoyo de sus seres queridos y los programas sociales, ha logrado ir profesionalizándose en un oficio que le ha permitido salir adelante con sus hijos y encontrar nuevas metas para ella misma. Esta mujer, que se asemeja en su capacidad de trasformación a la Mariposa Monarca, misma que ha escogido como marca de sus creaciones de ropa, trabaja por levantarse en vuelo para cumplir con sus metas, al igual, que como ella bien lo dice, pueden hacerlo todas las mujeres, cuando creen en ellas mismas y encuentran redes de apoyo que reconocen y promueven sus capacidades.

Geilin Elizondo Navarro

Edad: 38 años.

Cuatro hijos.

Pavas.

Suroeste

> **Uno tiene que luchar por lo que quiere. No dejarse vencer por nada**

"Cuando yo era pequeña, la vida era muy difícil. Mi mamá estaba metida en adicciones y no lograba protegernos debidamente y no contábamos con nuestro padre. El PANI nos entregó a mi abuelita, tuvimos que crecer prácticamente solos. Mi hermano y yo tuvimos que agenciarnos la vida a como pudimos.

Mis padres desaparecieron de nuestras vidas. Ahora volvieron a aparecer. Yo me he reconciliado con mi madre. Me parece que el perdón es importante. Pero fue súper duro.

No fui a la escuela. Ver a los otros niños ir a la escuela, y nosotros no íbamos. ¿Nos preguntábamos "por qué"? Yo, tenía que cuidar a mis sobrinitas y tenía que hacer el oficio de la casa siendo una niña. El PANI no se daba cuenta, pensaron que era la mejor opción y se olvidaron.

Pasé una juventud muy loca. Mi hermano y yo hicimos muchas cosas incluso riesgosas. Vivíamos los dos en un cuartito donde teníamos que pagar 1.500 por noche solo por dormir. Parece fácil conseguir 1.500 diarios, pero no es fácil. No nos alcanzaba. pasábamos hambre. Nos echaban a cada rato por no poder pagar.

Ambos decidimos empezar a trabajar en algo formal. Mi primer trabajo fue en un Palí, ahí empecé a soltarme.

Quedé embarazada de mi primera hija a los 18 y de ahí en adelante, tuve mis otros dos hijos siendo soltera y sin apoyo. No fueron buenas relaciones. Con mi primer compañero cuando vi que no me daba ni para leche, cogí mis cosas y me fui. Después conocí otro y era lo mismo. Siempre he dado gracias a Dios por mis hijos, aunque fueron bastante inesperados y en relaciones que no servían. Hace dos años falleció una amiga y me dejé el chiquito. Entonces tengo tres míos y este niño, que ya es mío. A todos los tengo

estudiando.

Yo me cansé de rodar. No quería ver a mis hijos rodando de un lado a otro. Yo me propuse salir adelante y empecé a ahorrar hasta poder comprar un ranchito.

Mi primer contacto con el IMAS fue cuando tuve a mi primera hija. Llegaron a hacer un censo de situaciones de pobreza y yo califiqué. Me apoyaban económicamente. Recientemente me integraron a Puente y me propusieron seguir estudiando.

Yo había hecho las pruebas de sexto grado sin ninguna esperanza de ganarlas. Ni siquiera quise ir por los resultados. Un año después me di cuenta, con sorpresa, de que había ganado el sexto grado.

Eso, y el apoyo del IMAS en Puente, me motivaron a seguir con la secundaria. He hecho además muchos cursos de informática, un técnico en administración en la universidad, y un curso de Formación Humana. Me han abierto muchas puertas y he sabido aprovecharlo.

Cuando se tienen hijos sola, o come uno o comen los hijos.

Uno tiene que luchar por lo que quiere. No dejarse vencer por nada. Aprovechar toda oportunidad que se aparezca. Yo pensaba que nunca iba a obtener mi bachillerato, y mire... estoy a cuatro meses.

Quiero conseguirme un trabajo de oficina, con un horario bonito. En una empresa que me permita pasar los fines de semana con mis hijos, llevarlos a comer y a pasear. Si pudiera, estudiaría enfermería...

Yo dije que mis hijos, nunca van a pasar lo que pasamos mi hermano y yo. Mi hija, al llegar la adolescencia, se puso rebelde y no quería estudiar y el día que yo me matriculé, ella se tiró a nadar conmigo. Somos compañeras en el Colegio. Las dos vamos a obtener juntas nuestro bachillerato".

Reflexionemos

La historia de Geilin refleja la vida de una niña proveniente de contextos de pobreza extrema, que vivió abandono, trabajo infantil y negligencia de parte de las personas adultas que debían hacerse cargo de ella y que no estaban capacitadas para hacerlo, y que, como ella relata, le impidió tener las vivencias propias de una niña, como acceder a la educación, poder jugar y ser cuidada. Esto evidentemente tiene un efecto a nivel de oportunidades y decisiones y la expuso al embarazo adolescente en condiciones más que adversas.

En este escenario, el riesgo de reproducir los patrones familiares de maltrato y abandono de los cuales provenía eran muy altos, no obstante, en su caso resulta lo contrario: ella asume con un compromiso y una madurez admirable el cuidado de sus hijos e hijas, inclusive posteriormente en su vida y a pesar de sus limitaciones socioeconómicas, brinda protección al hijo de su amiga, con lo que muestra cualidades de enorme solidaridad y fortaleza para salir adelante.

En esta historia, se refleja nuevamente la importancia de brindar una intervención institucional eficiente y responsable, que garantice la protección efectiva desde un abordaje integral a las niñas y los niños, contemplando el cumplimiento de sus derechos y los de sus familias. Es básico articular la oferta interinstitucional de servicios a una misma población, como mecanismo para atender las múltiples necesidades que pueden presentar las personas en situación de pobreza del país (extrema y básica) así como el maltrato infantil.

Geilin es un modelo de lucha y superación que ahora inspira a sus hijos e hijas y sin duda también a otras mujeres que han vivido la exclusión social. Ella transmite el mensaje de que se puede hacer uso de las alternativas de educación pública a cualquier edad para retomar el proyecto de vida que en su momento fue interrumpido y con ello, seguir desarrollando sus potencialidades y forjando mayores oportunidades para su futuro, tal y como lo está haciendo.

Lucha y Superación

Jéssica Montes Medina

Edad: 34 años.

Dos hijos.

Isla Venado.

Puntarenas

> **Puente al Desarrollo es lo mejor que me ha pasado en la vida**

"Nací aquí en Isla Venado. Como aquí no hay hospital nací en la casa. Así era antes. Tuve una infancia bonita aquí. Pude terminar la primaria. Hice incluso la secundaria. Ahorita solo debo matemáticas para ser bachiller. Creo que el próximo 22 de marzo tengo el examen.

Cuando yo empecé a formar mi familia con mis hijos y mi esposo, no teníamos equipo de pesca. Para sobrevivir en una isla hay que tener equipo y motorcito. Sin eso imposible. A veces hasta nos acostamos sin comer.

Tengo 19 años de estar con mi compañero. Al principio tuve problemas con él, incluso de violencia.

Me ingresaron primero a Bienestar Familiar y hace dos años me dijeron que calificaba para Plan Puente. Al principio no entendía siquiera de qué se trataba, pero el dinero empezó a llegar y yo empecé a ahorrarlo para el equipo de pesca. Las del IMAS estaban muy satisfechas de ver la forma en que nosotros estábamos invirtiendo el dinero.

Compré un equipo de segunda y empezamos a defendernos. Cuando ellos vieron que hasta pude comprar una máquina de coser, me apoyaron para poder comprar telas. Cuando me di cuenta ya yo estaba aportando a mi hogar. Puente al Desarrollo es lo mejor que me ha pasado en la vida. Ahora tenemos día a día el arrocito y frijoles en la mesa.

No he podido llevar otros cursos de costuras por estar terminando el bachillerato. Pero he aprendido sola a hacer forros de servicios sanitarios, ropa para niños, trajes de baño, cortinas de cocina.

Haber llegado a las puertas de IMAS fue lo mejor que a mí me ha sucedido en la vida.

Me dieron fortalecimiento humano, el cual me empoderó como mujer. En estos lugares tan rurales como Isla Venado, los hombres a veces se sienten poderosos por ser quienes

consiguen el sustento, una como mujer, se siente mal, se siente inútil. Para mí todo eso cambió. Aprendí que yo podía, que yo valía. Fue un curso de ocho meses que me cambió la vida. Crecí psicológicamente. Ahora los problemas con mi esposo los enfrento diferente. Mi esposo también recibió orientación. Él al ver mi cambio, quiso cambiar también. Él ahora es otra persona.

Mi meta inmediata es obtener el bachillerato. Siempre he tenido el anhelo de ser maestra. Aunque tenga 34 años, yo creo que todavía puedo. No quiero dejar de estudiar. Por eso, aunque aún no tengo mi título de bachillerato, me inscribí en la Universidad. Tomé un curso técnico en recursos humanos para el cual no me exigían el bachillerato, pero apenas tenga el título, me paso a educación.

Me siento muy realizada. Me siento muy bien. La pesca hoy puede haber, mañana no. Eso nos perjudica, pero ahora tenemos también el negocito de las costuras. Estoy fortaleciendo mi empresa de cortinas de cocina (Ver fotos en anexo 5.3). Me siento capaz de salir adelante con esta empresa mientras alcanzo mis sueños ".

Reflexionemos

En esta historia que representa a una familia de pescadores artesanales se evidencia la situación de vulnerabilidad en que muchas de estas familias viven el día a día. El no disponer de los recursos específicos para ejercer su oficio, así como condiciones climáticas y ambientales que pueden afectar su actividad productiva les puede llevar a hundirse en una crisis económica que puede comprometer la satisfacción de sus necesidades básicas.

El enfoque de territorialidad que parte de las condiciones propias de cada lugar y que considera el modo de vida desde el cual las familias buscan el sustento diario, es un factor clave para que los programas sociales sean efectivos.

En este sentido, la Estrategia Nacional al Puente al Desarrollo, busca generar oportunidades de Formación Humana y acceso a servicios y beneficios económicos para los sectores sociales más empobrecidos, a partir de un trabajo articulado entre las diversas instituciones públicas que forman parte de un sistema de protección y promoción social Esto constituye un gran avance hacia la consolidación de políticas sociales más integrales, las cuales, al incorporar también el enfoque de igualdad y equidad de género, fomentan no solo el crecimiento personal de las mujeres, sino también repercuten en el bienestar general de sus familias y comunidades.

Jéssica muestra con su relato, que con suficientes oportunidades, las mujeres son capaces incluso en condiciones de pobreza, de administrar de manera eficiente los recursos facilitados por los programas sociales como los brindados por el IMAS desde la Estrategia Puente al Desarrollo y además, de reinventarse encontrando nuevos espacios para desarrollar sus habilidades.

Mujeres Emprendedoras

Kimberly Flores Castro

Edad: 21 años.

Una hija.

Hatillo.

Suroeste

> Aprendí que yo podía, que yo valía

"Yo obtuve el bachiller en el año 2020 en media pandemia. Lo hice prácticamente virtual. Fue difícil con la bebé, pero lo logré.

Yo estaba en décimo cuando me embaracé. Seguí yendo al cole embarazada.

Tuve que salirme de mi casa por la situación del embarazo. Tuve problemas con mis padres por eso. Una tía mía me recibió en su casa. El papá del bebé me da una ayuda voluntaria. El dinero no alcanza, entonces a veces tengo que ir a limpiar casas.

Yo siempre estudié con beca. Por eso estaba conectada con IMAS. Cuando me vine a vivir con mi tía, yo solicité una ayuda para seguir estudiando. Me dieron la ayuda y también, me conectaron con "Empléate". Ya hice la inducción y me matriculé en una carrera que se llama "Instalador técnico de HFC", eso es para instalar televisión por cable.

Me interesa porque es algo nuevo. Sé que muchas mujeres no estudiarían eso. Me parece interesante. La carrera dura cinco meses y después nos apoyan para conseguir el empleo. Las prácticas son con empresas, si uno se desenvuelve bien, puede ser que lo contraten. En el curso de desarrollo humano hablamos de estas carreras que tradicionalmente han sido de hombres.

Siempre he querido estudiar medicina. Quiero trabajar y poco a poco ahorrar para entrar a la universidad.

En mis planes por el momento no está tener otro bebé. Quiero criar bien a mi hija y salir adelante yo como mujer, como persona.

Otra cosa que aprendí en el curso de desarrollo humano es que uno no debe permitir ninguna forma de maltrato. Tener un hijo no es obstáculo para salir adelante. Uno siente que se le viene el mundo encima, pero no puedes estancarte

por tener un hijo. Es todo mucho más difícil y lento. Lo mejor sería tratar de evitar ser madre antes de terminar de estudiar".

Reflexionemos

Crear las condiciones para que las adolescentes madres que se mantengan en el sistema educativo, ha sido uno de los mayores logros en materia de políticas públicas de Costa Rica.

Esta posibilidad, fortalece las opciones futuras de la joven madre. Contar con apoyo para el cuidado de su hija, obtener su bachillerato, estudiar una carrera técnica e insertarse en el mundo laboral, facilitará a Kimberly salir adelante con su maternidad y contar con una mejor condición económica para ella y su hija.

Asimismo, lo muestra este relato, el trabajo institucional con enfoque de igualdad y equidad de género permite romper con el paradigma que establece roles rígidos de género los cuales imponen la idea de que ciertos oficios son exclusivamente para los hombres, e incorpora en la oferta educativa posibilidades antes impensables para el desarrollo de las mujeres. La reflexión, la introspección y los aprendizajes en los grupos de formación humana para mujeres IMAS-INAMU, además posibilitan que ellas puedan desarrollar habilidades para gestionar sus proyectos de vida.

La motivación de Kimberly para estudiar y progresar, junto con el soporte de las personas familiares que la apoyan así, como el acceso a los programas sociales, plantean un escenario de mayores oportunidades para que pueda cumplir su sueño de ingresar a la universidad.

Ginnette Blanco Rojas

Edad: 33 años.

Tres hijos.

Tarrazú.

Cartago

> Lo más importante es creer en una misma

"Estuve dos años y tres meses privada de libertad. Mi sentencia era de seis años. Salí por buen comportamiento en libertad condicional. Mi expareja cometió un asalto estando yo embarazada de mi hija que hoy tiene 9 años. Me inculparon en un robo simple. Me culparon de complicidad. Yo traté de defenderme mostrando mis denuncias de violencia doméstica, pero no me funcionó. Cuando vi que no había salida, preferí entregarme yo sola. No esperé orden de captura.

La relación con esa expareja fue un desastre. Él me pegaba. Fue una relación muy nociva. Nos metimos juntos en drogas. Mi excompañero, literalmente me puso un puñal en el pecho para obligarme a consumir piedra. En ese momento pudo más el miedo y el aferrarme a que era el padre de mi hija. Así fue como caí en un abismo que terminó en la cárcel.

Yo antes de entregarme fui al PANI para que mis hijas quedaran debidamente protegidas. Solicité que las pusieran con mi mamá y que no estuvieran rodando. En esa visita al PANI me motivaron para que aprovechara mi tiempo en el Buen Pastor.

Cuando yo llegué al Buen Pastor, decidí que ahí empezaba para mí una nueva vida. Lo primero que yo pedí, fue estudiar. Me gradué de noveno. Obtuve la calificación perfecta en la redacción. Eso fue algo muy especial para mí. También estando ahí tomé muchos cursos de bordado, repostería y otras cosas.

Para mí, el haber estado privada de libertad, fue más bien una bendición. Aprendí a creer en mí misma. Le perdí el miedo a él. Él me amenazaba con matarme si lo dejaba.

Cuando salí, con libertad condicional, me refirieron al IMAS para que me apoyaran. Me hablaron de ideas productivas

y me facilitaron el ingreso a muchos cursos de diferentes cosas. Aprendí a tomar decisiones, ver la vida de otra manera, creer que sí puedo llegar a ser "alguien".

La opción de levantar una "idea productiva" no ha sido fácil, más ahora con la pandemia. me fue imposible mantener un local, pero estoy haciéndolo a domicilio. El IMAS me motivó a ejercer mi negocio, como yo quiera. Lo que más agradezco del IMAS es que no me discriminaron por ser una convicta, me tendieron una mano.

Estando en el Buen Pastor llegó una persona de visita a ver a una amiga mía y nos conocimos. Al salir fue él quien me apoyó, nos juntamos primero y ya nos casamos. Ya vamos a cumplir cinco años de casados. Tenemos un bebé. Él se hizo cargo de mis otros dos hijos. He tenido mucho apoyo de parte de él. Mi mamá nos ayudó a construir en un espacio de ella.

Si yo pude salir adelante, todas pueden salir. Se requiere armarse de valor. Pedirle mucho a Dios, pero lo más importante es creer en una misma. Somos capaces de salir adelante. Yo salí del consumo de drogas, salí de una relación tóxica, salí de una cárcel… todas podemos. Yo aprendí a conocerme en ese grupo del INAMU de mujeres resilientes. Me di cuenta de que todo lo pasado había sido negativo, pero me abrió la esperanza de empezar de nuevo. Ahora soy madre de nuevo y lo estoy disfrutando. Por las circunstancias no había podido disfrutar a mis hijas mayores.

Con este bebé, he vivido muchas cosas hermosas que antes no había podido vivir".

Reflexionemos

Muchas mujeres que tienen una relación de pareja con personas con trastornos por consumo de sustancias psicoactivas y con conductas agresivas, terminan por diferentes motivos consumiento sustancias como parte de la dinámica de violencia, en este caso, según el relato de Ginnette, por coacción directa de la expareja. Los trastornos por consumo de sustancias son una condición con raíces biopsicosociales, para cuyo afrontamiento se requiere, además de una red de apoyo, un gran esfuerzo de la persona implicada, para atravesar el proceso de recuperación y prevenir el agravamiento de la condición.

La actitud de todas las personas funcionarias de las instituciones mencionadas en esta historia, Centro de Atención Institucional Vilma Curling, MEP, PANI, INAMU e IMAS, refleja un compromiso con los derechos humanos, que supera la estigmatización a la que se expone a muchas mujeres que han presentado situaciones de consumo y que se encuentran privadas de libertad. La correcta intervención debe ser justamente esa: validar los derechos de la población, fortalecer las capacidades de las personas y ofrecer oportunidades para su desarrollo.

La nueva vida de Ginnette que se propuso a forjar a partir del apoyo interinstitucional y su fuerza de voluntad, le ha ido permitiendo no solo alcanzar poco a poco su realización personal, sino también trabajar en el bienestar y esperanza de todas sus hijas que hoy tienen una oportunidad en un nuevo hogar y con una madre empoderada, plena de confianza en sí misma. Este es justamente uno de los objetivos de los programas de igualdad y equidad que se impulsan desde la coordinación interinstitucional.

Voluntad Admirable

Shirley Guerrero Domínguez

Edad: 23 años.
Un hijo.
Limón.

Huetar Caribe

> **"Para mí el IMAS es una de las mejores instituciones que existen"**

"Yo me crié en Ticabán. Ticabán son pueblitos que se extienden sobre una pista. Se ha desarrollado mucho. En mi niñez, vivíamos muy humildemente, pero con todos los servicios. Mi mamá hacía jornales. Mi papá se había ido cuando yo tenía ocho años. Lo veía, pero no nos ayudaba. Fue muy duro sobrevivir con lo que mamá se ganaba en los jornales. Mi abuelo nos ayudó con todo lo que ocupamos. Gracias a él, fuimos a la escuela y al colegio...

Yo pude terminar el cole. Debo unas materias de bachillerato: matemáticas, español, biología.

Yo estaba en undécimo cuando me embaracé. Fue un embarazo muy difícil. Era de riesgo con amenaza de perderlo. Me pusieron seis meses en reposo. Eso definitivamente afectó que pudiera graduarme.

Yo siempre tuve mucho apoyo de mi madre y del papá de mi hijo, pero siempre es muy difícil ser madre joven. Yo no soy de muchas amistades y soy de muy poco hablar, pero también mis amistades me apoyaron en esto del embarazo. No me sentí sola en ningún momento.

El papá del niño es muy buen padre. Estamos viviendo juntos ahora. Ya tenemos una casa propia.

El IMAS me ayudó con un "Bono Patio". El lote de mi mamá es muy grande, hice el trámite y calificó para construir ahí mi casa propia.

Además del Bono Patio, el IMAS me siguió apoyando. Llevé el curso de Formación Humana en el programa de atención a familias y estoy por empezar un curso de técnicas de secretariado ejecutivo. El año pasado me dieron un técnico medio en informática empresaria con una beca del IMAS. Yo siempre he buscado cómo seguir estudiando. Por mi cuenta me inscribí también en "Empléate".

Para mí el IMAS es una de las mejores instituciones que

existen. Nos ayuda a las mujeres a salir adelante de situaciones críticas que uno pasa. Le doy gracias a Dios de que existe. A mí nunca me ha desamparado. A mi hijo me lo becaron de inmediato para que entrara a materno.

El IMAS me pone condiciones. Que termine de estudiar. Que no me quede estancada. El hecho de ser madre joven no quiere decir que el mundo se acaba ahí. Toda mujer debería estudiar, más si tiene hijos.

Mi esposo me apoya demasiado. Él trabaja en una piñera. Yo quiero ser profesora de informática. Tengo todas las esperanzas de ingresar a la universidad. Estoy empeñada en ganar mi bachillerato este año, esa mi meta más inmediata.

Les digo a las mujeres que luchemos, que nos propongamos metas. Más si tenemos hijos. Hay que luchar por ser alguien mejor, implementar un mejor futuro y si tenemos hijos, darles un futuro, que sean alguien y tengan mejores capacidades".

Reflexionemos

En las situaciones de embarazo adolescente en contextos de pobreza, la agilidad con la que se articule el acompañamiento interinstitucional es fundamental. El apoyo para continuar estudiando y el poder plantearse metas, es vital para que la joven mujer que quiere continuar con sus estudios no quede paralizada en su proyecto de vida ante su nueva situación.

La oferta educativa accesible para todas las personas independientemente de su condición económica o familiar, es uno de los medios más importantes para que las personas que viven en situación de pobreza cuenten con más oportunidades para mejorar sus condiciones de vida. De ahí la importancia de que, de manera inmediata, se desplieguen todos los esfuerzos posibles para dotar a la jóvenes madres de recursos y herramientas para continuar con su proyecto de vida en la nueva situación de maternidad.

Shirley tiene todo el potencial necesario para cumplir su sueño de estudiar una carrera universitaria y con ese empeño que ella misma manifiesta, ha ido avanzando paso a paso en medio de los retos, tomando las oportunidades que se le han abierto desde la institucionalidad pública llevando cursos, sacando materias y manteniendo su norte claro. Esa claridad y determinación sumada a la disponibilidad de una red de apoyo institucional y social, de seguro le permitirán concretar su sueño y ser una excelente profesora que inspire a otras mujeres a creer en sí mismas y buscar alternativas para alcanzar sus metas.

Concretar su Sueño

Alejandra Madrigal Rodríguez

Edad: 22años.

Una hija.

Hatillo.

Suroeste

> **Ningún hombre nos puede levantar la voz y menos pegarnos**

"Yo fui al kinder y la escuela de la Colonia 15 de setiembre. Tuve que repetir primer grado. Nos pasábamos mucho de casa. Todo era como muy inestable. Vivíamos con muchas carencias. Me costaba mucho. No podía leer. Me tuvieron en primero hasta que pudiera leer. Antes era muy estricto eso, no como ahora que los pasan de grado sin saber leer. Eso hizo que me atrasara mucho en la escuela. Salía de 14 años y no me no me recibieron en ningún colegio.

Mi papá cayó preso justo en esa época. Yo pienso que fue un falso que le levantaron unas muchachas menores de edad, pero igual estuvo cuatro años en la cárcel. Yo siento que por eso no me recibían en los colegios. Me discriminaron. Me decían que era por la edad. En el Brenes me dijeron que, si se daba algún problema conmigo, que yo sería la que tenía que salir. No había ni entrado y me amenazaron con expulsarme. Nunca me llamaron para decirme si me habían aceptado o no. Por eso mi mamá me metió al nocturno.

Le di duro al estudio, pero me quedé en matemáticas y cumpliendo 18 quedé embarazada. Metí las patas. Estaba en octavo. Pero me salí del colegio porque tenía síntomas de aborto.

El año pasado, y gracias al IMAS que me motivó, me metí a ganar el sétimo y ahora estoy en octavo.

Soy vendedora ambulante. Vendo limpiones. Yo estaba trabajando en una fábrica.

El papá de mi hija también lo privaron de libertad. Él se involucró en un asalto. Le habían puesto un brazalete y él se lo quitó. Eso hizo que le metieran como dos años.

Vivo con mi mamá y mis dos hermanas pequeñas. Ellas me ayudan con la bebé. La bebé está en el CEN CINAI, yo

me organizo para salir a vender cuando la bebé está en clases.

Mi bebé tenía cuatro meses de nacida cuando me enteré del programa Puente al Desarrollo. Tardaron un tiempo en llamarme. Me están dando la ayuda económica, pero también el curso del INAMU. Aprendí ahí demasiadas cosas que yo no sabía. Ahora yo les doy consejos a mis hermanas, les digo: "ve guilas, ningún hombre nos puede levantar la voz y menos pegarnos". Uno aguantaba antes tantas cosas pensando que eran normales. Ahora hablo incluso con mi mamá que estando joven pasó por tantas cosas.

A mí me ha gustado ser mamá. Uno tiene que madurar mucho para hacerle frente a eso. Todo lo que le he dado a mi hija lo he hecho sola. Tuve que vender números, trabajar en lo que sea. Después que tuve a mi hija, quedé super traumada. Yo no quería exponerme a otro embarazo. Solo pienso en superarme para mi niña. Sé que ella va a seguir mis pasos. Yo admiro mucho a mi mamá. Ella trabajó por nosotras cuatro. Luchó. Pudo comprar la casa que ahora nos sirve a nosotras y nuestros hijos. Mi hermana mayor también tiene bebé… Hay que ser fuerte. Yo veo a mi bebé y me enamoro. Ella es mía y tengo que darle todo lo mejor.

Yo sueño con poder construir mi propia casita aquí en el patio de esta propiedad. Quiero que mi mamá y mi hija se sientan orgullosas de mí".

Reflexionemos

Ninguna persona que quiera seguir estudiando debería enfrentar las limitaciones para ingresar al sistema educativo como las que tuvo que enfrentar Alejandra. Se debe trabajar en la protección de los derechos de las jóvenes a estudiar, para lo cual es necesario fortalecer las intervenciones para identificar y atender a quienes salen del sistema educativo y brindarles un adecuado acompañamiento a través de las coordinaciones interinstitucionales que favorezcan la atención de los factores que obstaculizan su ingreso, de modo que se facilite lo antes posible el retorno al sistema educativo.

De igual manera, la oferta interinstitucional para el empoderamiento y fortalecimiento de las capacidades de las mujeres es mucho más efectiva cuanto más tempranamente se ofrezca. Una mujer que recibe los cursos de Formación Humana a temprana edad tiene mayores posibilidades de obtener herramientas que fortalezcan sus capacidades de afrontamiento y les permita vincularse a redes de apoyo para mejorar sus condiciones de vida.

Alejandra es una joven madre, que se esfuerza diariamente buscando cualquier alternativa honesta para generar ingresos y que sueña con un futuro mejor para ella y su hija. Mujeres luchadoras como ella ameritan de todo el apoyo desde la interinstitucionalidad, a fin de garantizar el cumplimiento de sus derechos y aportar para que alcance sus metas y su realización personal.

Erika Moraga Barrantes

Edad: 32 años.
Tres hijos.
Limón.

Huetar Caribe

> **Me aparecieron oportunidades y las supe aprovechar**

"Mi historia es como una telenovela. Mi mamá prácticamente me regaló a los doce años. El compañero de mi mamá no me respetaba. Yo pasé de casa en casa. Intenté vivir con mi papá, pero se dio la situación de que él ocupaba un trabajo en la casa y me ofreció a mí como medio de pago. Yo ya estaba yendo al colegio y lo dejé todo para liberarme de eso. Me fui a trabajar a una soda. El negocio tuvo que cerrar y se acabó ese trabajo.

A los 17 años me junté con un hombre de 37. Quedé embarazada de inmediato, y también de inmediato, empezaron los problemas. Vivía en mucha violencia. Él siempre me decía que iba a cambiar, pero nunca cambió. Por un tiempo me persiguió mucho, pero ya no.

Yo limpiaba casas para mantener a las chiquitas. Limpiaba la casa de una maestra que me estimuló para que estudiara. Esa señora cambió mi vida. Me pagó la matrícula para que me inscribiera en el colegio y terminara mi bachillerato y también me prestó el dinero para poder ingresar a la universidad.

El IMAS me incluyó en Plan Puente y eso ya fue lo máximo. Ingresé a estudiar docencia. Ya saqué la Licenciatura y ahora estoy sacando un plus extra para educación de adultos, andragogía.

El IMAS también me ha ayudado mucho con mis hijos. Ellos estudian con la beca de avancemos.

Yo tuve que ponerle denuncia de violencia doméstica al padre de mis hijas. Cuando yo puse la denuncia de violencia me ayudaron con algunos enseres y con algún dinero que yo utilizaba para estudios y comida.

Yo me puse la meta de llegar a ser directora de un centro educativo. Yo logro lo que me propongo.

A mi hija le gusta mucho la veterinaria. Un sueño a largo

plazo que yo tengo con ella es montar juntas un negocio de veterinaria. Para eso ella está proyectándose a técnico en agropecuario y después la universidad.

Por la forma en que tuve que salir de la casa de mi mamá a los 12 años de edad, yo estaba en gran riesgo de prostitución. Pero siento que Dios me guardó. Me salvé de un camino peligroso. Me aparecieron oportunidades y las supe aprovechar.

Siempre he escuchado que con hijos no se puede estudiar, que es difícil. Pero para mí fue más bien un motivo. Pude lograr el sueño que yo tenía y aún no he terminado. Doy gracias de no depender de un hombre que me maltrate por un techo y comida".

Reflexionemos

Definitivamente la resiliencia sumada a las oportunidades han sido los factores clave para que Ericka haya salido airosa de las historias tanto de violencia infantil como de violencia de pareja que vivió. Como ella misma reconoce, su situación de desamparo constituía un enorme riesgo para ella, que pudo haberla llevado a caer en redes de trata, como sucede con muchas niñas y jóvenes que no cuentan con la protección adecuada. En su caso, su situación de vulnerabilidad fue aprovechada por un hombre mucho mayor que ella, que tomó ventaja de su posición y terminó envolviéndola en una relación de violencia, de la cual, afortunadamente pudo salir.

La historia de Ericka nuevamente demuestra la importancia que tiene el acceso a la educación y el apoyo institucional a nivel legal y psicosocial para enfrentar y superar las situaciones de violencia y de pobreza.

Ericka es una mujer con grandes aspiraciones. Las cualidades de superación que ha demostrado a lo largo de su vida le permitirán cumplir con sus metas y aprovechando las oportunidades brindadas por la educación pública, de seguro ayudará a través de su aporte al sistema educativo, a que otras niñas y niños en situación de vulnerabilidad puedan salir adelante.

Yirlania Rojas Mora

Edad: 28 años.

Dos Hijos.

Escazú.

Suroeste

> Pienso que puedo reiniciar

"Yo soy de Abangares, pero ahora vivo en Escazú.

Mi vida se complicó después de salir de sexto grado. No quise seguir estudiando. Empecé muy joven a consumir drogas. Yo andaba en la calle. En esas actividades pasé de todo. Tuve experiencias que son incontables. Yo solo pensaba en las fiestas con eso que consideraba "amigos". Después de algunas experiencias muy dolorosas, yo me sentía sucia, como que no valía nada. Eso hace que uno caiga más hondo aún.

Siendo aún muy joven, me junté con un hombre mayor que me llevó para Limón. Puede decirse que prácticamente me secuestró. Duré como un año y medio sin ver a mi madre. Él me golpeaba y me tenía amarrada. Nadie puede querer una persona que te manda al hospital casi muriéndote por la golpiza. Yo creo más bien que veía en él como un papá. Yo nunca tuve a mi papá para un consejo. No tuve a nadie de confianza. Tal vez por eso yo me enredé con ese señor.

Mi mamá siempre me ha apoyado y me ayudó a salir de eso, pero pasé de esa relación a otra en la que tuve a mi primera hija. Yo no quería tener más bebés pero quedé otra vez embarazada, y ahora peor, porque quedé embarazada en medio del consumo de drogas. Las había dejado un tiempo y al volver fue peor. Llegué a consumir de todo. Realmente, ocupaba rehabilitarme.

Tuve una emergencia de salud. Fue un 30 de noviembre, estando embarazada, estaba tan desesperada que llegué al hospital y le rogué a la doctora que me ayudara. Ella me refirió a una Trabajadora Social que me consiguió un hogar para mi recuperación. Es un hogar subsidiado por el IMAS. Yo sabía que lo que seguía era la indigencia. Ya estaba consumiendo crack. La etapa de desintoxicación es durísima. Los ataques de ansiedad son insoportables. Mi

hija nació por cesárea. La bebé se me estaba ahogando por falta de líquido. Mi bebé fue pasada a incubadora.

En el albergue me estuvo yendo a visitar el PANI. También me visitaba una Trabajadora Social de neonatos. Me dijo que la bebé ya estaba en manos del PANI. Fue un momento muy triste. Me preguntaron que si quería dársela a alguien. Yo había pensado en una prima mía. Si mi bebé estaba con mi prima, yo tendría la posibilidad de ir a verla. Pero yo moví todo lo que pude para que no me quitaran a mi bebé. En realidad, quiero a mis dos hijas conmigo. Los profesionales del albergue me ayudaron mucho para que no me quitaran a mi bebé.

Me dieron la salida del albergue y me mudé a un departamento en Escazú que es de la familia del papá de mi hija. El papá de mi hija me apoya mucho. Yo me estoy examinando constantemente para demostrar que no estoy consumiendo. Salí del albergue con una ayuda del IMAS. Sobrevivo con eso y con el apoyo del papá de mi bebé. No me puedo ir a Abangares pues ella tiene muchas citas. En este año que tengo en abstinencia, he estado en situaciones de riesgo y no he sentido la ansiedad de probar. Pensé que las fiestas de diciembre iban a ser un peligro. Muchos conocidos me dijeron que ellos me invitaban. Sobra quien le dé a uno drogas. Pero mi proceso fue duro. Yo no quiero. Yo salí prácticamente de la calle. Aprendí a valorar mi nuevo estado. No quiero volver a eso. El susto que me pegué de poder perder a mi bebé, no quiero volver a pasar por eso.

Cuando mi bebé crezca un poquito más buscaré trabajo. He sido ayudante de cocina. Yo me he sostenido con ventas de comida. Pienso que puedo reiniciar.

Uno puede recibir una ayuda, pero primero debe ayudarse a uno misma. La vergüenza dejarla a un lado y recibir la ayuda. Usted decide hasta dónde lleva sus circunstancias. Yo casi lo pierdo todo por las drogas. Yo en este momento sería una indigente. Hay que tener mucha fuerza de voluntad. No es fácil dejar las drogas. Pero sí se puede. Hay que aprender a vivir de otra manera. Aprender a ser feliz. Disfrutar de la vida. En este momento me siento plena y feliz".

Reflexionemos

El consumo problemático de sustancias psicoactivas es una situación compleja donde intervienen múltiples factores, tanto psicosociales, como bioquímicos.

Lograr avanzar en el proceso de recuperación, requiere mucho esfuerzo y compromiso, así como una red de apoyo adecuada.

Por otra parte, las mujeres con consumo problemático de sustancias psicoactivas se encuentran en mayor vulnerabilidad de ser víctimas de violencia sexual y vivir embarazos inesperados.

Es comprensible que ante un panorama así, en que la madre se encuentra en condiciones adversas a nivel emocional y socioeconómico, se deban valorar alternativas de apoyo para la reubicación de las personas menores de edad en ambientes que favorezcan su protección y que a la vez esto ayude al avance en la recuperación de la madre.

La maternidad puede dar a las mujeres una fuerza muy especial para sobreponerse y buscar los medios para salir de situaciones de consumo problemático de drogas. El acompañamiento y el seguimiento son indispensables para actuar oportunamente y apoyar a las mujeres en esta situación.

Yirlania ama a sus hijas y desea ofrecerles una experiencia de crianza muy diferente a la que ella vivió. En este momento hay oportunidades frente a ella, y tiene toda la disposición de aprovechar su convicción de que se puede salir adelante es uno de los factores que la motivan a seguir fortaleciendo su recuperación y a avanzar hacia la construcción de u mejor futuro para ella y sus hijas.

Hazel Flores Zepeda

Edad: 47 años.

Dos hijos.

Desamparados.

Noreste

> **Todas tenemos algún "don" para salir adelante**

"Yo tengo un salón de belleza desde hace 25 años. Una de mis primeras clientas de hecho, es una persona que trabaja en el IMAS, a ella le encantó mi trabajo y se hizo cliente frecuente. Esa funcionaria ha sido un ángel en mi camino. Me he sentido bendecida. Dios ha estado en todo momento. Ella vio en mí, gran potencial. Ella creía en mí. Me decía que yo debía atender este negocio con criterio técnico. Me apoyó para que tomara un curso de administración auspiciado por el IMAS.

Ese curso de administración fue un pilar para mi negocio. Ahora sé cobrar, organizar la administración, programar la compra de productos. Eso hizo que yo pudiera crecer. Mi negocio se llama PRINCI ya que de eso se trata, de que las mujeres se sientan como princesas. Se trata de embellecer a las mujeres (Ver fotos en anexo 5.3).

Yo conocí a mi esposo desde que tenía 15 años. A los 19 quedé embarazada. Hasta el día de hoy estamos juntos. Yo lo apoyé para que él también estudiara. Él es muy trabajador. Él es un buen papá. Ambos nos hemos dedicado mucho a trabajar y a apoyarnos. Hemos ido cumpliendo nuestros sueños de tener casita propia y hasta un terreno en la playa donde tenemos el sueño de desarrollar un proyecto turístico. Con miras a ese sueño, ya empecé a estudiar inglés. También nos sentimos muy realizados con nuestros hijos que son buenos estudiantes.

Pero mi vida no siempre fue así de bien. Sufrí muchísimo en la infancia por la violencia que vivimos con el esposo de mi mamá. Yo casi no conocí a mi propio papá. Y este otro hombre super agresor, hacia ella, hacia mí y hacia los hijos que tuvieron juntos. Él y también alguien de su familia, me sometieron a todas las formas de violencia que existen. En una ocasión hasta tuvieron que internarme con

la carita despedazada. No pude contárselo a las del PANI. Teníamos mucho miedo. Ese hombre era realmente malo. Me decía que yo era un fenómeno.

Mi propia madre me instó a que me fuera de la casa para salvarme. Ella me ayudó para que pudiera venirme en el tren de Guápiles. Me vine a San José y me perdí. Nunca encontré a la amiga de mi mamá. Una pareja de médicos me auxilió. Pude encontrar a la amiga de mi mamá. Me tocó trabajar duro en la casa de ella en oficios domésticos. No pude seguir estudiando, pero con ella aprendí a coser y con ello vino la oportunidad de trabajar con una amiga que elaboraba colchas y sábanas.

Me empezó a ir mejor y ahí, además, conocí a mi esposo. Cuando quedé embarazada él me pidió que nos mudáramos a vivir juntos. Fue un embarazo de alto riesgo. Mi suegra nos apoyó. Ella es mi segunda madre. Ella me apoyó con mis hijos para que yo pudiera trabajar. Mi negocio de sala de belleza empezó con un moño que me pidió una vecina. Ella quedó encantada con el peinado. Me hicieron pensar que yo tenía "un don", empecé a comprar cosas para mejorar, y entré a estudiar en academias de belleza. Todos juntando platas para que yo pudiera estudiar porque veían potencial en mí. El profesor de una de las academias era todo un personaje de la belleza en Costa Rica. Me exigía mucho, yo hasta lloraba. Yo pensaba que era que no me quería, pero cuando después de dos años de estudiar con él, me dijo "le exigí porque usted podía dar eso y más..."Usted tiene que aprender a creer en usted misma". Él me ayudó a conseguir un trabajo de inmediato. Y así fue, me ayudó a entrar en una empresa muy reconocida. Poco a poco me fui fortaleciendo para independizarme.

Yo estuve mucho tiempo resentida con mi mamá. Sentía que no me había protegido. Pero con el tiempo comprendí que mi mamá también era una mujer agredida y temerosa. Ella tuvo hijos con ese señor y ellos mismos comprendieron que su papá era un agresor y ayudaron a mi mamá a salir de ahí. Yo todo lo que me ganaba se lo enviaba a mi mamá, ya que ese señor no daba siquiera para enviar los hijos a la escuela.

Yo siempre he tratado de ser la mejor. Dar todo lo que tenga que dar. Me entrego. Soy perfeccionista. Todo tiene que ser bien hecho. Pienso que una mujer no debe detenerse. A veces las cosas no vienen fácilmente, pero si le pones amor y dedicación, se alcanzan los sueños. Hay que trabajar muy duro. Yo vengo de la nada. Ahora tengo todo lo que he soñado. Recordar que todas tenemos algún "don" para salir adelante.

He tenido en mi silla del salón muchas mujeres que llegan abatidas. Ahí, mientras las hago sentirse bonitas, les doy mi testimonio de que de las cenizas se puede uno levantar. Cuando esta funcionaria del IMAS me decía que yo era muy bonita, me costaba creerlo. En ocasiones yo veo en el espejo aquella niña con la carita despedazada a quien le decían "fenómeno", pero de inmediato recupero la fuerza me enfoco en mis logros.

Nosotras las mujeres tenemos derecho a escribir nuestra propia historia. Nadie tiene el derecho de hacerlo por nosotras. Las malas personas que me maltrataron en la niñez pensaron que podían escribir mi historia, pero yo, no lo permití. No lo permitan ustedes tampoco".

Reflexionemos

En un contexto de violencia física, psicológica, intrafamiliar y sexual, todas las mujeres de la familia se ven inmersas en las dinámicas de terror. Asimismo, muchas sobrevivientes de abuso sexual pueden desarrollar un profundo resentimiento hacia su propia madre al sentir que ella no les protegió. En esta historia, sabiamente, la protagonista ha comprendido que su madre fue una víctima más de la violencia de género vivida en su casa y que en su momento encontró como única solución para protegerla, hacer que saliera de su casa. Este reconocimiento sin duda, le otorga una fuerza adicional para sobreponerse y salir adelante.

El impacto psicológico y el miedo que genera la exposición a la violencia sexual e intrafamiliar condiciona las respuestas conductuales de las personas, impidiéndoles muchas veces revelar las situaciones de violencia, incluso en momentos donde el contacto con instituciones públicas resulta una oportunidad para ello. Por esta razón, fortalecer la pericia y sensibilidad del personal del sector social para detectar los casos sospechosos de violencia y realizar intervenciones adecuadas que permitan a las personas sentir la seguridad y confianza suficiente para hablar de su situación, es indispensable para generar acciones efectivas para la protección de los niños, niñas y mujeres que viven en condiciones de abuso.

Por otra parte, la historia de Hazel es una muestra de la enorme capacidad de resiliencia que reside en mujeres sobrevivientes de violencia, cuando logran ponerse en contacto con sus capacidades, creer en ellas mismas y encontrar apoyo en instituciones sociales, así como con personas con las que puedan crear vínculos afectivos saludables, como lo fue en este caso, su actual pareja y suegra.

El contrapeso que pueden generar las capacidades de las propias mujeres, el estímulo emocional de personas significativas y la actuación desde las instituciones públicas al facilitar el derecho a acceder a oportunidades de formación, favorecen el proceso de trascender las secuelas de la violencia y de superación de las limitaciones materiales de vida, permitiendo a mujeres como Hazel, el desarrollo de sus potenciales y talentos.

Con su historia de superación Hazel trasmite esperanza e inspiración a otras mujeres, que pueden encontrar en sus propios sueños, el motor para creer en ellas mismas. El papel de la institucionalidad es seguir fortaleciéndose para mantener disponibles las alternativas para otras que al igual que ella, solo necesitan de un entorno propicio para salir adelante con esos sueños y cumplir su derecho a una vida digna. El mensaje final de Hazel es poderoso: nadie tiene el derecho de escribir la historia de las mujeres, solo ellas tienen y pueden reclamar ese derecho.

Angie Martínez Castro

Edad: 42 años.
Cuatro hijos.

Cartago

> ...sé que no hay trabajo que yo no pueda hacer

"Yo crecí en condiciones muy difíciles. Empecé a ser mamá de mis hermanos desde los nueve años. Me casé a los 15 años tratando de liberarme de eso. Él también era muy joven. A los 19 años yo ya tenía tres hijos. Del padre de mis hijos me separé casi de inmediato y tuve que volver a casa de mis padres a la misma dinámica disfuncional de siempre y que persiste hasta hoy día.

A los 23 años tuve un accidente de tránsito. Estuve un año internada. Tuve una fractura en el cráneo, fémur, tibia y rodilla. Estuve un mes en coma. Me hicieron varias operaciones. Ocho años después me entró una infección en el pin. Estuve cuatro años luchando con las infecciones. El pin no se podía sacar. Fue un calvario pues la herida se me infectaba. El proceso fue de mucho sufrimiento para que finalmente tomaran la decisión de cortar la pierna.

Mis cuatro hijos eran pequeños. Yo era jefa de hogar. A veces planchaba en casa de una amiga. Con eso, más la pequeña pensión que el papá de mis hijos me daba, trataba de salir adelante. Por eso, el apoyo del IMAS fue super importante para mi familia. Me apoyaron incluso para tener una casita propia.

Por medio del IMAS empecé a estudiar costura. Yo no tengo la secundaria. Y en mi condición es difícil conseguir un trabajo, aunque sé que no hay trabajo que yo no pueda hacer. Pero sueño con certificarme en costura y poner mi propio taller. La falta de una pierna no me impide manejar la máquina de coser.

Logré sacar adelante a mis hijos. Mis hijos mayores ya tienen sus propias vidas. En este momento vivo sola con mi hijo menor.

Perder una pierna fue duro. Al principio la gente se me quedaba viendo y me incomodaba mucho. Después cambié

mi mentalidad y quise ser ejemplo para las demás personas. He podido servirle a muchas personas que han pasado por situaciones parecidas. Yo aprendí a barrer, cocinar, pinto la casa. Incluso, aprendí a jugar fútbol. Pertenezco a un equipo.

Hay días muy difíciles. Una desea no haber pasado por tanta cosa y haber aprovechado los estudios. Pero lo importante es que voy venciendo todo".

Reflexionemos

El recargo de la crianza de las hermanas y hermanos pequeños impuesto a las niñas mayores, es una forma de violencia asociada a situaciones de pobreza, que se encontró por muchos años legitimada en nuestra sociedad y que hasta hoy persiste en algunas familias. Esta forma de explotación oculta en la dinámica familiar es una tarea que usualmente se delega a la mujer desde su niñez, rara vez al hombre en su infancia (aclarando que de ninguna manera se considera adecuado que ningún niño o niña deba asumir ese rol). La niña, obligada para cuidar a sus hermanitos, no juega, no estudia, no puede ejercer su derecho a tener las experiencias de vida propias de su edad.

Si a esto se suma la falta de apoyo y orientación, así como de educación, salud sexual reproductiva, muchas de estas niñas cuando llegan a la adolescencia, frente a sus carencias emocionales y expectativas, terminan tratando de refugiarse en una fantasía del amor romántico, que las lleva muchas veces, en plena adolescencia, a asumir nuevamente roles de persona adulta, estableciendo relaciones de convivencia y asumiendo la maternidad, en medio de condiciones de pobreza que generan la reproducción del ciclo de exclusión y marginación social.

La discapacidad, en este caso por la amputación de una pierna, se sumó a la difícil situación de jefa de hogar que Angie enfrentaba, ya que debido a la discriminación que viven las personas en condiciones de discapacidad, el ingreso al sistema laboral se ve aún más limitado.

A pesar de ello, Angie dio un giro a la forma de ver su vida y decidió, como ella misma lo dice, convertirse en ejemplo para las demás personas. Ella ha tomado las oportunidades que se le presentaron y las que ella misma creó, y ha podido trabajar y sacar adelante a sus hijos.

Esa misma mentalidad de esfuerzo debe ser la que dirija el accionar de las instituciones que trabajan con mujeres como Angie, quienes, con su ejemplo, inspiran a otras personas a no rendirse y a continuar avanzando a pesar de las limitaciones en la construcción de un mejor futuro para todas y todos, reconociendo que se requieren cambios estructurales profundos a nivel social para mejorar las condiciones en las que crecen y se desarrollan las personas.

Mentalidad de Esfuerzo

Lisbeth Montes Tencio

46 años.
Cinco hijos.
Escazú.

Suroeste

> Yo siempre les he inculcado a mis hijos que hablen

"Tengo ocho años de separada del padre de mis hijos. Tomé la decisión de venirme de Guanacaste para San José. No se podía más. Mi padre me dio una de sus casitas de alquiler en Guachipelín.

Mis padres siempre me han dado mucho apoyo. Somos una familia muy unida. Mi padre tiene hijos de otra familia e igualmente me apoyaron para la alimentación de mis hijos y pagar alquiler.

Lamentablemente, en medio de todo esto, tuvimos una situación muy delicada con una de mis hijas. Uno de mis hermanos, hijo de mi papá con otra señora, abusó sexualmente de ella.

Yo siempre les he inculcado a mis hijos que hablen, que no callen nada, que hay mucho apoyo para cualquier problema. Creo que esto salvó a mi hija de una desgracia mayor... esto, y Dios, que la hizo entender que ella debía hablar.

El asunto se destapó un día en que a ella la invitaron a ver una película en la casa de ellos. De pronto, mi hija entró a mi casa descalza, saltándose una baranda, muy asustada. Se veía que quería llorar, pero no podía y de pronto me contó todo lo que estaba pasando. Yo solo alcancé a abrazarla y llorar. Todo sucedió muy rápido, la persona que estaba con nosotros llamó a mi papá, quien de inmediato lo confrontó. Todas estábamos en shock. Lo único que se nos ocurrió en ese momento, fue llevarla al Hospital de Niños. La examinaron, y se demostró que no había sucedido una violación propiamente, solo los abusos. Por dicha ella pudo salir corriendo. Obviamente el hospital llamó al PANI y al OIJ.

El proceso judicial ha sido muy difícil. Ha sido horrible para todos. Empezaron los problemas. Mi papá y la familia

lo apoyó a él. Él andaba como si nada. Mi papá decía que yo tenía que ver qué hacía con esa chiquita, tenía que llevármela de ahí. Yo no tenía a dónde irme. Mi hija sufriendo ahí viendo al hombre. Era un trauma inmenso.

Sí le dieron apoyo psicológico a mi hija, pero la situación era muy lamentable. Cuando ya se acercaba el juicio, aquello fue una bomba. A él le dieron unos días para entregarse. Incluso mi papá y la familia de él me pusieron una querella. Pero, quiso Dios que él, finalmente aceptara los cargos.

Considero que Dios tocó el corazón de mi hermano para que hablara. Yo siempre pido por él para que Dios lo cuide. Yo creo que quien comete un delito tiene que dar la cara y afrontarlo. Eso a él le bajó la condena, pero lo importante es que con eso mi hija sanará mejor de sus heridas pues ya no hay quien le diga que mintió.

Pero aún así, las cosas siguieron mal con mi papá. Tuve que irme de esa casa en condiciones muy precarias. Mi hermana me auxilió. Me fui con todos mis hijos a meterme en un cuarto.

Fue ahí cuando el IMAS me auxilió. Yo le pedía a Dios todos los días que me iluminara, y así lo hizo. Ir con los documentos a IMAS fue la iluminación que recibí. Ahora mis hijos tienen beca de estudios. Me apoyaron para que pudiera alquilar algo más cómodo. Me atendieron de una manera increíble.

Mi trabajo es en limpieza de casas y oficinas. En la pandemia hubo un bajonazo, pero siempre sale trabajo.

Mi mensaje es que caminemos siempre en los caminos del bien. Las mujeres de cualquier edad, debemos hablar, el silencio y el secreto, no son buenos. Hay que hablar. Hablemos siempre con la verdad. Ese tío de mi hija, mi propio hermano, está donde debe estar. Es una cárcel, pero ahí él puede reflexionar y cambiar su vida, ahí lo atienden, puede estudiar, trabajar y pensar en cosas buenas y productivas, tratando de recuperarse del error cometido. Él es mi hermano. En medio de todo yo le deseo lo mejor, pero primero es la recuperación y la confianza de mi hija".

Reflexionemos

La violencia sexual intrafamiliar es una de las formas de violencia que mayores secuelas produce en las víctimas. Esta forma de abuso se vive como una traición a la confianza y dependiendo del manejo de las personas alrededor, puede causar otros daños emocionales. Estas situaciones pueden ser difíciles de asimilar por familiares, pues resulta inaceptable que alguien de la propia familia cometa un acto de esta naturaleza, por lo que, en lugar de apoyar a la víctima, algunas personas asumen una posición de negación o cuestionamiento de la veracidad de su relato, lo cual resulta en un daño mayor, generando sentimientos de culpa y arrepentimiento en la persona que vive el abuso, por haberlo revelado.

Las personas menores de edad que han vivido algún tipo de violencia sexual necesitan que se crea en su relato y se actúe de inmediato para protegerles. A pesar de lo difícil que pueda resultar enfrentarse a la propia familia, la decisión de esta madre de empoderarse para afrontar una situación como esta, permitió evitar la exposición a mayores abusos a su hija. He aquí que la aceptación del testimonio de la hija y el apoyo incondicional de la madre, se convierten en el pilar fundamental de la recuperación emocional de la víctima menor de edad.

Resulta fundamental explicarles a las personas jóvenes que han vivido abuso sexual, la gran importancia de su valentía al revelar la situación, ya que, con esto, están alzando su voz para cuidarse a sí mismas y ayudando a que no le suceda a otras niñas o niños. Por otra parte, también con ello, las personas que cometen este tipo de delitos pueden responsabilizarse de sus actos y a la vez tener la posibilidad de acceder a alternativas terapéuticas orientadas a evitar la reincidencia en las conductas de abuso. Sabemos que el pronóstico en estos casos es muy reservado y que se requiere un compromiso de apoyo terapéutico permanente. Pero la denuncia, debe verse tanto como un deber de quien conoce la situación, como un derecho de la víctima, una oportunidad para quien comete el delito y una forma de evitar que hayan futuras víctimas.

Finalmente es básico rescatar la consigna que nos comparte Lisbeth al final de su relato respecto al abuso sexual: "…debemos hablar, el silencio y el secreto, no son buenos. Hay que hablar. Hablemos siempre con la verdad".

Fortalecerse y Empoderarse

Andrina Jiménez Ocampo

Edad: 68 años.
Cuatro hijos.
Oreamuno.

Cartago

> **Somos MUJERES, no somos fábricas de hijos**

"Nací en Quepos Puntarenas, en 1952. Tuve la infancia más feliz como pocas personas la han tenido rodeada de amor de papá, mamá, abuelos maternos. Mis abuelos maternos fueron ángeles para mí y mi hermana. Fuimos solo dos mujeres. Luego nos vinimos para Alajuela porque mi papá empezó a trabajar con el ICE. Él había sido siempre mecánico. Él trabajó muchos años con el ICE, primero en Alajuela y después en Cartago.

Mi papá pensaba que las niñas debíamos ir a escuela de monjas. Entré al primer grado con monjas y fue un gran sufrimiento. Soy zurda. Ese fue mi primer enfrentamiento con el maltrato, pues me doblaban la mano izquierda atrás para que no la usara. Yo no podía. No pude aprender a escribir en primer grado. Yo tenía pecas, y ellas, las monjas, insinuaron que esas manchas eran señal de mis malos pensamientos. Mi madre, tratando de quitarme las pecas, me causó grandes lesiones en mi cara. Fue una experiencia amarga esa escuela. Me pasaron a una escuela pública y fue otro mundo. Ahí empecé a escribir con mi mano izquierda y fueron seis años maravillosos de escuela. La maestra me dejaba como encargada del aula. Me motivó mucho. Yo era como la asistente de ella. Me sentía incluida, no excluida. Ahí participé en bailes, veladas y todo lo que se podía.

A mi papá lo enviaron a trabajar a Panamá. Él nos llevaba a pasar las vacaciones allá. Era muy lindo pues teníamos amistades en todas partes. Fue una época muy linda.

Mi padre no fue un hombre de grandes recursos, pero nos dio todo lo que pudo. A mi mamá incluso la llevó a viajar.

Estando en segundo año de colegio me enamoré de quien fue mi esposo. Él me llevaba doce años. Cuando yo tenía quince años, nos casamos. Mi papá le pidió que yo siguiera estudiando. Yo siempre quise ser enfermera. Amo esa

profesión. Siento gran admiración por los enfermeros y enfermeras.

La gente me preguntaba que si estaba embarazada. Yo no sabía nada de métodos anticonceptivos ni nada. Casarse era descubrir un mundo desconocido. Él me decía que una esposa, no trabajaba ni estudia. Me decía que yo debía cumplir con los deberes de esposa.

Quedé embarazada rapidito. Como mi papá seguía en Panamá, yo fui allá a comprar todas las cositas para el bebé. Al regresar, sentí algo raro en mi casa. Me enteré luego de que cuando yo viajaba a Panamá, él metía a una muchacha en la casa.

Cuando quedé embarazada por segunda vez, ella, la muchacha con quien él andaba me tocó para decirme que también estaba embarazada. Ella era una muchacha de 14 años.

Me sentí seca, vacía, decepcionada. Mi hijo nació enfermo. Tuvo cáncer de estómago. Vivió solo seis años. Pasamos esos años en hospitales. El otro niño, el que tuvo con la muchacha, también nació con esa enfermedad que parece que era hereditaria. El bebé de ella murió a los tres meses de nacido.

Ellos siguieron con la relación. Pasaban por el frente de mi casa juntos. Él tenía para ese entonces muchas mujeres, no cumplía ni con los deberes básicos de la casa. Yo tenía que agenciármelas para darle de comer a mis hijos y atenderlos. Tuve otros dos embarazos. Cuatro en total. Pero solo el mayor y el menor sobrevivieron.

Yo sufría mucho. Era mucha la violencia verbal, psicológica y económica. Nunca me pegó. Pero el maltrato y la falta de recursos era insoportable. Varias veces hablé con el sacerdote para dejarlo, pero me decía que era mi cruz, y debía soportar con humildad lo que me había tocado vivir. Yo no me resignaba. A escondidas de él entré al IPEC para tratar de seguir estudiando. Yo aprovechaba que él iba de giras. Cuando él se dio cuenta, se armó un gran problema. No he logrado aún sacar mi bachillerato, pero estoy en eso. Mi hijo menor apenas tenía un año cuando decidí dejarlo. Fue muy duro. Pero siempre tuve el apoyo de mis padres y de mi familia. Incluso pude enviar a mis hijos a Panamá.

Yo empecé a trabajar 16 horas diarias en fábricas. Muchas veces tenía que caminar pues no alcanzaba el dinero ni para pasajes. Tuve que dejar esos empleos porque mi mamá se enfermó. Entonces me puse a hacer pan para vender. Justamente en medio de la enfermedad de mi mamá nos presentaron con el IMAS. No me otorgaron en el momento ayudas económicas, pero sí me incluyeron en los cursos para mujeres y, además, me apoyaron con recursos para un pequeño comedor infantil con el que yo cooperaba. Gracias al IMAS esos chiquillos, hoy adultos, recuerdan su primera visita al Museo de los Niños y Parque de Diversiones.

En estos años yo he aprovechado todas las oportunidades de aprender que se me ofrecen. He estudiado de todo: liderazgo, administración, manualidades, desarrollo humano, inglés, francés y últimamente hasta alemán. Tomo clases de zumba, camino, hago ejercicio... Por supuesto voy a terminar mi bachillerato y entrar a la UCR. Me siento libre, empoderada, exitosa. He dado pasos firmes. En mí sí se cumplió la promesa de que en mi vida no ha habido más hombres que mi esposo. Yo nunca quise que mis hijos vieran otro hombre en mi casa y tener que soportarle a otro hombre lo que no se le aguantó a su papá. No critico a la mujer que anda de fiesta. Está en la soberanía de hacerlo, pero yo no quise que ellos tuvieran nada que reclamarme.

Aún vendo pancito. Lo vendo en los alrededores. Pero ya trabajo menos. Vivo sola. Mis hijos ya se fueron. Participo en todos los cursos que se me ofrecen: liderazgo, empoderamiento, idiomas manualidades. Bailo, hago ejercicios, cocino. He tenido problemas con la pensión, aún no tengo el derecho por la cantidad de cuotas. El trámite ha sido super difícil, pero el IMAS me sigue apoyando.

Me gusta ir a todas las iglesias que me inviten, me gusta participar en política, vivir la democracia, respeto al presidente que sea electo. Vivo los desfiles de la independencia, y me encanta compartir con las personas jóvenes. Soy una persona libre. Yo estuve atrapada. Una mujer debe ser libre, disponer de su tiempo, de su dinero. No debemos esperar a ver qué sobra para que nos lo den. La libertad no es negociable. Libertad de caminar, libertad de hablar, libertad de pensar... no es negociable. Somos MUJERES...no somos fábricas de hijos...pensamos, actuamos, sentimos. Debemos darnos nuestro lugar. Debemos aprender de las experiencias, salir de los círculos de violencia y de la pobreza, y no solo de la pobreza económica, también tenemos que salir de la pobreza mental y espiritual".

Reflexionemos

El recorrido histórico de la reivindicación de las mujeres refleja un avance muy importante en los últimos años. Las nuevas generaciones están disfrutando la legitimación de muchos derechos que con sangre y lágrimas labraron las mujeres de generaciones anteriores.

Hace 35 años o más era muy poco probable que una mujer se separara por voluntad propia de su esposo y se hiciera cargo de sus hijos e hijas en condición de jefa de hogar, incluso si estaba viviendo situaciones de violencia, lo cual era reforzado por discursos religiosos. Esto significó un gran sacrificio y sufrimiento para muchas generaciones de mujeres que tuvieron que desarrollarse en entornos de opresión y maltrato.

Ver a una mujer como Andrina emerger empoderada, fuerte y exitosa, tal como ella misma se describe, refleja las rupturas que las mujeres son capaces de realizar, independientemente de su edad, y lo que representa la gestión interinstitucional con enfoque de género, que apenas si empezaba a despuntar cuando ella inició su recorrido.

El testimonio de esta mujer, adulta mayor, madura, empoderada, transformada, es un estímulo para mujeres de todas las edades y para las personas operadoras de servicios que impulsan programas en pro de la equidad e igualdad de género, y que se suman a la celebración del Aniversario 50 del IMAS, para continuar los esfuerzos por erradicar las expresiones de injusticia que aún persisten en la realidad costarricense y permitir que mujeres de cualquier edad vivan una vida plena como es su derecho.

Margoth Salgado Fernández

Edad: 44 años.

Cuatro hijos.

Guanacaste.

Chorotega

> **Tenemos que amarnos en primer lugar, segundo y tercer lugar. No somos objetos**

"Yo he obtenido muchos beneficios de IMAS. Soy lo que soy gracias al IMAS y al INAMU. El Cogestor del IMAS de Nicoya, Maikol, es la persona que me ha motivado y me ayudó a salir adelante. Él un día me llamó y me dijo "la quiero en el Ministerio de Salud de Carmona". Era para incluirme en una capacitación del INAMU. Acepté de inmediato, máxime que me iban a dar una ayuda monetaria que con tres hijos y sin compañero, me caía de perlas.

Yo viví 20 años en un ciclo de violencia doméstica que no le deseo ni a mi peor enemiga. Ahora sé que eso es un ciclo. Antes yo no sabía nada. Solo lloraba. Él incluso ya estando separados y viviendo con otra señora, llegaba a mi casa y me obligaba a hacer lo que él quisiera. Tuve que ponerle medidas cautelares. Pero no encontré el apoyo necesario en la policía, decían que tenían que encontrarlo en el lugar en el momento, y él siempre se escabullía.

Confieso que al inicio yo acepté la capacitación del INAMU por la ayuda económica. Pero en esa capacitación, fui poco a poco levantando la cabeza, levantando la mirada, logré hablar por primera vez y empecé a entender que yo vivía en un estado de terror y bajo amenazas. Yo creía que él sí podía cumplir todas sus las amenazas. Me decía que me mataría a mí, a mi mamá y a mis hijos.

Estando yo embarazada me dijo que el niño no era de él. Me atacó de tal forma que casi pierdo el niño. Me saltó sobre mi vientre y quiso ahorcarme. Al apretarme el cuello yo perdí el oxígeno y eso dañó a mi bebé. El bebé nació con un problema que ni siquiera sé cómo explicar.

En los grupos de capacitación, yo me empoderé. Me ofrecieron apoyo psicológico y me animaron a vivir en paz. Comprendí que es mejor vivir debajo de un puente que salir de mi casa hacia el cementerio metida en una bolsa

plástica.

Por eso decidí salir y dejarlo todo. Uno de mis hijos decidió quedarse con él. Yo sufrí muchísimo cuando mi hijo tomó esa decisión. Pero igual decidí salvar a los otros. Después mi hijo volvió conmigo.

Una vez que yo me sentí fuerte, el IMAS me ofreció estudiar. Escogí Masoterapia. Me gradué con honores con nota 100. Yo nunca había estudiado. Mi mamá no me lo permitió. Me dijeron cosas muy feas cuando yo quise estudiar: "para puta no hay que estudiar", me decían. Siempre he recibido palabras horribles. Yo agradezco que mi madre nos enseñó a ser buenas personas, pero no era necesario tanto sufrimiento. Mi abuelita, sí nos dio gran amor, pero se nos murió cuando yo tenía 16 años. Aún la lloro.

Yo no tengo nada. Vivo muy pobremente en este ranchito. Pero aquí estoy tranquila. Soy una persona que padece algunas enfermedades, pero igual me gusta "pulsearla", hago pan, cajetas, bordo...

Yo les digo a las mujeres que debemos sacar las fuerzas del interior de nosotras, Tenemos que amarnos en primer lugar, segundo y tercer lugar. No somos objetos. Nadie nos puede comprar. La vida no tiene precio. Valemos demasiado. Hay mil oportunidades en instituciones como IMAS e INAMU. Yo soy un testimonio de eso.

Me encanta hacer poemas. Esto que he recibido de IMAS e INAMU me inspira mucho, por eso les dedico esto:

"Quiero dar gracias al IMAS y al INAMU por ser llenas de entrega y amor...
y por darnos a nosotras las mujeres la oportunidad de saber nuestro verdadero valor.
A mí me ha ayudado a salir de una vida que jamás nadie ha deseado.
Por veinte años creí que mi vida había acabado.
Hoy gracias a DIOS, IMAS e INAMU, soy una mujer profesional,
Les digo sí se puede, por favor, no terminen en manos de un criminal".

Yo ahora soy libre y profesional... llegaré a tener mi salita de masajes, un lugar digno para vivir y trabajar y realizar mis sueños y vivir mi pasión de poeta".

Reflexionemos

El llamado vehemente y apasionado de Margoth es para las mujeres que aún se mantienen secuestradas en ciclos de violencia. La violencia de género puede acabar literalmente con la vida de las mujeres, pero, aunque ese lamentable desenlace no llegara a ocurrir, quienes se mantienen en relaciones violentas ven paulatinamente afectada su salud emocional, su autoestima y sus deseos de desarrollar sus potencialidades.

Esta situación indudablemente tiene un impacto negativo importante en su salud física, que se agudiza cuando las mujeres presentan situación de pobreza.

La violencia en cualquiera de sus manifestaciones es un flagelo que debe ser combatido con urgencia desde todos los flancos, incluyendo sus raíces culturales y psicosociales, así como a través del mejoramiento de los mecanismos legales e institucionales que permitan la intervención oportuna de las autoridades, para velar por el cumplimiento efectivo de las medidas de protección para las mujeres.

Margoth con su relato demuestra que el salir del ciclo de violencia abre la puerta a las mujeres a la posibilidad de volver a creer en sí mismas, de aprovechar las oportunidades para la restitución de sus derechos y la construcción de una mejor calidad de vida, la cual incluye un espacio para su expresión a través de la creatividad, pero se requiere de una intervención institucional efectiva y comprometida que les brinde la protección y apoyo oportuno y las condiciones para que desarrollen su potencial.

Xinia Venegas Castro

Edad: 48 años.

Cinco hijos.

Limón.

Huetar Caribe

> Yo ahora sé distinguir cuando me están agrediendo

"Nací en Limón centro. Vivíamos en una montaña. La ropa se lavaba en una batea en el río. Se jalaba el agua en pichinga. No había agua potable ni luz. Después mi mamá nos llevó a vivir a San José. A mi papá lo había atropellado un tren y lo trasladaron a San José. Ahí también fue duro. Tuve que sacar permiso de patronato para trabajar desde los once años en casas. Tenía que ganarme la plata para llevar a la casa. No fui a la escuela. Yo me quedé en primer grado. Mi mamá no se preocupó. Yo sentía que la escuela era como para quitárselo a uno de encima. Yo decía que iba a ir a la escuela y me iba donde las vecinas a ver tele. Cinco años en primer grado. Ahora ya sí sé leer y escribir, y firmo. Me matriculé varias veces en escuelas, pero le tenía miedo a los exámenes porque me ponían unos "malotes" así de grandes y me daba miedo.

A los 14 años me junté con mi compañero, aún estoy con él. Todos mis hijos son de él. El tenía vicios. Yo en ese tiempo no veía la maldad en nada. Él se perdía hasta 15 días y después llegaba y me pegaba. ¡¡Pero yo veía eso tan normal!! Yo veía que cuando a uno lo lastimaban con palabras, era normal. Yo ahora sé distinguir cuando me están agrediendo. Antes no. Yo estaba ciega. Yo trataba de cuidarlo para que otra no me lo quitara y por andar detrás de él, hasta dejaba a los niños solos. Yo lo internaba para que se compusiera de los vicios. Pero él se salía. Yo lo dejaba y él me perseguía hasta con machete. Pero por dicha ya tiene once años de haber salido él de ese abismo. Fue gracias a Dios y al IAFA. Ahora tiene un trabajo fijo. Ahora trabaja en la piñera.

Desde muy chiquilla, cuando el IMAS empezó, yo me llevaba una silla y dormía en la calle para que me dieran una cita. Me empezaron a ayudar con mis hijos, para que

ellos estudiaran. Los dos mayores están estudiando en la universidad. Antes era muy difícil agarrar una cita en el IMAS y aun es difícil, pero yo he tenido mucha suerte.

La ayuda que me ha dado el IMAS ha sido super importante para mí y para mis hijos. No seríamos lo que somos. Me empujaron para que volviera a estudiar. Ya estoy en sexto grado. Y pienso ir al Colegio. A mí el IMAS siempre quiso ayudarme para que yo aprendiera a pintar uñas, pero eso a mí no me gusta. Yo solo quería que me ayudaran con mis hijos.

Me encanta pintar. Quiero aprender a pintar en tela. Yo pinto en tablitas para practicar. Nunca he llevado un curso, pero me gusta hacer animales y casas (Ver fotos en anexo 5.3).

Mis hijos ahora saben mucho. Saben más que yo. Me siento como realizada. En el curso de mujeres aprendí tantas cosas que ignoraba y que ahora me quedan muy claras. Yo les hablo a ellos y les digo "deben fijarse cómo les hablan a las mujeres, no se puede interrumpir la privacidad de las mujeres. Ahora sé que decirles a las hijas cuando viene la menstruación y puedo hablarles de sexualidad. Antes me daba vergüenza, ahora las tengo despabiladas. Les digo que la "pruebita de amor" no significa que las aman.

Yo le digo a las mujeres que deben aprender mucho de la vida, que la vida tiene cosas buenas, debemos luchar por nuestros sueños. Que nadie nos apague los sueños. Debemos soñar para que los sueños se hagan realidad. Mis sueños siempre fueron mis hijos, yo no pensaba en realizarme como mujer, yo pensaba que ya mi tiempo pasó, pero después del curso, yo entendí que tener 48 años no es estar vieja, estoy viva todavía y puedo realizar mis sueños".

Reflexionemos

En contextos de crianza muy patriarcales, las mujeres no solo normalizan la violencia de pareja, sino que piensan que su función es sostener la relación y ofrecer todas las oportunidades posibles a su pareja, a pesar de las agresiones que viven cotidianamente.

Cuando a esto se suman problemas de dependencia de sustancias psicoactivas en el hombre que ejerce violencia, se generan dinámicas de pareja aún más disfuncionales que exponen a las mujeres a mayores riesgos. Afortunadamente en el caso de Xinia, ella no falleció a manos de su esposo.

El hecho de que esta historia haya evolucionado en una dirección positiva, cuando la pareja recibió tratamiento para sus conductas, no significa que sea así con los demás casos donde existe tanto violencia de pareja como abuso de sustancias. Ambas situaciones, la conducta violenta y la adictiva, requieren de un tratamiento prolongado y comprometido para que los cambios sean perdurables; de lo contrario, se puede regresar fácilmente a las etapas típicas del ciclo de violencia y al consumo de sustancias.

En esta historia, el cónyuge ha logrado varios años en sobriedad y sin ejercer violencia hacia su familia, pero la historia de Xinia debe alertarnos sobre la importancia de incorporar estas discusiones en las temáticas de abordaje grupal con mujeres.

Cabe destacar en una historia como esta, que el trabajo interinstitucional que se realiza con las mujeres no solo beneficia el crecimiento personal de ellas, sino que se proyecta a sus hijos e hijas, quienes de manera paralela se impregnan de conocimientos y potencian otras formas de relacionarse entre hombres y mujeres. Xinia ya es una agente de cambio en su propia vida y en la de su familia y con ello, está potenciando una ruptura de la transmisión intergeneracional de la violencia.

Podemos Soñar

Lilliam Durán Castillo

Edad: 37 años.

Dos hijos.

Aserrí.

Noreste

> **Aprendí a ser emprendedora, a salir adelante**

"Tuve a mi hijo mayor cuando tenía unos 15 años. Conocí el amor de mi vida y me "enlabió" y me dijo, "dame una muestra de amor". Él tenía 18. El menor es de otro papá, pero los dos muy buenos papás por dicha. Mi mamá consiguió que me operaran.

Yo me crié en un matrimonio de mucha violencia. Nunca hubo respeto, ni amor...tampoco valores. Una vez mi papá me agredió y me dejó un hueco en una pierna, La maestra llamó al PANI y estuve un mes en un albergue. Mami hizo lo que pudo para sacarnos adelante. Ella trabajó en lo que pudo. Hizo la fuercita para que yo fuera al Cole, pero yo solo pensaba en novios y en fiesta. La fiesta me ganó.

Mi papá quiso pegarle a mi hijo mayor, y yo me hice como una leona, yo no lo permití. Fue tal el problema que mi papá se fue de la casa. Yo le dí muchos dolores de cabeza a mi madre. Ella murió hace dos meses. Ha sido un gran dolor para mí.

Un día desperté y me pregunté "qué estoy haciendo con mi vida". Me vinieron a tocar la puerta. Era una morenita preciosa que venía del IMAS a conocerme y apoyarme. De ahí en adelante me cambió la vida radicalmente. Me aferré a esa suerte, a esa bendición, a esa oportunidad. Ella me explicó que había un programa de desarrollo personal, y que, si lo hacía, me daban un apoyo económico. Me explicó que lo importante en ese momento no era la plata, era mi desarrollo como mujer. La profesora se levantaba todos los miércoles para darnos la clase, aun teniendo cáncer. Eso fue una gran motivación para mí... me hizo tomarlo más en serio. De ahí enganché en un curso para aprender computación.

Como parte de esos cursos, yo tenía que buscar un emprendimiento. Me metí en un curso de cocina que

dio la Municipalidad de Aserrí. Sentí que ahí estaba mi "chispa". Mi Cogestora del IMAS vio este potencial en mí y me vinculó con una escuela profesional de cocina. Yo me siento super importante con mi uniforme de Chef, como si hubiera ido a la universidad. (Ver fotos en anexo 5.3). Me piden el bachillerato para darme el certificado de cocina. Tres años consecutivos intenté entregar el sobre de matrícula. Lloré mucho el día que lo logré.

Decidí poner mi propio negocio en la cocinita de mi casa, humildemente., Atiendo eventos. Preparo la comida. Me he especializado en lasañas.

Ahora que mami murió, lucho con más ganas, tanto porque quedé al frente de todo, como porque sé que ella, esté donde esté, se siente orgullosa. Siempre agarradita de la manita del IMAS. Yo, estoy donde estoy gracias al IMAS.

A mí me cambió totalmente la vida. Aprendí a ser emprendedora, a salir adelante, a luchar por mi familia, mi casa, mis sueños. Quiero potenciar este negocio. Que sea un negocio familiar. Generar trabajo para mis hijos. Mi hijo el menor ya me ha servido de salonero, se ha ganado su platita. Sé que estoy empezando.

Al principio solo tenía una olla arrocera y unos pyrexs, pero yo estoy empoderada, con la autoestima alta... sin gota de miedo".

Reflexionemos

El desarrollo infantil en contextos de incertidumbre y altos niveles de estrés como los que se experimentan cuando hay violencia intrafamiliar, afectan el desempeño escolar de los y las niñas. Esto influye en que muchos de ellos y ellas no encuentren motivación en el estudio, más aún si no cuentan con figuras del entorno académico que compensen la falta de estabilidad a nivel familiar.

En la adolescencia, si no hay un ambiente de contención se aumenta el riesgo de que pasen más tiempo en entornos de riesgo y que, sumado a la falta de educación en afectividad y salud sexual reproductiva en hombres y mujeres, se aumenta el riesgo de que se generen embarazos a edades tempranas.

La interrupción de la formación educativa en las adolescentes madres constituye un obstáculo para que puedan tener las mayores condiciones para acceder a opciones de empleos que les permitan su autosuficiencia económica. En este sentido, la intervención institucional constituye una vía para orientarlas y motivarlas a activar su inteligencia y su potencial, tal y como sucedió con Liliam, quien encontró en las capacitaciones brindadas por el IMAS y la Municipalidad, un medio para desarrollar sus habilidades a través de la computación y la cocina, al punto de encontrar en ello una fuente de ingresos para ella y sus hijos.

Lilliam hoy continúa desarrollando sus talentos y habilidades y soñando son seguir desarrollando sus potencialidades.

Inteligencia y Potencial

Silvia Esquivel Salas

Edad: 39 años.
Dos hijos.

Heredia

> **Siempre he querido mostrarle al mundo de qué estoy hecha**

"Mi papá fue siempre un hombre muy responsable, se vivía con limitaciones, pero no pobreza extrema.

Mis problemas empezaron cuando yo me hice adulta. Yo tuve una relación muy larga con mi compañero. Él era alcohólico en abstinencia. Yo me casé en esa condición y estando casados empezó otra vez a tomar. Él se ponía muy violento y se gastaba el dinero que se ganaba en cantinas y mujeres.

En una ocasión intentó matarme. Yo soy una sobreviviente de intento de homicidio.

Su violencia se fue incrementando. Cuando no había dinero para lo más indispensable, empezaron a haber roces muy fuertes. Él empezó poco a poco a agredirme físicamente. Yo tenía miedo de decirle a alguien lo que me estaba pasando. Yo no decía nada en el trabajo ni a la familia. Si me veía con una ropa que no le parecía...un día en la calle, literalmente me arrancó el pantalón... tuve que buscar dónde comprar otro pues me dejó en la calle casi desnuda. No permitía que yo le hablara a mi familia, mucho menos amistades.

En una ocasión me golpeó con el bebé alzado. Yo tratando de proteger al bebé. Un día de tantos mí hijo se trabó su manita en la cuna y él lo jaló de mala manera. En ese tiempo el bebé tenía unos tres años. Vi al bebé llorando desesperado. Obviamente yo le empecé a reclamar. Se me vino encima a tratar de ahorcarme. Un vecino que venía pasando por casualidad volvió a ver hacia adentro y se tiró a quitármelo de encima. Se llamó la policía. Llegaron como cinco patrullas. Fue juzgado y condenado. Actualmente está privado de libertad.

Esa época fue para mí un infierno. En otra ocasión se llevó a mis hijos en un camión. Decía que me los iba a quitar. Además, le decía a la gente que yo estaba loca.

Al principio, él me pedía perdón y después me llevaba a comer a un restaurante. Pero poco a poco empezó a empeorar, me decía que yo no era nadie sin él que yo no podía valerme por mí misma. En los 15 años de relación siempre trabajé con él. Me decía que yo ya estaba vieja, que ya no era una carajilla. Siempre me mantuvo en control se volvió cada vez más violento y me decía que eso era lo que yo merecía.

Me vine a vivir con mis papás, pero ellos también tienen una posición muy limitada. Yo sin trabajo, con dos bebés, el más pequeño enfermo, nació con virus sincicial y se complicó. Estuvo muy enfermo y con secuelas. Los primeros dos años pasé más en el hospital que en la casa. Eso me impedía buscar trabajo.

Mis papás me apoyaron mucho, pero todo era super limitado. Yo me acerqué al IMAS para pedir Red de Cuido, guardería para mis hijos. Me dieron la guardería y me incluyeron en otros programas. No tardaron ni 15 días. Eso es una gran ayuda para las mujeres. Yo me puse a llorar cuando mi cogestora me dio la oportunidad... Lloré mucho. No podía creerlo. Fue algo maravilloso.

El IMAS no solo me dio la red de cuido, hasta la alimentación les daban... Eso fue un gran alivio. Me incluyeron en el Plan Puente. Habían analizado mi situación. Yo había llevado la carta del OIJ de protección a la víctima. Me becaron. Me ayudaron a estudiar repostería y desde el año pasado, en media pandemia, estoy en Gastronomía Hotelera Internacional. Seré Chef. Ya soy una técnica en gastronomía. Tengo mucha preparación en cocina. Me han ayudado mucho pero también yo le he puesto ganas. Todas las materias las he sacado con honores. Voy a todas las capacitaciones que me convocan las del IMAS, sea de PANI o INAMU.

Tengo además un publi-reportaje en un medio nacional. Por medio de una amistad, logré tener una sección de cocina en Radio Costa Rica (Ver fotos en anexo 5.3). Visito restaurantes, les doy a conocer a los clientes las opciones que tiene Costa Rica para comer. También tengo un espacio en el Periódico el Guardian. Ellos publican mis recetas.

Me llaman de eventos con Chef famosos como Viviana Echandi. Yo preparo comidas y también hago montajes de mesas. Es alta gastronomía.

Mi idea es continuar con gastronomía. Quiero sacar una especialización. Sueño incluso con una beca en el extranjero, ir a Italia o Francia. No lo veo imposible. Dios me ha abierto puertas. Me puede conceder esto.

Me siento orgullosa. Mis hijos dicen “mi mamá es chef”. Ellos le cuentan a la gente que salgo en clases de cocina. Para mí es importante que ellos sigan mi ejemplo. Yo nunca me quise victimizar. Siempre he querido mostrarle al mundo de qué estoy hecha yo ”.

Reflexionemos

En esta historia se puede identificar claramente las fases del ciclo de violencia, donde al aumento de tensión le sigue la explosión de violencia y luego la búsqueda de reconciliación, ilustrada claramente en esas salidas a restaurantes y reiteradas peticiones de perdón, para volver a repetirse posteriormente los eventos de agresión, con incidentes cada vez más graves que perpetúan el miedo, el cual se agrava con la dependencia económica presente en las mujeres y el terror de perder a los hijos e hijas.

Si la mujer que se encuentra en una relación de violencia como esta tiene una escasa o nula red de apoyo el riesgo de femicidio es aún mayor, ya que empiezan a sentirse emocionalmente acorraladas y sin salida alguna.

La presencia de un padre y una madre amorosos y responsables definitivamente marca una diferencia en esta historia. Las redes de apoyo familiares, de personas cercanas y la institucionalidad son fundamentales para proteger la vida de las mujeres que viven violencia de género en el ámbito privado, y la sociedad cada vez debe estar más comprometida en apoyar a las mujeres que están siendo violentadas.

Se debe brindar apoyo desde todas las aristas posibles, activándose todos los dispositivos correspondientes a nivel interinstitucional: Ministerio de Seguridad Pública, Poder Judicial, INAMU, PANI, IMAS, entre otras.

Coadyuvar en la seguridad, la recuperación y desarrollo de las mujeres sobrevivientes de violencia y sus hijos e hijas, desde el cuidado de los niños y niñas, hasta las oportunidades de formación, ha permitido a mujeres como Silvia alcanzar logros sobresalientes que la hacen un ejemplo para muchas otras emprendedoras como ella.

Silvia es una mujer fuerte, inteligente, luchadora, auto afirmada que solo necesitaba una oportunidad para surgir y que, con su ejemplo, inspirará a otras mujeres a creer en sí mismas y reconocer que es posible salir adelante dejando atrás las relaciones de violencia.

Shauntell Brown Coronado

Edad: 25 años.
Tres hijos.
Limón.

Huetar Caribe

> Soy una mujer empoderada

"Desde que tengo memoria en casa siempre había discusiones y peleas de parte de mi papá hacia mi mamá casi siempre era porque en aquel tiempo mi padre estaba consumiendo bebidas alcohólicas y cambiaba su actitud. Gracias a Dios con el tiempo cambió ya no ingiere bebidas alcohólicas y es un buen padre que nos ama y mi mamá nunca nos puso contra de mi padre.

Al separarse mi mamá solo Dios sabe cómo mi mamá sacó las fuerzas para trabajar de una u otra cosa lo que le saliera para mantener sola a 5 hijos, nunca nos faltó la comida en la mesa, techo, ni estudio ni a mí ni a mis hermanas/os sin ninguna ayuda del gobierno.

Somos tres hermanas y dos hombres. Ellos se metieron en drogas y se volvieron, malcriados, desobedientes y violentos. Hacían bronca a mi mamá para que les diera dinero. En un tiempo vivimos en Guanacaste. Era un lugar nuevo para nosotras. La escuela quedaba largo de la casa. En esas escuelas sufrí racismo. Nunca perdí un grado, a pesar de que nunca me gustó el estudio, me costaba era muy distraída. En total estuve en 6 escuelas diferentes, 3 de Guanacaste Liberia y 3 escuelas de Limón.

El mayor de todos era él era el peor. Nos agredía. En un par de ocasiones pateó a mi hermana en el estómago. A causa de eso, ella empezó a padecer. Se le inflama el estómago. Yo con apenas 11 años, tenía que llamar al 911. Yo una vez tuve que refugiarme en casa de una compañera a las 9 p.m. Él siempre llegaba llorando e implorando ayuda. Varias veces lo internaron. Se salía y llegaba nuevamente a casa y mi mamá lo terminaba admitiendo porque él nos hacía creer que había cambiado. A ese hermano mayor lo metieron a la cárcel por robo. Cuando creíamos que íbamos a descansar se nos viene el otro hermano al que le sigue a él con el

mismo problema.

En el año 2020, con la pandemia, el asunto empeoró. Los tuvimos que denunciar. Igual nunca hizo caso a las medidas ni se dejaba agarrar. Hace como un mes hemos tenido paz porque se fue largo a seguir pasando su vida de drogas.

Esto de seguro no tiene fin porque el que está en la cárcel, ya ahorita viene de salida. Primero Dios que siga su vida y que no se nos acerque. Estamos psicológicamente cansadas, dañadas.

Quedé embarazada a los 16. Fue difícil más que todo por lo que la sociedad habla de uno y por la economía, pero ahí uno trata de buscar la manera de que no les falte nada. Siento que le fallé a mi mamá ya que por más que ella trató de impedirme en no tener novio no le hice caso y fue a escondidas ya que ella se la pasaba trabajando. Aun sí tuve el apoyo de ella y el padre de mis hijos, con los primeros dos hijos de nosotros él era muy responsable así que no le faltó nada a los bebés. Al principio seguí el colegio de día, pero luego me pasé a la noche. Finalmente, estando en noveno, me salí porque quedé otra vez embarazada, pero logré terminar la secundaria ya después de los 22 años.

El padre de mis hijos era un padre muy responsable con nuestros hijos, nuestra relación de pareja era inestable porque él era mujeriego y me era infiel terminábamos y yo volvía a aceptarlo. Al final tuvo un accidente donde el cerebro fue el principal afectado, quedó con una discapacidad y ya no puede ayudarme con los niños.

Agradezco al IMAS por la ayuda social de Puente al Desarrollo para poder seguir avanzado, preparándome para un mejor futuro, por medio del IMAS obtuve seguro social para mí y mis hijos, becas de escuela para mis hijos, también nos impartieron un curso de formación humana (INAMU) que realmente hizo un cambio positivo en mí ahora soy una mujer empoderada, me reinventaron, me reiniciaron, me subió la autoestima, el positivismo, la fe la esperanza en que todo lo que uno quiere uno puede. Yo antes sentía que no podía más. Siempre he padecido de depresión. He llegado a desear morirme. Pero bueno, ahora muy feliz y agradecida con mi Cogestora Velda del IMAS. Ella también con sus palabras son parte de mi cambio de mis ganas de crecimiento personal ella me dijo: "Shauntell usted puede estudiar la carrera que usted desee matricúlate, arriésguese no se estanque aproveche esta ayudita mientras la tenga porque no es para siempre, esto es un empujón para que usted pueda progresar y mejorar su condición, busque la manera de matricular vamos usted puede toque puertas"...y eso hice: toqué puertas para poder recoger todo el dinero para la matrícula y logre matricular mi primer cuatrimestre de la carrera de Trabajo Social. Sé que no es fácil. Estoy desempleada, pero estoy tomando un riesgo que sé que valdrá la pena solo dependo del IMAS y lo que recojo con ventas de comidas los fines de semana".

Reflexionemos

La situación que viven las familias cuando alguien de sus integrantes tiene trastornos de consumo de sustancias psicoactivas y donde hay presencia de violencia, está marcada por un ambiente de riesgo constante y conductas de inestabilidad que afecta la salud emocional y la integridad de todas las personas integrantes. A su vez, puede repercutir directamente en la reproducción intergeneracional de estas problemáticas, como se puede ver en el caso de los hermanos de Shauntel. Por otra parte, Shauntell no solo tuvo que enfrentarse a violencia y adicción de sus familiares, sino también a situaciones de discriminación por su color de piel en un entorno como la escuela, que debía ser un ambiente protector. Una persona, creciendo en un contexto adverso, tiene que recibir suficiente apoyo para poder salir adelante, ya que la presión psicológica es tal, que las posibilidades de sufrir una afectación en la salud mental son elevadas, tal y como lo cuenta Shauntel en su relato respecto a su situación de depresión. Es aquí donde la oferta interinstitucional de fortalecimiento de áreas personales, paralelo al apoyo económico, se constituye en una puerta de salida para mujeres como ella, quien ha logrado desarrollar suficiente resiliencia gracias a sus capacidades y esfuerzo, y continúa avanzando, buscando un mejor futuro. Por otro lado, la historia vivida por Shauntel también evidencia la necesidad de seguir trabajando por erradicar las múltiples formas de discriminación que aún existen en el país, en todos los espacios, incluyendo los entornos educativos. Queda mucho camino por recorrer para crear una sociedad más justa en donde la violencia y la discriminación queden atrás para dar paso a oportunidades de desarrollo con equidad y justicia social. Shauntel desea formar parte de las profesionales que contribuyen al bienestar del país desde Trabajo Social. La institucionalidad debe abrir las puertas para que ella y muchas otras mujeres puedan acceder a la educación universitaria si es parte de su proyecto de vida, y tener mayores opciones para desarrollarse y salir del ciclo de la pobreza.

Neylin Donzo González

Edad: 30 años.
Sin hijos.
Los Chiles.

Huetar Norte

En estos momentos mi mayor deseo es seguir estudiando

"En mi vida he tomado malas decisiones. Me relacioné con malas amistades y gracias a eso estuve dos años y dos meses en la cárcel. Fui condenada a cinco años y cuatro meses. Porque me agarraron prácticamente empezando... por dicha. Salí por buen comportamiento.

Fue por venta de drogas.

Tengo dos años de haber salido y de haber decidido separarme de esas personas. Sé que soy responsable de lo que hice. Fui yo quien tomé la decisión de delinquir, pero fui muy influenciada. Mi familia me motiva mucho que yo cambie. Si yo hubiera pensado mejor las cosas, no lo hubiera hecho, pero ya no se puede echar atrás el tiempo.

No es por justificarme, pero aquí en Los Chiles, aunque uno tenga estudios, no tiene trabajo.

Yo había salido del Colegio. Me faltaba solo una materia para ser bachiller. Incluso había empezado a estudiar mercadeo y contabilidad en el INA. Me denunciaron. Pero un abogado amigo me dijo que me libraría de ir a la cárcel. Pero no fue así. Un día mientras me dirigía a mis estudios al INA, me abordó un agente del OIJ y me dijo que me iban a privar de libertad...y así fue.

La cárcel es una experiencia horrible. Aun así, estando ahí, yo presenté biología que me faltaba para ser bachiller. Salí ya con mi bachillerato.

Cuando me dieron mediana abierta, me pusieron como requisito llevar el proceso de desarrollo humano que ofrecen el IMAS y el INAMU. Ese curso fue de mucho provecho. Entendí mucho sobre mis derechos. Por ser mujer, a veces parece que no tenemos derechos.

No tengo un trabajo estable. Me dedico a vender cosas. Me ha sido imposible conseguir un trabajo porque mi hoja de delincuencia está manchada. Hacemos tamales y los

vendemos.

Yo he tomado la decisión de jamás volver a meterme en algo ilegal y alejarme de toda esa gente. Esos años en el "negocio" tampoco fue que me sacaron de la pobreza. Las cosas, a cómo llegaron, así se fueron. La libertad no se cambia por nada. Es mejor vender empanadas en una esquina. No le deseo a nadie estar ahí.

En estos momentos mi mayor deseo es seguir estudiando. Quisiera retomar mi sueño de ser maestra. Para eso, pienso reingresar a la UNED. Ahora es virtual y no tengo computadora. Trataré de conseguir una beca".

Reflexionemos

La pobreza y la desesperación por falta de empleo, pueden ser alicientes para que una persona joven acepte una propuesta para ganar "dinero fácil" participando en actividades ilegales. La posterior privación de libertad se presenta entonces como una experiencia dolorosa y triste, pero de la cual una persona inteligente y decidida como Neylin, pudo sacar provecho a pesar de lo duro de su situación, para poder avanzar en sus estudios. El empoderamiento y la fortaleza con los que ha afrontado una vivencia tan difícil, es su más fuerte carta de presentación.

Su historia invita a la reflexión sobre la necesidad de seguir trabajando por la construcción de una sociedad que brinde oportunidades de desarrollo a todos los sectores, de modo que se debilite el riesgo de que las mujeres jóvenes busquen estrategias de generación de ingresos que las ponen en peligro y que afectan el desarrollo de su proyecto de vida. Este trabajo debe seguir siendo parte del norte de las Políticas Públicas del país en materia del desarrollo humano e inclusión social.

Empoderamiento y Fortaleza

Daisy Elizondo Álvarez

Edad: 47 años.
Siete hijos.
Reserva Indígena Maleku.

Huetar Norte

> **Ahora conozco que como mujer tengo derechos, me fortalecí**

"Cuando yo era bebé, mi padre me decía Cumina. Pero no era por cariño. Yo sentía que me descalificaba pues era la menor de siete, seis mujeres y un hombre. Él nunca quiso tener otra hija. Fui muy maltratada física y verbalmente. Yo, definitivamente.

Mi papá tomaba mucho alcohol. La vida en casa siempre estuvo llena de violencia. Él golpeaba y vociferaba contra todas las mujeres de la casa. A nuestra madre la golpeaba frente a todos nosotros. Incluso, llevaba la amante a la casa. Mi mamá tenía que aguantar todo eso para sobrevivir, era su esposa, dependía totalmente de él.

Eso es lo que yo no quiero... depender de un hombre... y les digo a las mujeres que no es posible tener que pedir permiso para ponerse tal o cual vestido, pintarse el pelo o ver a las amigas... primero debo aprender a ser yo y después tener pareja. Qué diferente hubiera sido mi vida si yo hubiera sido capacitada en estas cosas desde la escuela. Uno de mis mayores traumas lo viví el día que me vino la menstruación por primera vez: estábamos aporreando frijoles. Llegó mi hermano, el único varón y me echó un quintal de frijoles al hombro para que lo cargara por más de un kilómetro...por el gran esfuerzo, me empezó a correr la sangre entre las piernas...yo no tenía calzón. No usaba calzón, ni brassiere. Al ver la sangre, tanto mi papá como mi mamá y mi hermano me agarraron del pelo...yo tenía el pelo larguísimo...casi hasta los talones. Me sacudieron contra el suelo y me decían que esa sangre es porque me había revolcado con hombres.

Después de sacar el sexto grado, me fui de mi casa, había sufrido una golpiza fenomenal por comerme un pedacito de pescado. Imagínese, por un pedacito de pescado. Tenía 14 años. Yo no hablaba siquiera español. Después aprendí.

En el 2020 decidí volver a estudiar. Esto fue después de la capacitación que me ofreció el INAMU por medio del IMAS de Guatuso y la Asociación de Desarrollo. En este 2021 ya estoy iniciando el noveno de secundaria.

Me integraron a un grupo del programa "Avanzamos Mujeres..." la facilitadora una muchacha excelente... de inmediato conectamos... ella me elevó la autoestima... me enseñó que yo sé expresarme y tengo un gran potencial. Me ayudó a descubrirme y amarme a mí misma.

Ahora conozco que como mujer tengo derechos, me fortalecí. Ahora sé que tengo liderazgo y autoridad.

He podido apoyar mujeres que viven en el ciclo de la violencia… en el grupo descargué todo lo sucedido y me sentí liberada... La lucha es dura, el presente es duro y el futuro no se sabe, pero ya no hay miedo... sé que soy fuerte y puedo seguir luchando... quiero que mucha gente sepa que ha pasado con esta mujer. Hay momentos de llanto, pero ahora sé que puedo. Es un desafío. Es un reto, pero sé que puedo...

Quiero empezar una pequeña empresa. Pero se requiere economía. He pensado en una pequeña librería para ofrecer copias e impresión. Me gusta ayudar a los niños con sus tareas. También he pensado en repostería... pero mi mayor sueño es ser abogada para ayudar a mujeres a resolver los asuntos legales para romper con sus ciclos de violencia... ya empecé... tengo una página en Youtube donde doy testimonio y apoyo a mujeres".

Reflexionemos

Una mujer como Daisy Elizondo, representa con su historia toda una lucha por cumplir su derecho a vivir sin violencia y desarrollar su potencial como ser humana. Es sin duda un gran ejemplo para otras mujeres. Nace en una familia en la que el padre y el hermano reflejan la interiorización de una masculinidad sumamente tóxica y donde la madre desarrolla como estrategia de sobrevivencia, en un contexto de alta vulnerabilidad y escasa red de apoyo, una adaptación a las conductas de violencia de su pareja en que "se protege" y probablemente cree proteger a su hija aliándose con él. Esta reacción de la madre, es también reproducida por esa amante, quien como una víctima más del sistema, se presta para el maltrato y la humillación de esas mujeres.

Creciendo en un ambiente de represión y misoginia, el acceso a la educación se planteó para Daisy como una oportunidad de construir una vida diferente. A pesar de los grandes retos que tuvo que enfrentar, Daisy ha hecho uso de las alternativas de programas sociales y educativos disponibles, y ha forjado nuevos proyectos que incluyen el uso de sus vivencias personales para ayudar a otras mujeres a salir de los ciclos de violencia, lo cual es un motor que la impulsa a seguir superándose.

La historia de Daisy deja en evidencia que la educación es un eje fundamental que debe seguir siendo atendido desde la Política Pública. El acceso a alternativas de educación para todas las personas, independientemente de la región donde se ubiquen, de su origen étnico o condición social, es un derecho humano que no puede dejar de ser promovido por el Estado y que cobra aún más importancia para las mujeres en mayor desventaja social, así como también la atención especializada en violencia de género. Ambos temas resultan indispensables para seguir avanzando en la lucha por la erradicación de la pobreza y la violencia hacia las mujeres.

Daisy está clara en que quiere ser abogada...desde el IMAS, la motivamos para que siga luchando con esperanza y mucha fuerza, para levantarse cada día con la ilusión de dar un paso más hacia sus sueños y metas.

Elky Castro Rojas

Edad: 43 años.
Dos hijos .

Alajuela

> Ya no me caigo emocionalmente como antes

"Siempre me ha interesado mucho estudiar, avanzar, prepararme. Soy un ratoncito de lectura. Por eso he aprovechado al máximo las oportunidades para prepararme que me han dado varias instancias como IMAS, Hogares Conectados, PANIAMOR, Academia de Crianza PANI.

Estoy sola desde hace muchos años, pues fue imposible la relación con mi exesposo. No puedo decir que él me haya pegado alguna vez. Pero ejercía un gran control psicológico sobre mí. Yo le conté a él mi historia y con frecuencia me extorsionaba recordando mi origen de hija ilegítima. Mi papá era casado con otra.

Mi exesposo es una persona muy católica, lo cual me hizo confiar en él. Me lleva ocho años. Yo cuando lo conocí, lo consideraba muy maduro. Pero inmediatamente, en la luna de miel todo cambió. Se mostró super celoso. Me encerró en la habitación del hotel donde pasamos la luna de miel diciendo que otros hombres me estaban pretendiendo. Se empezaron a dar una serie de comportamientos extraños de parte de él como vigilarme y contarle a la gente cosas falsas sobre mi pasado. Una cosa extraña, fue que quería tener relaciones sexuales conmigo mientras yo dormía.

Mi primer embarazo se dio de una manera extraña. Teníamos apenas un poquito más de un año de casados, y yo quería volver a estudiar y seguir trabajando. Planificábamos con el método de ovulación. Si yo sabía que eran los días de riesgo de embarazo, le pedía usar el condón. Yo me di cuenta de que él rompió el condón para embarazarme.

En esa circunstancia fue que nació mi hijo mayor, que hoy tiene 18 años. Tuve una depresión postparto. Ya para entonces él me insultaba mucho por mi sobrepeso en el embarazo. Él se valió de mi depresión para aumentar sus comentarios dañinos sobre mí con familiares y amistades.

Empecé a ser considerada por todo el mundo como una enferma mental. Como una desequilibrada. Y él tan correcto, tan católico, todo el mundo le creía. Esto me llegó a afectar en mi familia y en la comunidad. Incluso hace poco, ya en el

grupo de mujeres, algunas empezaron a rumorar sobre mi situación y a desacreditarme. Por dicha la facilitadora, tocó el tema de la sororidad. Lo dejé una primera vez, pero mi esposo empezó un proceso de "arrepentimiento". Me pidió perdón. En esa oportunidad, él me confesó que siempre me había difamado con los hombres del pueblo.

Yo ya había empezado a ir a una iglesia evangélica. En este proceso de reconquista, empezamos a ir juntos a esa iglesia. Yo pensé que por haberse ido él había cambiado y ahora quería hacer las cosas bien. En esta oportunidad quedé nuevamente embarazada. Pero muy pronto él volvió a ser el mismo de antes. Lo dejé otra vez.

De ahí en adelante, mi vida ha sido un calvario, él negándose a darme el divorcio, mi hijo mayor aliado con él y yo sospechando que está en drogas. Finalmente, un juez tuvo que darme el divorcio por resolución porque él nunca se presentó.

Yo protejo a mi hija sobre todas las cosas. Mi único objetivo en este momento es que ella crezca libre de violencia. Me mantengo en buen estado de ánimo, me veo más contenta... ya no me caigo emocionalmente como antes".

Reflexionemos

Hay formas de violencia sutiles de difícil detección tanto para las víctimas como para las personas operadoras de servicios que no tienen una especialidad, en las cuales, la víctima es la única testigo. Algunos ejemplos son la sevicia, las sociopatías, el síndrome de Munchausen, la violación de un novio, o de un esposo en el lecho conyugal, sea que esté despierta o dormida la víctima.

Desde los servicios públicos, debe existir una consigna de apoyo inmediato hacia la víctima como parte de las acciones de atención y prevención, lo cual puede eventualmente incluso salvar una vida.

Por otra parte en las situaciones de violencia, los supuestos cambios que presente la persona agresora en sus conductas habituales deben verse con cuidado. En el relato de Elky, su ex pareja, asiste a la iglesia donde ella asistía, cuando previamente tenía otra práctica religiosa "ferviente". En este caso, la asistencia a esta nueva iglesia es análoga al ramo de flores que se describe en la teoría del "ciclo de la violencia": una estrategia para convencer a la pareja del supuesto cambio.

Otra lectura interesante que debe hacerse frente a una historia así es la resistencia de él a firmar el divorcio. La lógica diría que una persona estaría más bien urgida de alejarse vía divorcio de una persona a quien llama "loca", sin embargo, el juez tuvo que emitir una resolución especial, pues él no se presentó. La negativa a firmar el divorcio responde al ejercicio del control y la imposición de relaciones de poder.

Elky logró salir adelante y liberarse de la relación y ha sabido aprovechar varias oportunidades que ofrece el Estado, pero la pregunta es, ¿qué sucede con tantas mujeres que pudieran estar viviendo formas "invisibles" de violencia? Esta interrogante debe plantearse frente al trabajo que queda por delante, donde la perspectiva de género, la atención integral, la capacitación especializada y la articulación interinstitucional, se colocan como mecanismos esenciales que deben fortalecerse.

Gloria Hernández Bravo

Edad: 37 años.

Cinco hijos .

Heredia

> Hablarles a las mujeres para que sepan lo fuertes e importantes que somos

"Mi madre me dejó con mi abuela desde muy pequeña, allá en Nicaragua. Mi abuela tenía un restaurante donde me puso a trabajar desde los 7 años. Pero también, me dio la oportunidad de estudiar en una escuela de monjas donde logré alcanzar hasta el noveno año.

Mi papá era un hombre que trabajaba con la policía o con el ejército, realmente no sé. Mamá me llevaba los fines de semana a verlo. Desde que tengo memoria, recuerdo que este hombre me abusaba sexualmente. Yo traté de decírselo a mi madre, pero como respuesta recibí una bofetada. Así fue como quedé embarazada de mi primer hijo.

Tratando de huir de esa situación, a los 15 años me fui con un novio. Dejé atrás a mi abuela y mis estudios. Con ese hombre tuve un segundo hijo. Este hombre era también super violento. Nos maltrataba a los tres.

En una decisión desesperada, huí hacia Costa Rica y un día me acerqué al Parque de la Merced. Ahí fui detectada por un hombre de 38 años que me prometió hacerse cargo de mí. Yo acababa de cumplir los 18 años. Yo era una muchacha muy guapa, muy hermosa… Él era de buena familia. Confié. No me percaté de la forma paulatina en que él me empezó a meter en prostitución y me hizo su mujer. Tuvimos dos hijos.

Hasta ese momento yo estaba convencida de que tanto el abuso sexual como el ser forzada a trabajar en prostitución, era mi culpa... algo que yo provocaba. Un defecto que yo traía de nacimiento.

Por una golpiza que me dio caí en el hospital y ahí me pusieron en contacto con el INAMU y el IMAS. Eso me salvó la vida. Entendí que ese hombre era un delincuente que me tenía metida en trata de personas.

Mi Cogestora en el Plan Puente, me preguntó sobre mis sueños. Le conté que me gusta el estilismo de uñas. Me beneficiaron con un monto para autoconsumo. Ella me dijo que me daría oportunidad de mejorar mi formación en belleza mediante capacitación técnica. Ella me dijo que ella

misma sería mi primera cliente en mi salón de belleza cuando lo abriera...Yo quedé asombrada de que alguien creyera en mí… y me dije: si ella cree en mí… por qué yo no voy a creer en mí misma.

Conocí a un hombre bueno, trabajador. Él traía un hijo que yo le cuidé. Con él tuve a mi quinto hijo. Lamentablemente el proxeneta, reapareció en nuestras vidas y le contó todo mi pasado a mi nuevo compañero. Él, no estaba preparado para vivir con una mujer que había tenido un pasado así y me dejó... pero al menos tengo la casita y el hijo de él aún me visita... me quiere. Aún lloro por las noches y tengo pesadillas.

Mi mayor sueño es continuar con mi formación y llegar a poner mi propio salón de belleza… y ahí, mientras les pinto las uñas y les hago el blower, hablarles a las mujeres para que sepan lo fuertes e importantes que somos y que nunca debemos tolerar ninguna forma de violencia... que ninguna mujer tenga que sufrir lo que yo sufrí... y por eso quiero que se publique mi historia, para que todas sepan que es posible empoderarse y salir adelante ".

Reflexionemos

Las secuelas del incesto son desgarradoras y de muy difícil reparación, lo cual resulta más doloroso cuando no se cuenta con apoyo por parte de las personas cercanas a las que se revela el abuso. Dichas secuelas, sumadas a la socialización de género que coloca a las mujeres en posiciones de sometimiento así como la pobreza y la falta de redes de apoyo, provocan además una gran vulnerabilidad en ellas, que es aprovechada en muchos casos por hombres inescrupulosos que las someten a nuevas relaciones de opresión y violencia.

Los ofensores sexuales y los delincuentes envueltos en redes de trata y proxenetismo, suelen depositar la responsabilidad de sus actos sobre las víctimas quienes terminan sintiéndose confusas, culpables y asumiendo responsabilidad por la conducta de sus agresores. Sumado a esto, lidiar con embarazos producto de relaciones de violencia como la que vivió Gloria, supone una presión emocional aún mayor a la ya experimentada.

Mujeres en situaciones de vida como las narradas por Gloria, encuentran en la institucionalidad pública la única vía de esperanza para salir del ciclo de violencia y en este caso, el comercio sexual. Es por ello que el abordaje interinstitucional, iniciado en el hospital y posteriormente en INAMU y con la persona cogestora del IMAS, marca una gran diferencia en su vida. Las personas funcionarias de dichas instituciones, transmitieron a Gloria la certeza de que podía contar con apoyo y que hay en ella un poder interno que no puede ser aniquilado por el abuso sexual ni el proxenetismo... y le brindaron las oportunidades que necesitaba para recuperar su independencia.

La historia de Gloria incorpora muchos flagelos de los que puede ser víctima una niña y contra los cuales hay que seguir luchando: trabajo infantil, incesto, maltrato, abuso sexual, trata de personas, violencia de pareja y pobreza... Aun así, en medio de una historia tan adversa, ella logra aprovechar las oportunidades, acceder a la oferta interinstitucional, adquirir herramientas y habilidades, recuperar su confianza, su autoestima, su poder y sostener con fuerza y esperanza su sueño. Esto es un gran ejemplo para las mujeres que continúan luchando por su derecho a tener una vida digna, independiente y libre de violencia, así como para las personas que desde la gestión pública y las organizaciones sociales trabajan en apoyar esas luchas.

María de los Ángeles Barrantes Fonseca

Edad: 43 años.
Tres hijos.
Pérez Zeledón.

Brunca

> **Me di cuenta de que yo podía, que nunca es tarde**

"Me da mucho susto hacer esta entrevista. Yo no tengo experiencia. Cuando hice el curso con el INAMU y tenía que hacer un video para exponer, hice como siete videos de prueba. No sentía que me habían salido bien. Cuando por fin me decidí y lo entregué, me sorprendió mucho cuando me llamaron para decirme que había sido seleccionada como uno de los mejores. Yo no tengo estudios. Solo saqué el sexto grado. Yo siempre he querido estudiar.

Mi papá un jornalero de finca. Vengo de una familia de cuatro hermanos. Mi mamá lavaba ropa en casas ajenas y planchaba. Mi hermano mayor se enfermó a los 11 años de leucemia. Mi infancia fue linda y sana, pero lo poquito que teníamos para comer era arroz, frijoles y plátano. La poquita plata que se ganaba mi papá era para llevar a mi hermano al Hospital de Niños. El murió a los 17.

Mi papá no quería que yo estudiara pues decía que en el cole me iba a jalar "una torta", e igual me la jalé a los 18.

Me puse a trabajar aprovechando una oportunidad que me dio una amiga de aprender a hacer masajes. Me iba bien, pero entonces me junté y tuve dos hijas más. Dejé todo.

Viviendo con él, me estanqué totalmente. No volví a trabajar en nada de nada. Me atuve totalmente a él. Lo que él me diera. Me hice sumisa como mi mamá. Él me empezó a agredir. Vivíamos enfrente de los papás de él. Ellos son gente acomodada. Tuvimos un problema muy grande pues el abuelo paterno me abusó a mi hija. Lo dejé todo tirado y me devolví a vivir con mis papás, ahora con tres hijos, el menor de dos meses de nacido, y sin ningún apoyo de él, se hizo alcohólico y lo perdió todo.

Fue así como entré en contacto con la funcionaria del IMAS. Fui para pedir información, pero ella quiso que habláramos de mis habilidades. Les dije que yo no quería una "ayuda" yo quería apoyo para montar mi propio negocio. Vio mi título.

Me dieron un apoyo de 500 mil colones. Con eso pude comprar una camilla para masajes. Pude comprar un kit

para limpiezas faciales, materiales. A los días empecé a trabajar. La funcionaria del IMAS vio mi trabajo y me consiguió un apoyo adicional para que ampliara mi empresita. Así fue como tomé un curso especializado para poner uñas acrílicas. Yo instalé mi local en un lugar muy tranquilo donde además se escuchan los pajaritos mientras se hacen las uñas o el masaje relajante. Eso gusta mucho (Ver fotos en anexo 5.3).

Uno de mis proyectos es llegar a enseñar a otras mujeres, contratar mujeres solas, con chiquitos, mujeres que han sido violentadas y que no quieran quedarse estancadas, que salgan adelante.

A mí me cogió un poquito tarde. Se me dio a los 42. Si yo hubiese buscado... yo no buscaba... estaba encerrada atenida a mi cónyuge. Si yo hubiera abierto los ojos… Cuando hice el curso del INAMU me di cuenta de que yo podía, que nunca es tarde. Yo quiero terminar de estudiar... necesito terminar de estudiar.

Yo le digo a las mujeres que sí se puede salir del hueco donde uno siente que está. Uno puede perseguir sus sueños. Se requiere mucho empeño y sacrificio, pero sí se puede. Hay que sacrificar el sueño, las salidas, los novios, hasta la alimentación, hay que sacrificar... pero se logra".

Reflexionemos

María es a todas luces una mujer fuerte, inteligente, desenvuelta. Sin embargo, en algún momento de su vida, experimentó muchos sentimientos de inseguridad en sus propias capacidades, producto de las dinámicas en su relación de pareja, la cual empezó a transformarse en una relación de violencia. El patrón de sumisión femenina aprendido social y familiarmente se agravó por la situación de dependencia económica en la que se fue posicionando. A pesar de eso, en el momento en que la seguridad de su hija se vio afectada, pudo romper con esa situación y buscar protección para ambas, encontrando afortunadamente apoyo en su padre y madre, así como en una institucionalidad que le permitió restablecer sus derechos y evitar una tragedia mayor para ella y la niña.

Una mujer como María tiene la fuerza y la capacidad de salir adelante, lograr lo que se proponga, sin importar su edad o su historia, pero se requiere también del apoyo social e institucional para garantizar sus derechos y crear las condiciones para que pueda avanzar en la consecución de sus proyectos. No hay límite de edad para cumplir con anhelos y trabajar por los sueños de desarrollar las propias capacidades y tener una vida mejor. Los programas que buscan equidad e igualdad de género en el IMAS, son parte de las herramientas de política pública que sirven para ello.

Fuerza y capacidad para salir adelante

Deikel Torres Salazar

Edad: 22 años.

Un hijo.

Turrialba.

Cartago

> **Aprendí a distinguir el machismo, aprendí a cuidar de mí misma**

"Vivo en Turrialba, Carmen Lyra. Soy de aquí, nací en el Hospital William Allen. Mi mamá era muy carga para los partos, tuvo cuatro hijos, tres mujeres y un varón. el varón hace cinco años falleció en un accidente.

Mi madrecita se me murió hace 2 años, murió de cáncer a sus 51 años. Fue un giro tremendo para mi vida. Yo tenía apenas 20 años cuando ella murió. Uno no se explica, pero esa enfermedad es terrible. Fue en una extracción de una muela. Sentía algo, y cuando por fin se lo vio, se dieron cuenta de que tenía cáncer. Eso fue tres meses después del accidente de mi hermano. Él falleció en octubre y el cáncer le apareció en diciembre. Fue como parte de su depresión. Ella me ayudaba mucho. Tuve mucho miedo. Incluso pensé que mi hijo y yo íbamos a morir de hambre.

Yo, desde que salí del cole, trabajaba en catering service de salonera. Ese oficio lo aprendí sola. Mi hermana me empezó a llevar y poco a poco fui aprendiendo. Tal vez es un talento innato porque mi papá trabajaba de bartender en sus años de juventud.

Yo estaba bien, me la jugaba con mi trabajo, pero, me casé a los 17 años. Mi matrimonio fue un fracaso. Me fue mal. Los primeros meses fue de maravilla. Después, cuando quedé embarazada cambió todo. Él comenzó a tomar demasiado. Faltaban las cosas en la casa y no alcanzaba para el alquiler. Tuve que rogarle a mi mamá que nos diera casa. Nos fuimos juntos, como para arreglar las cosas. Yo seguía trabajando, desde que el bebé tenía dos meses de nacido. Acostumbré al bebé a chupón y mami y papi me ayudaban porque él, mi esposo, totalmente irresponsable.

Yo había abandonado el colegio en sétimo. Cuando me separé me preguntaba "qué voy a hacer sin estudio". Mi mamá y mi hermana me empujaban para que estudiara. Me decían que tenía que luchar por el bebé. Hace dos años me metí a CINDEA.

Estando en el CINDEA, me conectaron con el programa Puente al Desarrollo. Me exigieron estudiar y participar

en un curso, a cambio de un apoyo económico. Tomé la oportunidad de inmediato. En el 2020 me gradué de noveno.

El INAMU nos dio una capacitación super buena. Ahí aprendí a distinguir el machismo, aprendí a cuidar de mí misma. Aprendí detalles sobre mi vida. Por ejemplo, lo que significa realmente ser mamá y no tener con qué enfrentarse a las necesidades de un bebé.

Mi sueño es ser policía. Desde niña me ha gustado. Siempre le decía a mi mamá. Ella me decía que tengo que estudiar y dejar de comer un poco. Siempre he sido gordita, y como siempre he sido asmática, siempre pasaba internada con mascarilla. Mi papá me dio aceite de tiburón, y un médico nos explicó que se me había alterado el metabolismo. Me engordé. Pero este año que pasó, me propuse. Ahora me metí al gimnasio. Mi mentalidad es bajar 30 kilos.

Cuando sea policía, voy a trabajar en cualquier lado. Estaré disponible para donde me manden. Ya averigüé y va a haber un reclutamiento pronto. Sé que no es fácil. Siento que estoy a tiempo. Tengo como la mitad de lo que quiero, pero seré policía y tendré mi casa propia.

A veces digo "tengo poca edad", pero he pasado por tantas cosas… solo pido alcanzar los anhelos de mi corazón".

Reflexionemos

El tener que asumir una maternidad a edades tempranas, en plena adolescencia, es un reto enorme para las jóvenes, quienes no se encuentran preparadas para una responsabilidad de este tipo, mucho menos si deben hacerlo solas. De ahí que las adolescentes que son madres generalmente buscan apoyo de sus propias mamás para poder salir adelante. Si como en este caso, la madre muere, la joven madre se siente caer en un abismo de desprotección.

Ella, al igual que miles de mujeres jóvenes, creció bajo patrones machistas, con la idealización del amor romántico y con falta de una adecuada orientación respecto a las implicaciones de adentrarse a un proyecto de matrimonio sin contar con suficientes conocimientos y herramientas en materia socioafectiva, ni el conocimiento suficiente de la persona con la que deciden formar un proyecto de vida. Esto, aunado a la situación de dependencia económica que conlleva el dejar de estudiar y/o trabajar para asumir el rol de ama de casa, las coloca en una posición de mayor vulnerabilidad.

En una historia como la de Deikel, el apoyo institucional para atender no solo las secuelas de la afectación emocional que generan las relaciones de pareja con personas con problemas de abuso de alcohol, sino para los procesos educativos y el desarrollo de habilidades, desde un enfoque género sensitivo, resultó determinante para que Deikel se encuentre avanzando en la construcción de un nuevo proyecto de vida independiente. Deikel Torres, es una futura mujer policía que ya lleva camino recorrido en materia de sensibilidad de género y que se sumará a la lista de personas funcionarias públicas que aportan a la construcción de un mejor país.

Futura Mujer Policía

Soraya Vallejos Sequeira

Edad: 38 años.
No tiene hijos.

Puntarenas

> Ahora entiendo que era que yo tenía una identidad de género diferente

"Soy del Barrio Fray Casiano de Puntarenas. Desde los 11 años me fui de mi casa huyendo del maltrato que sufrí por mi condición. Comencé a andar en la calle como trabajadora sexual, exponiéndome a tantas cosas, como enfermedades, violencia, bullying. Pero hoy por hoy, soy la presidenta de la Asociación Diversidad de Puntarenas (Ver fotos en anexo 5.3).

Mis papás tenían 14 años cuando me procrearon a mí. A los tres meses de haber nacido yo, mamá me dejó a la suerte con mi papá. Él le pidió a mi tía que me cuidara. Ella es mi otra mamá. Ella y su esposo prácticamente me adoptaron. Mi tía era una ama de casa. Su esposo, o sea, mi papá adoptivo, trabajaba con la Muni. Muy pobres. Con su pequeño salario, mantenía a sus dos hijos propios y a mí. Ahí me crie con muchas necesidades y desprecios.

Yo lloraba mucho, preguntaba por mi madre. Me pregunté muchas veces "qué había hecho yo, que yo no había pedido nacer ni ser así". Ahora entiendo que era que yo tenía una identidad de género diferente. Me duele mucho recordar eso. Es muy doloroso. Por eso digo que tengo dos mamás. Ella, mi tía y su esposo son de una iglesia cristiana muy dura y discriminante. Al verme crecer "rarito" me maltrataban. Esa religión los hacía despreciarme. El esposo de mi tía me decía yo iba a ser "playo", "homosexual" pero, yo sabía que yo era mujer. Mi tío decía que iba a echar a perder a sus hijos. Yo no quería destruir aquella familia. El esposo de mi tía intentó mil veces echarme de la casa. Ella, mi tía-madre, sufría mucho. Ella lloraba mucho. Por eso fue que me fui, con lo poco que tenía... nunca tuve nada... siempre fui un niño o una niña infeliz... A los 11 años, me fui de la casa. Ella nunca me buscó. Nunca me echó la policía ni el PANI. Caí hasta presa... me metieron una condena de tres años y cuatro meses por andar vendiendo drogas. Yo no sabía qué hacer… Fue así como caí en el comercio sexual.

Algunas funcionarias piensan que una mujer trans lo es todo el tiempo. Pero no es así. Hay momentos, hay pasos.

Una se anima a ir haciendo cosas como depilarse las cejas, pintarse, finalmente se pone la ropa. Ellas, las funcionarias a veces regañan a las mujeres trans porque de pronto, vuelven con su ropa de hombre. No las comprenden. Hay que dejar "transicionar" a las personas. Es duro. Hay que tener una compañera como yo que te apoya y te ayuda en esa transición.

Yo siempre he tenido un dilema: qué hubiera pasado si yo hubiera tenido un buen estudio... yo haría la oficina más grande. Con un buen estudio, lucharía por cambiar las cosas. Todo lo que he aprendido es porque he recibido el apoyo de las instituciones para crecer y empoderarme. Personas importantes han creído en mí. Pero sin apoyo económico para el emprendedurismo, es muy difícil que salgamos adelante. Lo más importante para mí en mi vida, es la gente es que ha creído en mí".

Reflexionemos

La situación de discriminación y exclusión social que enfrentan las personas trans las expone a una serie de situaciones riesgosas que inciden en que la esperanza de vida de este grupo social sea de las más bajas en el país y a nivel internacional.

Tal como se muestra, el maltrato y rechazo que experimentan muchas personas trans desde su niñez, sumado a la falta de redes de apoyo externas, las va posicionando en un lugar de exclusión social.

Vivir en la calle y dedicarse al comercio sexual como estrategia de sobrevivencia, exponiéndose a múltiples formas de violencia, de riesgos para la salud y la integridad física, suele ser con frecuencia, el "destino" de estas personas, ya que para una mujer trans en situación de pobreza y exclusión social, el trabajo sexual se constituye prácticamente en la única opción laboral.

Ninguna persona debería pasar por el sufrimiento que relata una mujer como Soraya. Como sociedad, debemos desplegar mayores esfuerzos para garantizar el ejercicio real de derechos para todas las poblaciones; tarea que debe ser priorizada en nuestras instituciones, cuyo trabajo debe orientarse a romper con patrones discriminatorios, tanto en el funcionariado como en la sociedad en general.

Favorecer el empoderamiento de estas mujeres, promover procesos de sensibilización en la sociedad y ampliar el trabajo interinstitucional para brindar mayores oportunidades de educación y capacitación, así como de espacios laborales libres de estereotipos y discriminación, son tareas en las que se necesita seguir trabajando. Se requiere un cambio cultural para que desde la familia se reconozcan los derechos de las personas trans y se rompa con el estigma que existe sobre su identidad de género.

Soraya es una mujer muy resiliente, que ha aportado junto con otras mujeres trans, al avance en el reconocimiento de los derechos de ella y sus compañeras en su comunidad y que, con su valentía, ayudará a que otras personas en situaciones similares a la suya cuenten con más orientación para mejorar su calidad de vida.

Se requiere seguir avanzando a nivel institucional en la creación de mayores oportunidades para que las personas trans pueden integrarse plenamente a la sociedad y aportar con sus capacidades al país.

Eliseth Reyes Marín

Edad: 35 años.
Cinco hijos.

Alajuela

> **Estoy en pie y sigo al pie del cañón con toda la actitud y las ganas de crecer**

"Tengo cinco hijos, una de ellas es una niña con discapacidad[1] , o más bien, yo le llamaría con necesidades especiales: epilepsia, retardo psicomotor, entre otras…

Ha sido un camino duro. Creo que ninguna madre está preparada para recibir esta noticia, sin embargo, puedo decir que es una bendición tenerla. Me ha enseñado mucho. Alguna vez pensé que me hubiera gustado ser una maestra de educación especial. No he podido estudiar, pero me realizo como "maestra" de ella.

El 29 de diciembre 2020 se presentó una situación con esta hija mía que tiene necesidades especiales, se quejaba de mucho dolor y tuvieron que intervenirla, y al hacerlo, se dieron cuenta de que tenía un tumor en un ovario que medía 35 x 15 cm. Un tumor muy grande para su estomaguito. Fue una cirugía complicada y ha sido una recuperación larga y lenta, pero gracias a Dios, la tengo viva.

Mis otros hijos tienen 13, 10, 6 y 4. El pequeñito es asmático controlado por pediatría.

Mi vida no ha sido fácil. Me ha tocado vivir situaciones muy angustiantes y difíciles. Me fui de la casa muy joven y tuve que trabajar para suplir mis necesidades. No terminé la primaria. Gracias al IMAS, he podido capacitarme en algunas áreas. Me ayudaron con un curso de emprendedurismo, donde la verdad, aprendí mucho en materia de atención al cliente, flujo de caja y cómo manejar mi propio negocio. Sé que algún día lo tendré. Además, gracias al IMAS, pude capacitarme en estilismo. Hoy por hoy, puedo decir que soy estilista profesional certificada.

No he podido desenvolverme como estilista. Me faltan instrumentos y materiales. No tengo insumos. He dejado pasar trabajos porque no tengo lo necesario para poder realizarlos. Sin embargo, esto no me ha detenido. Tengo

1. En el transcurso de la elaboración de este libro falleció la hija de Eliseth, a quien le manifestamos nuestra solidaridad y deseamos rendir homenaje a esa niña por su gran fortaleza y espíritu de lucha, descanse en paz.

una linda visión de lo que sería mi negocio. Yo ya elegí el nombre, el eslogan, el logo y la etiqueta para cuando lo tenga.

Me siento muy feliz de lo que he logrado hasta ahora. Quizá hace mucho, deseaba hacer muchas cosas, pero no tenía el apoyo económico para hacerlo. Mi hija me necesita 24/7. Ella me necesita fuerte y valiente. De hecho, mis cinco hijos me necesitan fuerte como una roca. Aunque he pasado situaciones muy difíciles que me han "quebrado..." pero he sabido levantarme.

Mi mayor deseo es lograr darles a mis hijos una excelente calidad de vida y evitar que tengan que pasar procesos y etapas por las cuales yo tuve que pasar en mi vida.

Le pido a Dios tres cosas de todo corazón: 1) Salud y vida para hacer de mis hijos personas de bien. 2) Una casita propia. Estoy cansada de alquilar. Deseo que ellos tengan un lugar bonito donde nadie me los humille. 3) Poder tener mi sala de belleza y con esto darles una mejor calidad de vida a mis hijos…quiero recompensar muchas carencias que ellos han tenido que pasar.

En la vida siempre vamos a tener situaciones frustrantes, desesperadas, donde muchas veces nos vamos a sentir atrapadas, carencias, enfermedades y un sin fin de cosas terribles, pero hoy quiero y puedo decirles que sí se puede salir adelante con nuestros hijos, sí se puede llegar lejos, cumplir sueños y alcanzar metas. Nunca es tarde cuando la dicha es buena y muchas contamos con el apoyo de instituciones interesadas en ayudarnos a crecer como mujeres fuertes y emprendedoras. Yo soy un vivo ejemplo de esfuerzo, sacrificio, lágrimas, días buenos y días malos, cansancio, noches en vela, pero gracias a Dios, estoy en pie y sigo al pie del cañón con toda la actitud y las ganas de crecer. Agradezco infiniamente a Dios por la bendición de tener a mis hijos y por las oportunidades que me brindan...yo les llamaría Bendiciones de lo alto, hoy puedo decir que día con día puedo ver el amor de Dios reflejado en la vida de mis hijos y la mía. Así que, mujeres, siempre vamos a poder lograr nuestros sueños y debemos recordar siempre que la perseverancia nos lleva a alcanzarlos. Sé que algún día terminaré mi primaria...y por qué no… la secundaria".

Reflexionemos

El asumir la jefatura de un hogar con múltiples miembros, en situación de pobreza, es una tarea que requiere un esfuerzo enorme, y si a esto se suma la necesidad de atender la situación de discapacidad de un hijo o hija, la situación se vuelve aún más difícil, y el riesgo de que se perpetúe el ciclo de pobreza en la familia se incrementa, ya que las demandas que impone el cuidado impiden contar con el tiempo y energía suficiente para dedicarse a labores remuneradas lo cual se suma a la falta de oportunidades sociales para la inclusión laboral de las mujeres.

En este tipo de escenarios, la actuación de las instituciones públicas cobra vital importancia para apoyar a las familias y brindarles opciones que coadyuven a la satisfacción de necesidades básicas, y de cuidado para personas dependientes así mismo el acceso a oportunidades de formación que permitan avanzar en la consecución de la autosuficiencia económica y la mejora de la calidad de vida. Mujeres como Eliseth, que presentan un gran potencial y un enorme deseo de crecer y desarrollar sus capacidades, son inspiración para seguir abriendo espacios de apoyo a nivel público, que permitan a mujeres luchadoras como ella, construir un futuro esperanzador para sí mismas y sus hijos e hijas.

Eliseth pidió ser ella misma quien redactara su historia y su forma de expresarse es una muestra de su capacidad y su inteligencia. Es obvio que la fuertísima adversidad que ha debido afrontar, la ha limitado para desarrollar mayormente todo su potencial. Pero la capacidad y la fuerza están ahí, solo esperando el momento y las oportunidades para seguir emergiendo y demostrarse a sí misma y los demás de lo que es capaz.

Yeimi Aragón Cajina

Edad: 27 años.
Tres hijos.
Limón.

Huetar Caribe

> "... soy importante y puedo salir adelante..."

"Yo no disfruté mucho mi niñez, fuimos una familia muy pobre, podría decirse que pobreza extrema. Mi mamá nos crió sola. Había días que no había qué comer. Yo era la mayor. Ella se iba a vender cosas y nos dejaba solos. Una vez nos denunciaron con el PANI y me ubicaron con una tía en San José. Pero volví.

Mi madre se unió a un señor con quien yo no me sentía cómoda. Ponía a mi mamá en contra mía todo el tiempo. Traté de vivir con mi hermana, pero ella también era muy pobre.

A pesar de todo esto, yo me empeñé en sacar la primaria e ir al colegio, sin embargo, yo era muy ignorante en demasiadas cosas. Por ejemplo, cuando me vino el primer período no tenía idea de lo que era eso.

A los 16 años conocí al papá de mi hija mayor. Él también tenía 16 años, no tenía nada, ni él ni yo. Yo era inexperta, inocente. Me quedé a dormir en la casa de su familia y sin que hubiera pasado nada, los padres de él nos presionaron para que nos juntáramos y mi hermana me animó. Pensaban que yo había perdido mi virginidad con él y que tenía que juntarme. En esa relación sufrí aún más pobreza. Tardé dos años en embarazarme. Supe que estaba embarazada cuando ya lo había dejado.

Me negó la niña, tuve que ir a los Tribunales. Solo una vez él me depositó pensión. Me cansé de pelear por la pensión. Con mi bebé y sin nada, tuve que irme para donde mi mamá. Ella me ayudó a hacer un cuartito aparte detrás de la casa de ella. Yo quería estar aparte. No estar en el mismo lugar que estaba ese señor. Yo había seguido en el Colegio, ya estaba en noveno. Mis compañeros de colegio llegaron a conocer a mi bebé y yo vivía en medio de dos paredes cubiertas con palma de coco y un plástico negro de techo. Mi mamá a veces me cuidaba la chiquita o una de mis hermanas para poder trabajar. Yo trabajaba en todo lo que apareciera: de mesera, limpiando casas, en tiendas...

Mi suerte cambió cuando conocí a mi actual compañero,

padre de mis hijos menores. Ya tenemos siete años de estar juntos. Compartimos todo, incluso el trabajo doméstico. Al principio él no tenía un trabajo fijo, pero siempre ha sido muy trabajador. Él me ha apoyado mucho y me motivó para que siguiera estudiando... me apoyó para sacar el bachillerato. Nos apoyamos mucho los dos. Somos trabajadores independientes. Trabajamos en el plátano, sembramos y cosechamos y la vendemos en una Asociación que distribuye. Mi suegro tiene una hectárea detrás de nuestra casa y ahí sembramos. En el mismo terreno logramos hacer la casita con un bono.

Cuando llegó mi Cogestora de Puente al Desarrollo y conoció a mi familia, mi vida cambió. Ella nos dio un gran seguimiento. Me ofreció una oportunidad única. Logré estudiar Gestión Logística en el Colegio Universitario de Limón. Esta carrera tiene que ver con administración de aduanas y exportación. Solo me falta el examen final para graduarme.

Ella me conoció con una casita llena de huecos y, ahora, con todo el esfuerzo realizado y al poder levantar nuestra empresita, tenemos ya una casita de cemento.

Si la ayuda del IMAS no nos hubiera llegado, yo no hubiera podido estudiar. El curso de Formación Humana me cambió demasiado. Nadie me había dicho que soy importante y puedo salir adelante. Me empoderé totalmente. Aunque tengamos hijos o lo que sea, esa confianza nos hace salir adelante. Comparto con mi compañero todo lo que aprendo.

Todo lo que aprendí lo estoy aplicando en nuestro negocio del plátano. No sé si trabajaría aparte, pero me gustaría fortalecer una empresa que le quede de herencia a mis hijos, que ellos vean que sí se puede salir adelante".

Reflexionemos

La dinámica colaborativa y el respeto en una familia genera condiciones para que todos sus integrantes se desarrollen de manera óptima. El bienestar que genera la participación en programas de formación no alcanza solamente a la mujer beneficiada directa de los programas sociales, sino que hay un progreso visible en toda la familia.

Aunado a esto, la perseverancia de una persona de terminar la primaria y secundaria, a pesar de la situación de pobreza y tener tres hijos menores de edad, demuestra que la educación básica pública y gratuita, para personas de cualquier edad, así como el acceso a procesos de formación humana y empoderamiento en derechos sigue siendo un pilar de la institucionalidad costarricense que debe ser fortalecido, y que permite que mujeres como Yeimi, que han vivido situaciones tan adversas, sea hoy día una profesional universitaria.

La historia de Yeimi es sin duda un orgullo para la Costa Rica del Bicentenario y una motivación para seguir fortaleciendo la educación pública en todos los niveles.

Yorleny Mejía Cisneros

Edad: 42 años.
Tres hijos.

Alajuela

> **El curso que nos dio el IMAS con el INAMU, me enseñó que tengo derecho a opinar y decidir qué quiero**

"Yo me acerqué al IMAS por medio de la Red de Cuido, para poder trabajar. Trabajé en una empresa que fabrica salsas, pero me dio una soriasis en los pies y tuve que venirme para la casa.

Cuando retiré los chiquitos de la Red de Cuido la muchacha del IMAS me preguntó que qué pensaba hacer. Ella me preguntó que si me gustaría estudiar. Siempre soñé con estudiar. Pero no podía. Solo llegué hasta tercer grado de la escuela. Mi papá nos había abandonado y me sacaron para trabajar en el campo. Trabajaba aquí mismo donde vivo. Siempre hemos vivido aquí detrás del aeropuerto. Por aquí, se siembra maíz, frijoles y maní. A nosotros los chiquillos nos tocaba "arrancar" la cosecha. Fui niña trabajadora, fue mi destino, pero eso me hizo una mujer valiente.

Me metieron en curso de pequeñas empresarias en la Universidad Técnica Nacional -UTN-(Ver fotos en anexo 5.3). Además hice un esfuerzo para aprender más de panadería. Yo nunca me imaginé que yo iría a un curso a la UTN.

Yo siempre he sido una persona valiente, pero me encontré un compañero que tenía sus vicios. Nos privaba de muchas cosas. Yo quería estudiar, pero él era super celoso, decía que yo iba a buscar hombres a la calle. En ese tiempo, yo no sabía defender mis derechos.

El curso que nos dio el IMAS con el INAMU, me enseñó que tengo derecho a opinar y decidir qué quiero. Que no soy una empleada, que los hijos y el compañero tienen que entenderlo y ayudar. También aprendí que cuando no quiere nada en la intimidad, nadie lo puede obligar.

El maltrato de palabras era demasiado. Mis hijos se asustaban mucho. Un día dije no más. Aunque nos muramos de hambre. Mi temor es que ellos pasaran necesidades, pero no nos morimos. Tomé la decisión de sacarlo a él de la casa con medidas de protección. Muchas veces vino a tratar de meterse a la fuerza.

Yo no voy a permitir que mis hijos sufran. Lo hice

principalmente por ellos. Yo estaba aguantando mala vida y nos tenía en la miseria. Llegaba drogado y me decía que yo tenía que conseguirle dinero para eso.

Decidí valerme por mí misma y la verdad lo logré. Mis hijos nunca se han ido a dormir sin comer. La mamá de él, nunca me abandonó. Ella hacía un pan muy rico y me ayudó para que yo lo vendiera. Al principio se me caía la cara de vergüenza. Pero fue solo el primer día, ahora me siento muy bien. Después ella me enseñó a hacer pan y ahora, con la oportunidad que me dio el IMAS, soy panadera certificada.

De eso vivo. Comemos, pagamos las cuentas y puedo costear los estudios de ellos.

Todas podemos salir adelante. Hay muchas piedras en el camino, pero hay que seguir con la cabeza muy en alto. Nadie tiene que aprovecharse de nosotras.

Yo sueño con ver a mis hijos profesionales. Yo trabajo duro para que ellos estudien y no tengan que trabajar tanto, pero si lo tienen que hacer que lo hagan honradamente.

Mi meta es salir adelante, ir renovando pan y que cada día me salgan más clientes. Aquí estoy hoy, preparando un pedido para la feria del agricultor de más de 350 bolsitas con pan. Los hago en un hornito casero. Sueño con tener un horno de verdad... pero mientras tanto, tengo este, y agradezco que puedo trabajar ".

Reflexionemos

Las situaciones de pobreza extrema y la discriminación que median en que las niñas sean retiradas del sistema educativo para trabajar, tienen un impacto directo en las oportunidades a las que puedan acceder posteriormente para desarrollar su proyecto de vida.

Por otra parte, mujeres que han vivido dichas situaciones y que posteriormente se ven envueltas en relaciones de violencia, pueden encontrar muy difícil liberarse de las mismas, por la falta de información acerca de sus derechos y por su dependencia económica. Mujeres fuertes, inteligentes, perseverantes y emprendedoras, suelen rezagarse en dichas relaciones de pareja violentas en las que se encuentran sometidas por diversos motivos.

El tema de los celos en la pareja y la limitación de las posibilidades de decidir en cuáles espacios pueden participar las mujeres, es uno de los tantos mecanismos de control para mantenerlas atrapadas bajo el mandato de la pareja agresora.

Yorleny logró salir de esa opresión y, logró formarse en un oficio, que hoy le permite salir adelante como mujer independiente y autónoma, una gran lección de vida para quienes aún están buscando la fuerza para liberarse de relaciones de violencia que no les permiten confiar en sí mismas, así como un recordatorio de la gran responsabilidad que tienen las instituciones encargadas de la prestación de servicios, de seguir garantizando alternativas de apoyo para la protección y promoción social a las mujeres sobrevivientes de violencia.

Mujer Independiente y Autónoma

Luz Cardona Blandón

Edad:51 años.
Tres hijos.

Alajuela

> Quedar sola es duro, pero hay que saberlo llevar y luchar por los sueños

"Yo nací en Armenia, Colombia en la zona del café. Tengo 20 años de vivir en Costa Rica. Me casé con un tico. Soy viuda. El murió de cáncer de estómago.

Quedar sola es duro, pero hay que saberlo llevar y luchar por los sueños.

También lucho por mis hijos. El apoyo de ellos ha sido incondicional. Mis hijos son buenos y estudiosos. El mayor se fue a vivir con mi mamá a Colombia, pero desde allá me ayuda con la empresita.

El segundo ya se graduó del Colegio, ahora va para la UCR. El pequeño está en la escuela Holanda.

Yo siempre he cosido. Hace 11 años empecé a hacer bolsas de manta para un supermercado grande. Ahí arranqué con una empresa. Soy proveedora de bolsas de tela para varios almacenes.

Empecé sola con una maquinita de coser casera. Ahora, gracias al IMAS, tengo varias máquinas. Y en Puente al Desarrollo me han dado varias capacitaciones.

Es una empresa familiar. Aquí todos colaboran. Mi hijo mayor, que vive en Colombia, desde allá me diseña logos y dibujos. El segundo hijo, el que tiene 17, me ayuda con el bordado. Él ya sabe usar la máquina de bordar.

El IMAS me envió a un curso que se llama "Creando mi empresa para el éxito". Ahí conocí a Rosa. Ella es Rosa Irene Ramírez. (Ver foto en anexo 5.3). Una mujer, que también está luchando sola para sacar adelante a sus tres hijos. Nos unimos como socias y ahora trabajamos juntas. Nosotras dos y con el apoyo de mis hijos, estamos haciendo crecer esta empresa. Diseñamos y bordamos cubrebocas, bolsas, sábanas para hoteles, todo personalizado. Hacemos gran volumen. El trabajo gusta, pues nos han hecho varios pedidos de colegios, escuelas, empresas, hoteles. Creo que es porque las cosas las hacemos bien hechas, buscamos perfección. El bordado es muy pulido. (Ver foto en anexo 5.3).

Me llamaron como candidata para FIDEIMAS. para un

convenio con el Banco Nacional. Es un préstamo para invertir y agrandar la empresa. Tengo la expectativa de que concrete y funcione. Mi idea es comprar más máquinas y telas.

Levantar una microempresa es duro. Y si sos mujer es mucho más complicado.

Se requiere mucho más apoyo. Abrirse puertas y caminos y buscar la clientela, no es fácil.

Pensamos llegar más en grande. Este mismo año queremos expandirnos, con más máquinas para ofrecer más empleo. Trabajamos en la casa. Aquí, no hay comedor ni sala. El taller ocupa toda la casa. Ya tengo patentes. Queremos expandir el negocio a nivel nacional. Yo le digo a las mujeres que le pongan mucho amor a cualquier idea productiva que tengan. Que sean muy positivas. Que no digan un no. Siempre las puertas se abren".

Reflexionemos

Cuando una mujer se encuentra sola a cargo de sus hijos, la lucha para salir adelante se torna muy difícil. La intención y disposición de usar las propias habilidades para emprender un proyecto de trabajo, no sería suficiente si no cuenta con un capital de inicio que, como en este caso, se ofreció desde la oferta programática del IMAS con un enfoque de atención integral.

De igual manera, los grupos de mujeres, en los que se trabaja en el reconocimiento de derechos para empoderamiento, desarrollo de capacidades y fortalecimiento de saberes, son un espacio donde se interactúa y se tejen vínculos de solidaridad en los cuales las mujeres se pueden apoyar unas a otras para el cumplimiento de sus sueños. Estos espacios de sororidad son muchas veces la única red de apoyo que tienen las mujeres para afrontar sus situaciones difíciles y sentirse motivadas a salir adelante.

Presentar a las mujeres entre sí, facilitar el intercambio de experiencias y apoyarlas para que emprendan conjuntamente, es una estrategia género sensitiva de gran valor y que permitió en este caso, que mujeres emprendedoras como Luz y su socia y amiga Rosa pudieran desarrollar un proyecto productivo que les ha ayudado a reconocer su gran potencial y mejorar sus condiciones de vida y las de sus familias.

Vínculos de Solidaridad

Yovanis Bravo Álvarez

Edad: 42 años.
Dos hijos.

Huetar Norte

> Ver el testimonio de otras mujeres ha sido súper importante para mí

"Yo tengo unos 15 años de vivir en Santa Rosa de Pocosol. Me gano la vida vendiendo productos de belleza por catálogo. También vendo picadillos especiales y pan. Viera que ricos: el picadillo es de raíz de papaya con carne molida y un poquito de chorizo picante, con tortillas palmeadas. Todo al fogón. El fogón resalta los sabores. En mi familia siempre han cocinado al fogón.

Fui a la escuela ahí en Medio Queso. El bolso de llevar los útiles era una bolsa de arroz de la marca Águila. A mi hija no le gusta que yo recuerde estas cosas. No le gusta saber que yo iba a la escuela sin zapatos.

La pobreza es dura porque uno desea cosas. No tuvimos regalos de Navidad nunca. No alcanzaba. Trabajamos desde muy niños sembrando arroz, desgranando maíz, alimentando los cerdos, considero que esto fue positivo. Aprendimos a trabajar. Pero mi mamá se encargó de que fuera feliz.

A los 17 años me fui a San Luis de Santo Domingo de Heredia a trabajar en oficios domésticos. Estando ahí, conocí al amor de mi vida. Me enamoré. Lamentablemente, hubo un problema de infidelidad. Fue muy triste para mí quedarme sola. Yo tenía el sueño de envejecer con alguien, pero él, no soñaba con envejecer conmigo como yo con él. Después de que me separé, hubo momentos muy difíciles, económicamente. Lo primero que pensé es que yo tenía que estudiar. Yo era inteligente en la escuela. Retomé los estudios inicié la secundaria

Fue por una crisis importante de salud que busqué el apoyo del IMAS. Me descubrieron un daño congénito del corazón a partir de una crisis de hipertensión. El médico me envió seis meses a reposo absoluto. Lo cual no era posible pues había que ganarse la vida para comer y seguir estudiando.

Gracias al IMAS pudimos salir adelante, siempre tuvimos que comer en medio de mis pies hinchados por insuficiencia renal... pero lo más importante es todo lo que aprendí en los cursos.

Estando como beneficiaria de Puente al Desarrollo y participante activa en los procesos formativos, me dio un pre infarto. Esto me impidió continuar con el proyecto productivo de almohadas y bolsos personalizados que me había propuesto como meta. Pero, participar en las charlas, el compartir con otras mujeres, el saber que hay otras que sufren más que uno, el poder ayudar, el poder estar ahí, saberse apoyada. Sentir que una puede aconsejar.

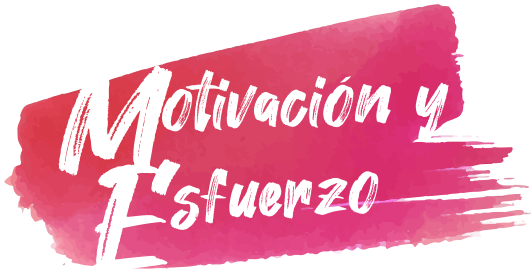
Ver el testimonio de otras mujeres ha sido súper importante para mí.

Mi sueño es que mis hijos terminen de estudiar. Pospuse mi sueño de ir a la UCR. Yo no pude lograrlo, pero mi hija sí. Ella ingresó a estudiar matemática. Ya está en segundo año. Y mi hijo, logró entrar a la UTN para hacerse ingeniero informático. La pandemia ha detenido mucho todo, no alcanza el dinero para pagar estudios. Mi hijo está atrasado, pero tengo mucha FE. Yo les digo a ellos, y a todas las mujeres, que si uno quiere alcanzar un sueño tiene que insistir, persistir. La persona puede ser inteligente, pero debe ser perseverante".

Reflexionemos

Las personas que crecen en contextos de pobreza extrema, frecuentemente se ven obligadas a realizar trabajo infantil y en muchos casos, a dejar de lado sus sueños de seguir estudiando para dedicarse a alguna labor a tiempo completo que genere ingresos para ellas y sus familias, lo cual les impide el disfrute pleno de la infancia y la adolescencia. Es un deber ineludible del Estado y la sociedad, seguir trabajando para crear las condiciones para que ningún niño o niña se vea forzada a limitar sus potencialidades por un factor económico.

A pesar de las limitaciones que ha enfrentado, ahora en su vida adulta Yovanis utiliza los medios tecnológicos para compartir con otras mujeres lo que ha obtenido de las capacitaciones y charlas a las que ha logrado acceder, así como mantenerse activa en los grupos a los que se integró. Ella reconoce lo significativo que resulta compartir y apoyarse entre mujeres, lo cual ha sido su motivación por seguir creciendo, en su caso permeado por el objetivo de ayudar también a otras a hacerlo tal y como lo ha hecho con su hija, quien ha podido acceder a la educación universitaria gracias al esfuerzo de ambas. En la actualidad, la salud física ha colocado a Yovanis en una situación difícil, sin embargo, ella no se ha rendido y continúa alimentando su sueño de seguir estudiando y motiva a otras mujeres a perseverar en sus anhelos y proyectos.



Juanita Urbina Morales

Edad: 35 años.
Dos hijos.
Alajuelita.

Suroeste

> Es necesario conocer nuestros derechos, y saber distinguir las formas de agresión

"Yo siempre he vivido en Alajuelita y alrededores desde que mi madre me trajo muy pequeña a vivir a Costa Rica. Nací en Nicaragua.

Yo era muy pequeña, tal vez unos tres años, pero recuerdo perfectamente las escenas de violencia doméstica que sufría mi madre.

Mi madre conoció a otra persona que la "rescató" de mi papá y nos trajo a todos a vivir a Costa Rica. Él se encargó de todo. Fui a la escuela y colegio público. Una gran oportunidad. Yo siempre tuve excelentes calificaciones y cuadros de honor.

Lamentablemente, al final, no logré ganar el examen de inglés en el bachillerato. Esto, me causó gran frustración y siento yo que atraso, porque se me atravesó el amor sin ser bachiller.

Yo tenía 24 años cuando me junté. Al principio, hicimos un hogar bonito. Tuvimos dos hijos y yo me operé. Yo siento que me fui conformando con esa vida, aunque en mis adentros yo quería otra cosa. Me acordaba siempre de que yo fui buena estudiante.

Yo no recibía ninguna forma de maltrato físico, pero la descalificación y desmotivación permanente, a mí me fueron sumiendo en una especie de apatía que yo misma no lograba explicarme. Yo viví trece años de mi vida en esa situación.

En la tienda en que yo trabajaba me consideraban una persona inteligente y desenvuelta. De hecho, fue una persona de la tienda quien me apoyó económicamente para volver a realizar el examen. Me preparé sola, tomando clases virtuales. Logré ganar el examen de inglés y obtuve mi bachillerato.

Cuando llegué feliz a compartir mi éxito con el padre de mis hijos, él me ignoró totalmente. Me apagó la alegría. Se molestó muchísimo. Me dijo que ni pensara en inventar seguir estudiando porque él no me lo iba a permitir. Ahí tomé la decisión de separarme.

Yo me acerqué al IMAS con mis excelentes calificaciones en mis manos, para solicitarle apoyo y continuar con mis sueños. Mi sueño es ser técnica asistente de quirófano. Este año me llamaron para asistente de paciente en el Hospital Calderón Guardia. Estoy muy motivada. Eso es bueno para mi currículum (Ver foto en anexo 5.3).

Tanto en el IMAS como en INAMU no es solo la ayuda económica. Ahí salvan vidas, salvan mujeres que han sido muy marcadas por toda su historia. Conocí mujeres que han tenido miedo a seguir adelante con sus vidas y que se acercan por interés de la ayuda económica, pero, estando ahí, nos damos cuenta de que ocupamos un cambio en nuestras vidas, ¿por qué aguanté tantas cosas, si tengo tanto valor, tantos motivos para salir adelante...? Me lo pregunto todo el tiempo. Y es que no es solo por los hijos, es por nosotras. Es necesario conocer nuestros derechos, y saber distinguir las formas de agresión".

Reflexionemos

La violencia psicológica es una forma de agresión que frecuentemente es difícil de identificar hasta por las mismas mujeres que la sufren. La desvalorización constante, así como el control que ejercen algunas parejas, como, por ejemplo, sobre las actividades en las que ellas pueden participar o no, es un mecanismo de poder que sirve para limitar sus capacidades y mantener las relaciones de desigualdad. En esta historia, vemos como esta forma de violencia afectó tanto la vida de Juanita como la de su expareja, quien no supo, desde la construcción de su masculinidad, convertirse en un verdadero compañero.

Por otro lado, también se puede ver cómo el acceso a las alternativas de educación primaria y secundaria del Estado, fueron un pilar básico en la vida de Juanita, que sentó las bases para que pudiera reconocer sus capacidades y posteriormente, retomar sus proyectos personales sin importar la falta de apoyo de la pareja.

De igual manera, el aporte de instituciones como el IMAS y el INAMU, a través no solo de subsidios económicos, sino de espacios para el empoderamiento personal, favorecen que mujeres como ella, puedan desarrollar su potencial y tener mayores posibilidades de salir de la pobreza, a la vez que aportan positivamente al país desde su trabajo.

Juanita sigue avanzando en la consecución de sus sueños y con sus capacidades, de seguro logrará ser una gran profesional de la salud.

Kelia Gregoria Cruz

Edad: 36 años.
Cuatro hijos.
Tibás.

Noreste

> Aprendí a quererme yo y no permitir que me hagan sentir mal

"Yo nací en Peñas Blancas, Departamento de Jinotega, del lado de Nicaragua, nací en parto normal en la casa. Mi madre se auto atendió en la casa. Ella tuvo 12 partos.

Mi papá, un agresor. En cualquier momento del día, sin importar presencia de nosotros los hijos, o de vecinos, él la golpeaba a ella y a nosotros. Mi mamá se separó de mi papá. Yo tenía como siete años. En ese momento eran nueve hijos. Mi mamá, se volvió a casar y tuvo tres hijos más.

Mi madre trabajaba en haciendas, así le dicen allá en Nicaragua a las fincas donde trabajan peones, pero ella, tenía que mudarse con frecuencia pues mi papá nos perseguía con amenaza de matarnos. Mi madre trabajaba todo el día para mantenernos. Las más grandes cuidábamos a los hermanos pequeños.

Uno de mis hermanos mayores me hizo daño. Me abusó. Nunca tuve la credibilidad de mi mamá. Eso fue muy doloroso para mí. Recuerdo una ocasión en que ese hermano me arrastró hacia un monte para violarme frente a mi hermanita más pequeña. Yo por eso me fui de la casa a los 13 años. Yo deambulé. Tuve muchas veces que alimentarme en los basureros.

Yo nunca fui a la escuela durante mi infancia. La situación económica no lo permitía. A los 24 años no sabía siquiera leer. Una persona de esas que evangelizan casa por casa me invitó a leer la biblia. Le respondí que yo no sabía leer y se sorprendió. Se ofreció a enseñarme. En tres sesiones, aprendí a leer. El poder leer, me abrió un mundo que yo no imaginaba.

En la León XIII me invitaron a cursos que ofrecían en el EBAIS: danza, costura, manualidades, accesorios de la casa. Al principio tuve mucho miedo de que no me recibieran por los papeles, pero yo quería hacer ejercicio. Ahí escuché hablar de Puente al Desarrollo. No sabía nada de esto... y mucho menos que podían ofrecer una ayuda económica.

En el curso del INAMU aprendí todo lo que sé sobre mi ser

como mujer.

Aprendí a quererme yo y no permitir que me hagan sentir mal.

Aprendí para mí y para mis hijas... he podido ayudar a algunas mujeres que viven aún en relaciones de violencia en Nicaragua. Les comparto y les explico los materiales virtuales.

Fue así como me empoderé para participar en un proyecto de vivienda. Tuve mil obstáculos, pero con nuestras propias manos las mujeres ayudamos a levantarlo y aquí estamos.

Todas estas experiencias, aunado a lo aprendido en los grupos de mujeres, me motivaron para iniciar la primaria (Ver foto en anexo 5.3). Aprendí que cuando quiero algo nadie me lo quita... lo he demostrado... pero a veces una necesita que venga alguien que crea en vos, que te transmita que no sos un fracaso… en estas comunidades hay mucha envidia... gente grosera que trata de descalificarte... yo siempre trato de quedarme callada y seguir adelante".

Reflexionemos

La historia de Kelia, refleja el impacto que la pobreza, la violencia y el abuso sexual tiene en la vida de las mujeres, e invita a la reflexión sobre las condiciones que pueden existir detrás de mujeres que migran buscando una vida mejor.

Es evidente que Kelia es una persona inteligente y perseverante, sin embargo, estas experiencias de violencia tempranas, sumadas a la falta de oportunidades educativas en su infancia, limitaron sus opciones para poder desde edad temprana desarrollar su potencial.

El contar con apoyo institucional para la alfabetización, la capacitación y el empoderamiento, puede cambiar radicalmente la vida de una mujer, así como potenciarla para ser ella misma una agente de cambio que ayude a otras en contextos adversos, tal y como lo refleja la historia de Kelia, quien a pesar de sus limitaciones materiales, de forma solidaria busca a través de su experiencia, apoyar a mujeres que se encuentran en relaciones de violencia en su país de origen.

Este relato demuestra cómo la oferta programática, puede ser la puerta que abre el horizonte para mejorar la calidad de vida de las personas beneficiarias y alcanzar con ello a muchas otras mujeres y refuerza la necesidad de trabajar desde un enfoque integral e interinstitucional, que contemple el abordaje de las condiciones materiales de vida, así como de las necesidades socioafectivas y de formación para las mujeres.

Diana Plumer Araya

Edad: 25 años.
Dos hijos.
Limón.

Huetar Caribe

> Yo quería surgir en algo, y busqué toda la ayuda posible

"Yo siempre estudié con beca. Vivíamos muy limitados de recursos. Mi padre trabajaba en las bananeras. Él en realidad aportaba muy poco. Ellos tuvieron un incidente de violencia y se separaron. En ese momento yo estaba ya en noveno y decidí quedarme con mi papá para terminar el año. Después ya me vine con mi mamá pero vivíamos con muchas limitaciones. Era mi hermana quien nos compraba la comida y nos pagaba la casa. Mi mamá cuidaba al hijo de ella, mi sobrino.

Logré sacar el bachillerato y secretariado ejecutivo en el vocacional. Casi saliendo del colegio quedé embarazada. De hecho, me gradué con la "panzota". Nos vinimos a vivir con mi suegra.

Yo quería surgir en algo, y busqué toda la ayuda posible. Me ofrecieron unos cursos en la Casa de la Mujer. También metí papeles para aplicar a Puente.

Para ayudarme, yo vendo pan casero que yo misma hago. La gente me lo pide mucho, pero me ha estado doliendo un brazo. También hago piñatas y aprendí maquillaje profesional, pastelería... me meto en todos los cursos que puedo. Me interesa aprender de todo. En eso, el IMAS me ha apoyado mucho.

Todo lo que dicen en Formación Humana, yo como mujer lo he visto. Yo tengo a mi esposo y me agrada estar con él, pero nunca dejaría que un hombre me levante la mano. Los dos somos de carácter fuerte. Yo no me le quedo callada. Mi hija de 6 años en una ocasión me dijo que debíamos separarnos. Nos dijo que tiene compañeros que no viven con su papá y son felices. Eso nos impactó a ambos. Él se asustó. Él trabaja pirateando.

Yo trabajo en lo que sea. Estuve un tiempo trabajando en una venta de chances. Nunca he ejercido el secretariado. He metido documentos, pero no me han llamado. Me gustaría que me llamaran, pero también me visualizo con un negocio propio. Ahorita me ilusiona dar clases de automaquillaje, poner videos. Me gustaría buscar un espacio más grande

para poner este negocio. Por ejemplo, atender cinco personas a la vez, enseñarlas cómo hacerse la limpieza facial, la utilización de brochas (Ver fotos en anexo 5.3).
Me operé para no tener más hijos. Tuve problemas con el primer parto y soy de riesgo. Muchas dicen que los niños atrasan, obvio el proceso es más lento, pero lo importante es seguir adelante. Es un poco más cansado, pero hay que hacerlo porque se necesita el dinero. Hay que ayudar en la casa.
Hay que tirarse al agua para dar a conocer nuestras habilidades. Muchas mujeres se quedan en una sola cosa. Me gusta tener varias opciones. Si no me sale trabajo en una cosa me sale en otra.
Mi esposo me apoya para que estudie o trabaje. Nosotros entramos en diferencias, pero yo soy fuerte y le digo que no le estoy pidiendo permiso. El esposo no es el papá de una, no se le pide permiso. No debemos permitir que los hombres nos manipulen. Nosotras debemos decidir por nuestras vidas. A mí me gusta tener un compañero, pero me gusta la equidad, que me aporte, no que se me imponga y me limite".

Reflexionemos

Resulta muy esperanzador que una joven mujer y madre de 25 años, tenga claridad de su derecho a una vida autónoma e independiente y transmita esta convicción a su familia. Como ella lo indica, su temperamento innato, sumado a los aportes que en materia de desarrollo humano ha recibido por parte de las instituciones, ha sido vital para su empoderamiento y fortalecimiento de todo el núcleo familiar.

La oportunidad de haber accedido a la educación pública con el apoyo de un subsidio institucional es un factor que se suma a lo aquí indicado y que sin duda ha contribuido a allanar el camino que tiene hoy a Diana en las puertas de un negocio propio.

Por otra parte, la vivencia de una relación de pareja en equidad es un proceso en construcción en el cual, el compromiso de ambas partes para abrirse al cambio y aportar a que su pareja pueda realizar sus capacidades, es fundamental y tiene un impacto directo en el modelaje de los hijos e hijas, quienes con ello, tienen más posibilidades de desarrollarse más plenamente y forjar futuras relaciones sanas.

Procesos de Transformación

Ana Franco Peña

Edad: 50 años.
Tres hijos.
Guanacaste.

Chorotega

> ...ahora me quiero un poco más. Por eso estoy tratando de tomar decisiones...

"En mi primer matrimonio tuve dos hijos, pero con él llevaba muy mala vida. Él era como siete años mayor que yo. Él no me golpeaba. Tomaba mucho y del trabajo se iba y se tomaba todo el dinero. Llegaba al siguiente día sin dinero para la comida. Yo con mis dos niños pequeños. Yo tenía que ver que hacía. Abrieron una planta procesadora de cítricos y pedí trabajo. Entonces pude dejarlo. Yo empecé a trabajar para darles de comer.

Después de 13 años de estar sola, me volví a juntar, ahora con un hombre menor que yo. Y tuve el tercer hijo, hoy de nueve años. Y ahí estoy, pero igual no estoy bien. Él es nicaragüense residente. No me pega, pero es muy grosero. Hemos trabajado mucho los dos. Pero él dice que todo es de él.

Él se ha comprado animales en Nicaragua y construyó una casa allá. Hemos ido levantando juntos la casita de nosotros aquí, pero él me pelea y dice que es de él. Él fue muy sufrido igual que yo, y yo pensé que por eso nos iba a ir bien. Pero últimamente las cosas no están bien. Hasta trajo ahí a vivir a una gente y por causa de ellos hemos tenido muchos problemas. Le he hablado de separarnos, pero él me dice que, si se va, no me va a dar una pensión ni a mí ni al chiquito. Él trabaja en construcción. Es operario. No gana mal. Él se fue para Nicaragua hace unos días y no me dejó ni para comer, pero ya me estoy empoderando.

Yo tuve una experiencia de trabajo con Visión Mundial como recepcionista. También he trabajado en casas. Una de mis patronas quería llevarme para Inglaterra, pero con los hijos pequeños, no quise. Pero ahora, no hay trabajo. Mis hijos mayores tampoco encuentran trabajo. Por dicha tengo la beca de mi hijo menor. Con eso al menos comemos. Todo muy caro. La zona costera está muy fea. Estoy metiendo papeles para trabajar en las mangas. Ahora uno mete papeles y no lo llaman.

Yo trabajaba en la planta melonera de aquí, pero con la pandemia todo eso se detuvo.

En las plantas se trabajan tres meses sí y tres no, pero este año nada. No hay ni con qué comprarle las cosas de la escuela al niño. Pero no pierdo la Fe.

Me capacité en mujeres avancemos. Gracias a eso, yo ahora me quiero un poco más. Por eso estoy tratando de tomar decisiones.

Yo estudié hasta noveno. Fui al Colegio de la Cruz. Viajaba en un camión desde Sta. Cecilia al Colegio de la Cruz. Era mucho el esfuerzo y el sacrificio. A veces pienso en retomarlo, pero estudiar a estas alturas, para qué, ya ni le dan trabajo a uno solo porque ya tiene 50.

Tenemos un grupo de madres solteras aquí, ya yo me siento como madre soltera. Participo con ellas. Estamos promoviendo empleo en otra melonera.

Me gustaría capacitarme y emprender un negocio. Algo propio. Algo para mí misma, crecer como persona. No depender siempre de alguien que le dé a uno el arroz y los frijoles. La verdad no sé qué hacer, tengo ideas. Me llama la atención adornar con flores en eventos. Me siento muy enredada sobre lo que quiero hacer...y es por la edad. Aunque yo me siento de 40 años. El otro día me equivoqué y puse que tenía 40, la del INAMU se rio y me ha felicitado por eso. Dice que así debo sentirme.

Yo sueño con el día en que una institución como el IMAS apoye a las mujeres para la búsqueda de empleo. Eso ayudaría a muchas mujeres que añoran un trabajito".

Reflexionemos

Muchas mujeres requieren asesoría y apoyo legal para reconocer la violencia patrimonial y hacer valer sus derechos.

Esta violencia se evidencia en este relato cuando el cónyuge no logra reconocer el valor del aporte laboral de su pareja en la economia familiar. El oficio doméstico legalmente forma parte de ese aporte y pocas mujeres lo saben.

La violencia en relaciones de pareja se evidencia en actitudes como negarle a las mujeres lo básico, amenazarlas con no otorgarles pensión en caso de separación y quitarles sus cosas y ocultarlas mediante artimañas, tales como invertir en otro país, hacer sociedades o traspasar a terceros.

Si aparte de sufrir violencia patrimonial, la mujer está afectada por el desempleo y se encuentra en una edad en que empieza a dificultársele su búsqueda, la situación es más compleja. Es por eso que el llamado que hace Ana al final de su entrevista es sumamente importante y válido, se debe avanzar en la creación de alternativas para que las mujeres puedan generar ingresos y cuenten con independencia económica.

Ana está iniciando su camino hacia el reconocimiento de sus derechos y con ello, potenciando una mejora en su calidad de vida para ella y sus hijos. Que las mujeres se reconozcan como personas sujetas de derechos es un paso básico para la trasformación de sus vidas, así como lo es el apoyo directo y decidido mediante la articulación interinstitucional para brindar atención integral a las múltiples necesidades que presentan en ese camino que recorren hacia la independencia económica.

Proyecto de Vida

Maryury Beltrán Maradiaga

Edad: 29 años.

Tres hijos.

Guanacaste.

Chorotega

> **Estoy tratando de ser la adulta que yo ocupaba que me protegiera cuando era apenas una niña**

"Tenía 15 años cuando quedé embarazada de mi primera hija.

Mi familia era bastante disfuncional. Yo sufrí abuso sexual de parte de una persona de la familia. Cuando traté de decirlo me maltrataron, no me creyeron. Decidí escaparme con un muchacho que era mi novio. Esto sucedió cuando vivíamos en Nicaragua. Éramos de Los Chiles de San Carlos, Rio San Juan. Después, juntos decidimos venirnos para Costa Rica. Él es el papá de mis tres hijos. Pero tuvimos que separarnos. Él era super posesivo.

Cuando me escapé con él, yo estaba para terminar el sexto grado y obvio, él no me dejó seguir estudiando y mucho menos que trabajara.

Me separé hace siete años, mi hijo pequeño tenía menos de un año. Me vine a Playas del Coco. Mi hermana mayor me apoyó para que yo trabajara y después me logré independizar y empecé a alquilar por mi lado.

Al principio empecé trabajar limpiando en una pizzería, y ahí mismo dormía con los tres niños.

Conocí a mi actual compañero, nos juntamos y nos ha estado yendo bien. Él tiene una hija de otra relación. Entonces tenemos cuatro hijos entre los dos.

Con él sí he podido estudiar y trabajar. Estuve en un curso de inglés, pero el trabajo me lo dificulta.

El IMAS nos ha ayudado económicamente, pero también me ha ayudado a despertarme, ver al pasado y decir que hice bien en escaparme de eso que no estaba para nada bien. Además, me ha motivado a estudiar. Me despertó el entusiasmo para retomar mi primaria.

Mi meta es sacar la primaria este año. La voy a sacar a los treinta años. Quiero seguir con el Cole. Quiero estudiar Psicología. Una como mamá le toca ser orientadora de los hijos. Quiero aprender.

Ahora trabajo en cocina, me gustaría especializarme y aprender más. Me va bien con el producto de mi trabajo, estoy educando a mis hijos. El papá algo aporta.

Pienso que, si yo no hubiera sido abusada y por causa de esto, no me hubiera escapado, esto no hubiera sucedido. El "quizá", no existe, pero yo sufrí mucho porque soy muy apegada a mi mamá. Sufrí mucho al escaparme. Todavía lloro porque quiero ver a mi mamá. Yo la he vuelto a ver. Es la misma señora con la misma mentalidad que quedó cuando yo me escapé a los 13 años. Pero es mi mamá. Yo la amo y cualquier fallo que ella haya tenido, ya está perdonado y olvidado.

Yo les digo a las adolescentes que están sufriendo esto, que hablen, algún familiar les va a dar pelota. Escapándose no lo van a solucionar. Muchas mujeres tratan de salirse de eso uniéndose a hombres que igualmente las van a agredir y eso solo las lleva a retrasar su desarrollo como personas, como mujeres.

Yo no quiero repetir con mis hijos la historia de maltrato que me tocó sufrir a mí. Por eso me preparo todo lo que pueda. Estoy tratando de ser la adulta que yo ocupaba que me protegiera cuando era apenas una niña. Mi sueño es ser independiente y que ellos vean en mí una madre decidida a estudiar y superarse.

Reflexionemos

Una mujer que de manera decidida manifiesta "Yo no quiero repetir con mis hijos la historia de maltrato que me tocó sufrir a mí", tiene un gran potencial para alcanzar esa meta y poder cambiar el futuro propio y de su familia.

Maryuri, a pesar de sus heridas ha logrado trazarse metas como retomar sus estudios y ser soporte y ejemplo para sus hijos e hijas. Ella y muchas otras mujeres requieren del apoyo de la institucionalidad para restituir sus derechos y seguir avanzando en la superación de las secuelas del abuso y la pobreza.

Para las mujeres adolescentes que sufren en sus hogares alguna forma de violencia, incluido el abuso sexual, la recomendación de Maryuri es vital: es mejor no buscar salir de su situación uniéndose a una relación de pareja prematura, ya que existen diversas alternativas de apoyo interinstitucional y espacios a los cuales pueden acercarse, e incluso por una simple llamada al 1147, puede ayudarles a cambiar su vida.

Apoyo Interinstitucional

Ana Yensi Cerdas Cerdas Fallas

Edad: 45 años.
Cinco hijos.
Guatuso.

Huetar Norte

> **He aprendido muchas cosas, sobre todo a valorarme a mí misma**

"He estado muy enferma. Aquí en Guatuso no hay trabajo para nosotras las mujeres.

Me separé de mi esposo hace dos años. En mis planes no estuvo nunca separarme. Esto ha sido durísimo para mí. Me da vergüenza contárselo, pero póngalo, no importa. En una salida que yo fui donde mi mamá con mis hijos, cuando regresamos, él, mi esposo, se había instalado en nuestra casa con otra mujer. Me pidió que me fuera. Me dio un dinero para que yo buscara donde vivir con mis hijos.

Se siente muy feo en lo sentimental. No era cualquier relación. Teníamos 29 años de estar juntos y teníamos una casa buena, de cemento.

Él se quedó en la casa con la otra mujer. Fuimos nosotros quienes tuvimos que salir con una mano adelante y otra atrás. Tengo cuatro muchachos grandes, ellos estaban estudiando. Uno de ellos estaba estudiando en el INA, otro en Colegio y otro bachiller.

Yo nunca había trabajado. Siempre fui ama de casa, mantenida.

Nos vinimos a un suampo, un lugar que se hace una laguna. Con la plata que me dio compré mi derecho para vivir en estos cuartos. No hay siquiera servicio sanitario.

El IMAS se me acercó. Eso fue como un milagro. El IMAS me ofreció ayuda e integrarme a programas para que pudiera desarrollarme como mujer. Por dicha yo había sacado el sexto grado, pues eso me permitiría ser candidata para que me ingresaran el INA. Me ilusionó mucho estudiar panadería.

Pero, estando en ese proceso, me diagnosticaron cáncer en el cuello del útero. Me hicieron quimio, radio y braquiterapia. De eso hace año y seis meses. La radio terapia me provocó un efecto secundario en el colon. Ni siquiera pude aprovechar las capacitaciones que me ofreció el IMAS, mi hija fue en mi lugar, pero ella, me enseñaba lo que hacían.

Con el apoyo del IMAS he logrado mejorar un poco mi

calidad de vida. Una noche me levanté y me dije "yo soy una mujer de 48 años, sin saber hacer nada, solo ama de casa, tengo que aprovechar esta oportunidad de estudiar que me están dando". He aprendido muchas cosas, sobre todo a valorarme a mí misma. He podido mejorar un poquito la casa como para no mojarnos. Con el apoyo del IMAS, compré gallinas ponedoras, pollos y chanchos. Estos animalitos se me han reproducido y estoy sacándoles algo que me sirve para vivir. Mi ex esposo me da unos cien mil colones, tengo que buscar cómo cubrir los otros gastos.

Mi meta este año hacerme un pequeño departamento para alquilarlo.

Mi sueño futuro es tener salud. Hay días que estoy mal y hay días que estoy bien. Esto me sucede emocional y físicamente. El problema del colon me produce mucha anemia. He tenido que ir al hospital a que me pongan sangre. Y emocionalmente... aún lloro... no era un matrimonio de un año ni dos años... aún hay heridas abiertas. Fue una traición muy fuerte. No es nada sencillo. Vivíamos bien, con buena casa que es de mis hijos, y verlos a ellos ahorita en una casita humilde, es muy triste, pero les tengo casa.

Si no fuera por el apoyo del IMAS no sé cómo estaríamos. Por el IMAS comemos y nos hemos fortalecido. ha sido una gran ayuda.

Aún tengo el sueño de tener una panadería".

Reflexionemos

El trabajo doméstico de las mujeres que se autodefinen como "amas de casa" continúa sin ser remunerado ni valorado socialmente, lo cual hace que incluso las mismas mujeres no lo reconozcan como trabajo. De igual manera, la falta de reconocimiento de sus derechos hace que muchas mujeres sean víctimas de maltrato y despojo y se vean expuestas a situaciones como las que narra Ana Yancy.

Ana Yancy no solo ha sufrido esa violencia de tipo patrimonial, sino que ha enfrentado también en medio de las carencias materiales, sentimientos de dolor y vergüenza por las acciones del padre de sus hijos. En esta sociedad machista, muchas mujeres son responsabilizadas y culpadas de la traición de sus compañeros, e interiorizan este sentimiento en un proceso psicológico conocido como mistificación, teniendo que lidiar con un doble dolor: el del maltrato y el de la culpa por el acto que han sufrido. Situaciones que conllevan gran dolor emocional tienen repercusiones en la salud de las mujeres, ya que los altos niveles de estrés debilitan el sistema inmunológico y facilitan que emerjan enfermedades.

Por otra parte, la historia de Ana Yancy refleja la importancia del trabajo institucional en la búsqueda activa de las familias en situación de pobreza, para facilitar su acceso a programas que ayuden a cubrir necesidades básicas y mejoren su calidad de vida, lo que cobra aún más importancia en momentos de crisis, los cuáles inciden en la capacidad de las personas para buscar apoyo.

Ana Yancy a pesar del dolor, ha encontrado la motivación para seguir adelante por ella y sus hijos e hijas, creando proyectos nuevos para su futuro y reconociendo los aprendizajes que ha ido acumulando, dentro de los cuáles el más importante es valorarse a sí misma, cuidándose y no permitiendo que las experiencias dolorosas le impidan soñar y cultivar la certeza de que puede salir adelante.

El apoyo institucional ha sido parte de ese proceso y ha constituido un primer paso para favorecer la restitución de sus derechos.

Jendy Leitón Vega

Edad: 35 años.
Cinco hijos.
Los Chiles.

Huetar Norte

> Tenemos muchos sueños que pensamos que son posibles

"Hace dos años empezó mi tragedia. Mi compañero cayó preso. Fue acusado de estar con una muchacha menor de edad. Enterarme de que iba preso por andar con una menor de edad, fue muy duro. Él sigue en la cárcel. Le dieron ocho años.

Corté toda comunicación con él. Mis hijos se dieron cuenta de lo que sucedió y para ellos esto ha sido fatal.

Lo conocí desde los 15 años. Estaba acostumbra a él. Todos mis hijos son de él. Con el último hijo, yo me operé. Mis hijos en esos días lloraban mucho y a veces no querían hacer las cosas. En mi casa se oían llantos y gritos. Los vecinos me echaron el PANI. Me quitaron todos los hijos durante tres meses. Yo quedé destrozada. Esto me dolió mucho más que lo que me hizo el papá de ellos. Mi hijo mayor hasta se cortó las venas en el albergue. Él tenía 12 años. Un golpe tras otro.

Yo nunca había trabajado. Siempre fui ama de casa. Yo estaba tranquila. Cómoda con mi situación. El papá de mis hijos era quien trabajaba y traía todo a la casa. Yo estaba tranquila.

Yo solo tengo el sexto grado.

El mismo PANI me refirió al IMAS y también me dieron tratamiento psicológico. A los seis meses me devolvieron los chiquitos.

Para sobrevivir en ese momento, puse anuncios de que lavo ropa, también fui a arrancar yuca, recolectar naranjas. Ahora soy miscelánea en un local. Trabajo tres veces por semana limpiando y hago además todo lo que se me aparezca.

El IMAS me puso en Formación Humana. Somos 36 mujeres. Todas hemos contado nuestra historia a pedacitos. Nos ha ayudado un montón. Ha sido algo maravilloso. Ya me gradué. Me dieron un certificado.

Mi hijo mayor me empezó a motivar para que estudiara. Él está estudiando y me decía que estudiara en el nocturno con él. Ya tengo quince días de haber entrado a sétimo. Ahí voy. Me siento super contenta, Yo pensé que iba a ser

más duro, pero los profesores me motivan mucho, son buenísimos.

Ahora tengo otro compañero sentimental. Es muy buena persona. Mis hijos lo adoran. Sabe tratarlos. Nos hemos llevado super bien. Queremos poner un negocio de venta de mariscos. Un negocio propio. Tenemos muchos sueños que pensamos que son posibles. Ya compramos un carro y él me enseñó a manejar.

Me siento super bien de ánimo. Estoy muy contenta. Mi vida dio un giro del 100% en todo, en lo económico, en lo mental y en la vida de mis hijos ha sido algo super positivo".

Reflexionemos

Cuando las mujeres establecen relaciones de convivencia en pareja a edades muy tempranas, y asumen roles asociados a una etapa adulta (esposa, madre y ama de casa), siendo aún adolescentes, genera que en muchos casos se mantengan en una posición de total dependencia económica de sus parejas, lo cual hace que en situaciones como las vividas por Jendy, resulte muy retador considerarse capaz de generar alternativas para sostener económicamente a su familia.

Los procesos formativos brindados en los grupos de mujeres se constituyen en una plataforma para que puedan abrirse al reconocimiento de sus propias capacidades y posibilidades, que les permita encontrar las motivaciones para nuevos proyectos.

Asimismo, aunque la intervención de instituciones como el PANI es una situación a todas luces dolorosa, resulta necesaria cuando el ambiente de inestabilidad pone en riesgo a las personas menores de edad, y a su vez representa una oportunidad para acercar a las familias al abordaje profesional e interinstitucional, abriéndose para ellas, nuevos aprendizajes y posibilidades de superación.

Jendy es un ejemplo de la capacidad de las mujeres para reinventarse y aprovechar las oportunidades para desarrollar cada día nuevas habilidades, y ese camino que ha iniciado requiere de un compromiso de la sociedad y el Estado para crear mejores condiciones para que mujeres como ella puedan hacer uso de esas habilidades para salir adelante.

Desarrollo de Capacidades

MILAGRO

Edad: 30 años.
Dos hijos.

Puntarenas

> Miro al futuro con mucha incertidumbre, pero con esperanza

"Soy una mujer en busca de refugio político". Llegué a Costa Rica en el año 2018. Yo en mi país terminé la universidad. Tengo mi carrera. Soy licenciada en ciencias de la salud. En mi país de procedencia solo trabajan personas afines al Gobierno. Nunca me dieron una plaza. Cuando empezaron los problemas políticos, me tocó salir de nuestra casa, sin nada. Solo con la ropa que andábamos puesta. A mis primos se los llevaron detenidos.

Salimos de nuestra casa y nos fuimos donde familiares. Llegaron a detenerlos a ellos. Nos balearon la casa. Tuvimos que huir. Un tío nos ayudó a salir del país. Tuvimos que pagar. No conocíamos. Unas amistades de Puntarenas nos apoyaron mientras buscábamos un lugar. Estuvimos con esa familia durante15 días.

Éramos mis hijos, mi mamá, mi hermana, mi padre de crianza. Éramos doce personas. El padre de mis hijos no vino porque ya casi no nos veíamos.

Todos mis documentos están en regla. Ya me dieron carné de permiso laboral.

Tengo la cita para resolver mi condición de refugiada hasta julio.

Para sobrevivir me tocó hacer de todo. Trabajar en lo que fuera. Mucha gente le gusta la comida de mi país, con eso nos ayudamos mucho.

Tengo mi título universitario, pero sinceramente no sé ni por dónde empezar. Me dicen que es muy cara la convalidación. Pero primero sería que me concedan la condición de refugiada.

A mi padre de crianza le informaron sobre ayudas que estaba ofreciendo el IMAS. Fuimos a solicitarla. Nos ayudaron con un aporte mensual. Después me llamaron y me entrevistaron y me informaron que yo calificaba para Puente al Desarrollo. Me beneficiaron también con Hogares Conectados. Nos dieron internet y nos van a entregar una computadora. Me dicen que no hay por el momento. Lo que quiero es que el niño pueda conectarse a sus clases

virtuales.

Cuando uno busca empleo, y ven que los documentos no están aún en orden, nos niegan el trabajo. Tengo que trabajar en lo que me llamen.

Cuando me den la condición de refugiada, quisiera tener un trabajo estable con mi título. Mi situación cambiaría.

Somos muchas personas en esta casa. Ninguno con trabajo estable. Ese pequeño apoyo económico del IMAS y los buenos vecinos, nos han ayudado mucho.

Las del IMAS me han enviado para que trate de tramitar el seguro, pero se ha hecho super difícil pues me parece que no le caigo bien a la señora encargada… me pregunta por qué no trabajo y por qué no mando a mis hijos a trabajar, me preguntan cómo entré aquí... me ha negado varias veces el seguro, me dijo, "venga de donde venga, nunca se lo vamos a dar... a sus chiquitos sí por ser menores de edad... pero se necesita certificado de nacimiento apostillado..." esa funcionaria se me cierra.

En diciembre estuve enferma y me dijo que la próxima vez tendría que pagar la factura. Me dice que mande a mis hijos a trabajar. Ellos son menores de edad.

Yo quiero trabajar, yo busco, no me da pena trabajar en lo que sea. Yo soy profesional en ciencias de la salud. En mi lugar de procedencia no vivíamos mal. Teníamos negocio propio, pero todo lo perdimos por un problema político. Miro al futuro con mucha incertidumbre, pero con esperanza. Estoy muy agradecida con Costa Rica. Deseo mejorar mi condición de vida y sacar adelante a mis hijos".

Reflexionemos

Las mujeres madres refugiadas o solicitantes de refugio se encuentran en una situación de mucha vulnerabilidad al tener que abandonar sus países, proteger a sus hijos y no contar con suficientes redes de apoyo o posibilidades de desempeñarse laboralmente en sus áreas de conocimiento en el país en el que se refugian.

La condición socio económica de las personas refugiadas en el mundo entero es muy crítica. La falta de acceso al empleo es uno de los mayores problemas que presentan y que limitan sus posibilidades de cubrir con sus necesidades y mantenerse en el país que los recibe para poder salvaguardar su vida. A esto, debemos sumar el desarraigo y la discriminación a la cual se enfrentan muchas veces, las cuales tienen un impacto directo sobre la salud mental.

Es responsabilidad de las instituciones generar procesos de sensibilización que permitan a su personal contar con la información necesaria para brindar una atención oportuna acorde a los derechos de las personas solicitantes de refugio y refugiadas, reconociendo la situación especial de vulnerabilidad que presentan tanto ellas como sus familiares. Las personas operadoras de servicios públicos deben mantenerse en procesos de actualización y sensibilización permanente para que el abordaje que se realiza contribuya a la solución y no a la revictimización y que permitan a mujeres como Milagro, cumplir con su derecho a una vida segura y digna.

Procesos de Actualización y Sensibilización

Maribel García Velásquez

Edad: 24 años.
Dos hijas.

Chorotega

> Supe que las mujeres tenemos derechos

"Mi infancia fue bonita porque mi papá era muy trabajador. Siempre nos dio la comida. Siempre luchó para que estudiáramos. Él era chapulinero... vivíamos pobres. A veces la comida no alcanzaba, cuando llegaba la quincena ya él estaba enjaranado. A veces lo que había de comer era para los hermanos más pequeños. Mi papá prefería que comiéramos nosotros y a veces él se quedaba sin comer.

Cuando yo tenía 18 mi papá falleció de cáncer de colon. Él solo tenía 58 años. Yo caí en depresión. Él era mi apoyo. Yo estaba en noveno. Dejé de estudiar y ya después quedé embarazada.

En el Cole yo recibía una beca del IMAS. Por eso, yo conocía a las muchachas del IMAS. También porque abrieron un programa de apoyo para los mineros. Mi esposo trabaja en las minas. El trabajo en las minas es muy inestable. A veces da y a veces no da.

Este año voy a retomar mis estudios. Sin estudios uno no es nada. Yo quiero que mis dos hijas tengan mejor futuro. Vivo con el papá de mis hijas. Él es muy responsable. cuando no hay ingresos, el apoyo del IMAS ha sido de gran ayuda. Con el apoyo del IMAS logramos comprar comida y pagar el agua.

Tengo un buen esposo, él es responsable. Pero el trabajo muy inestable. No podemos seguir solo con el trabajo de él. Pero, además, yo siempre he sentido la necesidad de seguir estudiando. Uno sin estudios no es nada. Para mí fue una gran cosa que me incluyeran en Puente al Desarrollo. La condición para recibir el apoyo económico es seguir estudiando. Ya yo matriculé el décimo.

Por medio de Puente al Desarrollo me inscribieron en un curso de tres meses para mujeres. Ahí aprendí cosas que no sabía ni que existían. Supe que las mujeres tenemos derechos. Yo le contaba a mi esposo y él también aprendió. Cuando yo sea bachiller, quiero estudiar una carrera técnica en administración de empresas. Siempre he querido trabajar en un almacén grande y para eso se ocupa saber

algo de contabilidad. También sueño con llegar a trabajar en un banco.

Siempre he pensado en estudiar criminología, eso me gusta mucho. Pero son carreras muy duras.

No pienso tener más hijos, ya hice las charlas para operarme, pero cuando iba a operarme entró el COVID. Considero que operarse para no tener más hijos es una gran oportunidad para las mujeres hoy día, porque, aunque uno tenga un buen esposo, es uno quien tiene que ver qué hace. La mujer es la de las carreras. Además, hay muchos papás irresponsables.

Yo les digo a las mujeres que no se queden estancadas que poquito a poquito se llena el saco. Podemos tener un triunfo más grande. No depender tanto del hombre. Pienso que la mujer no debe depender. Uno debe pulsearla porque lo más importante son los hijos. Quiero para mis hijos una vida mejor".

Reflexionemos

La pobreza es una situación que tiende a reproducirse de manera intergeneracional, debido, entre otras cosas a las dificultades para acceder a oportunidades que permitan ir más allá de la satisfacción de necesidades básicas. De ahí la importancia de los programas sociales que buscan directamente a las familias con mayores necesidades para brindarles dichas oportunidades y potenciar sus capacidades, tal como es el caso del Modelo de Atención Institucional del IMAS.

El fortalecimiento y empoderamiento de las mujeres, el contar con independencia económica, así como la posibilidad de decidir cuántos hijos quieren traer al mundo son elementos básicos para avanzar en la eliminación de la pobreza. Respecto al tema de las medidas necesarias para limitar el número de hijos que una pareja trae al mundo, se debe promover una participación más activa de los hombres, máxime que los procedimientos médicos para evitar un embarazo son mucho más sencillos de realizar en ellos, no obstante, son pocos los que deciden hacerlo, delegando la responsabilidad exclusivamente en la mujer.

Por otra parte, es importante reconocer el papel tan importante que juegan los procesos de formación humana en la vida de las mujeres y sus familias. En esta historia cabe resaltar la apertura mental del esposo de Maribel para permearse del conocimiento adquirido por ella, lo que les permite avanzar juntos y fortalecer su relación, generando a su vez un efecto positivo en sus hijas. La frase de Maribel "Podemos tener un triunfo más grande" refleja la convicción del derecho a una mejor calidad de vida y un futuro esperanzador tanto como para ella como para su familia. Ese optimismo está alentado por el apoyo de los programas sociales que ayudan a las familias en situación de pobreza a avanzar en el cumplimiento de su derecho a una vida digna y a oportunidades de desarrollo.

Ejemplo de la Capacidad

2. REFLEXIÓN FINAL
sobre los relatos de vida

En el aniversario 50 del IMAS, la institución rinde homenaje a las usuarias de servicios, por medio de los relatos de estas 50 maravillosas mujeres, y ellas a su vez, nos honran enriqueciendo nuestras vidas con sus testimonios.

De la gran mayoría de estas historias emergen puntos en común: situaciones de pobreza extrema en la familia de origen, violencia intrafamiliar, abuso sexual, trabajo infantil, embarazo adolescente y relaciones de pareja abusivas. En estas condiciones, desarrollarse como mujer, emprender procesos de crianza de sus hijos e hijas y avanzar hacia su realización personal, se visualiza casi imposible. ¡Pero lo logran!

Muchas de ellas, desde su adolescencia o en su edad adulta, asumen el rol de proveedoras y la crianza de sus hijos e hijas como una responsabilidad unilateral, siendo que son el principal o incluso el único sostén de la familia, trabajando a veces hasta tres jornadas, donde la tónica es el trabajo informal, sin garantias sociales.

Resulta conmovedor conocer los enormes esfuerzos que realizan para superarse y para proteger a sus hijos e hijas, suplir sus necesidades básicas, garantizarles el derecho al estudio y ofrecerles recreación y alegrías. Sumado a esto, ellas tratan de estudiar, y aprender nuevas habilidades que les permitan superarse. Así como ellas, miles de mujeres enfrentan día a día el reto de salir adelante en medio de contextos de pobreza, exclusión y violencia de género, que se presenta no solo a manos de muchos hombres que repiten patrones intergeneracionales de una masculinidad tóxica, sino por el mismo sistema socioeconómico que las excluye de oportunidades de desarrollo y, en ocasiones, hasta en los mismos contextos institucionales. Asimismo, encontrándonos todos y todas en una sociedad patriarcal, en sus vivencias se asoman situaciones en las que muchas mujeres se podrán ver reflejadas.

El asombro, la admiración y el respeto, son los sentimientos que afloran ante el nivel de lucha y tenacidad para enfrentar con sus hijos e hijas el reto cotidiano con la mayor alegría posible.

Pero, hay que tener mucho cuidado con esto: el sacrificio y la abnegación no deben ser reforzados como característica de lo femenino. El mensaje a gritos de estas mujeres es el requerimiento urgente de transformaciones sociales que generen cambios en las dinámicas de vinculación de los hombres con las mujeres y sus hijos e hijas, que involucre al hombre de manera más responsable y activa en la crianza y que haya mayor educación socioemocional la cual permita satisfacer la afectividad y sexualidad con conciencia y libre de violencias, así como una distribución justa de la riqueza y el acceso al desarrollo socioeconómico y cultural.

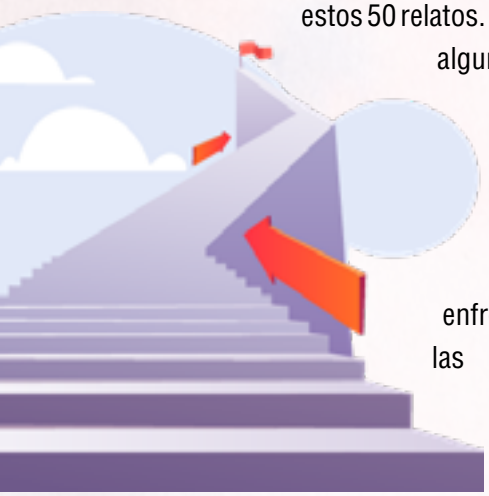
En gratitud total con estas 50 mujeres que nos acompañan en esta magna conmemoración del 50 Aniversario del IMAS. Ahora somos amigas y compañeras que luchamos juntas para que en Costa Rica las mujeres avancemos seguras, altivas, empoderadas, apropiadas de nuestras vidas para alcanzar todos nuestros sueños.

Laura Chinchilla Barrientos.

RELATOS DE VIDA

3. RETOS Y OPORTUNIDADES desde la mirada institucional

En el apartado anterior las mujeres nos han permitido asomarnos a su historia y su vida, por la ventana de estos 50 relatos. A través de ellos conocimos algunas de sus luchas, sus saberes y sus poderes, y su deseo incansable para salir adelante a pesar de las múltiples adversidades que han enfrentado. Han maximizado las oportunidades brindadas por las instituciones en el marco de la Estrategia Puente al Desarrollo, mostrando los aciertos del trabajo interinstitucional y la cogestión personalizada que se realiza con las familias que ingresan en la Estrategia, o a otros programas institucionales para la protección social. Pero también han planteado con sus relatos algunos de los desafíos que persisten en la gestión interinstitucional.



Remirando desde el lente de género, es necesario realizar un análisis de las principales problemáticas sociales identificadas en las historias, con el fin de contribuir a la reflexión sobre la importancia del abordaje integral para la atención de las situaciones de desventaja social en la que viven las mujeres y sus familias en contextos de pobreza extrema y pobreza.

Esto tiene una relación directa con el concepto de la interseccionalidad, desde el cual se reconoce que "el género siempre se cruza con otra serie de variables haciéndolo diverso. La cotidianidad de las personas y las identidades de las mujeres y hombres se encuentran impregnadas, además por las relaciones de género, por la cultura, la etnia, el nivel socioeconómico, las creencias religiosas, la orientación sexual, la edad, el idioma, la diversidad funcional (discapacidad)[2]". En este sentido, se considera importante identificar algunos de los retos y de las oportunidades con las cuenta la institucionalidad para hacer frente a la problemática social externada por las mujeres en las historias, con el fin de analizar las asimetrías con las que luchan en su vida cotidiana y aportar a la reflexión desde y para el abordaje interinstitucional:

- ### Sistema patriarcal: un obstáculo para que las mujeres salgan adelante

A pesar de los avances que se han realizado en Costa Rica y el mundo, los efectos del patriarcado siguen permeando el contexto sociocultural en el cual se forman y educan las personas, lo que sigue perpetuando relaciones de violencia de género y generando mayores dificultades para que las mujeres que crecen en contextos de pobreza puedan acceder a la movilidad social.

El sistema patriarcal no solo atenta fuertemente contra las mujeres, sino también hacia grupos minoritarios por etnia, orientación sexual, color de piel, o apariencia física, al tener validada la supremacía de una "raza blanca", del hombre sobre la mujer y estigmatizando otras formas de vivir la sexualidad y la afectividad que no corresponden a la heterosexualidad, sustentado en discursos sociales conservadores que permean instituciones, religiones y medios de comunicación.

Esta concepción de mundo genera daño, también a los mismos hombres, puesto que, a pesar de los privilegios otorgados, les impide generar en muchos casos relaciones de convivencia sanas y coarta sus posibilidades de expresar la vulnerabilidad que como seres humanos poseen, bajo el mandato rígido de mostrarse siempre fuertes, e imponer su voluntad a costa incluso de la estabilidad en las relaciones con sus seres queridos, así como la necesidad de probar su masculinidad frente a otros a través de conductas de riesgo que ponen en riesgo su integridad.

El desarrollo de una sociedad justa con equidad e igualdad de género requiere la promoción de la autonomía económica de las mujeres, mayor participación política asumiendo puestos de toma de decisiones en los diferentes ámbitos, restribución de las tareas de cuidado y un trabajo fuerte en el tema de masculinidades.

Igualdad de **OPORTUNIDADES**

2. Secretaría General Iberoamericana (2016). Pág.17-18.

- Promoción de nuevas masculinidades para la NO violencia contra las mujeres

La construcción de nuevas masculinidades para la igualdad y la no violencia contra las mujeres, es un proceso continuo y permanente, aún incipiente en muchos espacios, que requiere del involucramiento activo de los hombres para su promoción. En este sentido, implica asumir la responsabilidad de desigualdades que ha perpetuado el patriarcado y renunciar a privilegios que se les han otorgado en detrimento de los derechos de las mujeres, pero también recuperar la posibilidad de expresar de manera más integral el potencial que tienen como seres humanos.

Cultivar nuevas masculinidades, requiere la sensibilización de los hombres sobre las implicaciones que tiene la socialización y la cultura patriarcal en su entorno, sus relaciones con otros hombres, consigo mismos y con las mujeres que les rodean, para poder generar procesos reflexivos y conductuales que les que les permita, entre otras cosas, vincularse de formas sanas, asumiendo paternidades activas, comprometidos en la corresponsabilidad del trabajo reproductivo o doméstico y en el cuidado hacia los demás, y con ello aportar a un cambio social orientado a construir una sociedad con mayor equidad e igualdad.

- Violencia intrafamiliar y de género en la vida de las mujeres

La violencia de género en la vida de las mujeres es una realidad que no tiene distinción de clase, raza, etnia, nacionalidad, o nivel educativo, pero que, sin embargo, se ensaña con mayor crudeza en las niñas y mujeres que crecen en entornos de pobreza. La violencia puede ser física, psicológica, patrimonial y sexual, y por lo general se presenta en dos o más de estas formas a la vez, ocasionando daños importantes en la vida de las mujeres e inclusive llegando hasta la muerte.

El IMAS en cumplimiento de su misión de trabajar por erradicar la pobreza y pobreza extrema, trabaja directamente con mujeres que viven ambas situaciones de injusticia, ofreciendo diferentes beneficios que den oportunidades para acceder a la autonomía personal, el empoderamiento y sostenibilidad socioeconómica, como mecanismo para romper los círculos de violencia y pobreza y poder avanzar en el pleno disfrute a los derechos humanos.

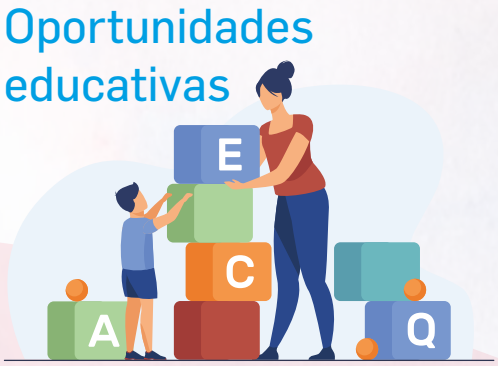
Parte de las historias aquí relatadas muestran que queda mucho trabajo por hacer para garantizar la protección efectiva de las mujeres que viven violencia por parte de la institucionalidad pública. El trabajo en este tema debe ser reforzado, tanto a través de procesos de sensibilización y capacitación al funcionariado, como también desde la articulación interinstitucional.

- Embarazo adolescente y sus implicaciones en la vida de las mujeres

El embarazo adolescente es reflejo de una sociedad que, entre otras cosas, ha mostrado trabas para desarrollar una educación integral para la afectividad y la salud sexualidad reproductiva, que permita a las personas adolescentes contar con herramientas para vincularse afectiva y sexualmente de forma sana y segura. Desafortunadamente, también es el reflejo de una cultura que sigue siendo permisiva con las relaciones impropias y que no penaliza adecuadamente la violencia sexual contra las mujeres.

Lo anterior, aunado a una exclusión escolar, la pobreza y marginalidad que viven muchas niñas y adolescentes, se constituyen en factores de riesgo para embarazos tempranos, lo que a su vez se convierte en un obstáculo para que puedan ejercer su derecho a la educación y a un desarrollo físico, psicológico y social saludable y pleno acorde a su edad.

Las políticas y programas de prevención y atención del embarazo adolescente deben ir transversalizadas por el enfoque de igualdad y equidad de género, que tome en cuenta las necesidades particulares de adolescentes madres, sus hijos e hijas, donde se incluya, entre muchos otros elementos. la mejora en sus condiciones de vida y la orientación en materia de derechos.



- Abuso Sexual

El abuso sexual se inflige de múltiples formas que van desde miradas inadecuadas, sonidos, acercamientos, tocamientos y otras acciones de mayor impacto físico, siendo que el daño es mayor, cuanto más cercana afectivamente sea la persona que comete el acto de violencia.

Las personas que han sufrido abuso sexual pueden presentar importantes secuelas, particularmente quienes han sido abusadas por parientes de primer orden, tales como padre, madre, tíos, abuelos, hermanos pues, se presenta una gran dificultad para hablar de su experiencia, lo cual es el primer paso para reparar el daño.

Las personas operadoras de servicios deben estar atentas a síntomas tales como alopecias, anorexia, bulimia, abuso de drogas, manifestaciones tempranas de actividades sexuales, tales como juegos que simulan coitos, pérdida de control de esfínteres, pérdida del interés por la vida, dificultad para mantener la mirada durante las reuniones familiares, enojos e irritación inexplicables con alguna persona de la familia, dádivas y preferencia excesivas de un miembro de la familia u allegado hacia un niño, niña o adolescente.

En Costa Rica no fue sino hasta después de 1990 que se logró contar con una legislación robusta que protege a las víctimas de abuso sexual. Se han realizado grandes esfuerzos de sensibilización y capacitación en todos los ámbitos interinstitucionales, pero, como puede a través de las historias aquí presentadas, muchas mujeres, alcanzaron la vida adulta en condición de sobrevivientes de abuso sin haber recibido una adecuada atención. El seguir avanzando en acciones para la erradicación del abuso sexual y la atención oportuna de la violencia sexual hacia las mujeres, es todo un desafío para el país y requiere de estrategias interinstitucionales efectivas, que incluyan aspectos a nivel de comunicación social, legislación y atención coordinada de los sistemas de promoción y protección social y de salud.

- ## Mujeres jefas de hogar: las desventajas que enfrentan para salir adelante

El hacerse cargo de administrar los gastos de una familia, hacer diariamente tareas domésticas, realizar labores de cuidado de la salud de personas menores y o con padecimientos, velar por la educación de los niños, las niñas y adolescentes de la familia, brindar apoyo y sostén afectivo...Estas y más labores están recargadas en mujeres jefas de hogar. Si a esto se suma la preocupación por generar ingresos para atender las necesidades básicas de los miembros, en ausencia de apoyo de una figura paterna responsable o con un aporte insuficiente por parte de esta, la situación se vuelve aún más injusta para estas mujeres. No es para menos que la salud de muchas de ellas termine deteriorándose, por el estrés crónico, la mala alimentación, falta de espacios para su descanso, esparcimiento y desarrollo.

"...trabajar en la creación de condiciones..."

Es un deber del Estado trabajar en la creación de condiciones que permitan a las mujeres jefas de hogar el acceso a una vida digna, no solo en términos de satisfacción de necesidades materiales, sino de tiempo disponible y acceso a opciones para el cuido de su salud física y mental así como s u desarrollo integral.

- ## Impacto Social de los transtornos por consumo de sustancias psicoactivas en las familias

El abuso de sustancias psicoactivas constituye un problema de gran impacto en las personas, las familias y las comunidades y debe reconocerse como un problema de salud pública, que requiere intervención de parte del Estado y de diversos actores de la sociedad de manera integral e intersectorial.

Existen factores de riesgo individuales, familiares y sociales, que pueden incidir en que una persona desarrolle un trastorno por consumo de sustancias psicoactivas, por lo que la prevención debe ser integral, abordando los aspectos biopsicosociales que se constituyen como factores protectores, para contribuir a la prevención de la repetición de estos trastornos a nivel intergeneracional en las familias.

Cuando el consumo abusivo de sustancias psicoactivas se suma a situaciones de violencia intrafamiliar, aumenta el riesgo que corren las personas expuestas a la violencia de sufrir mayores daños, lo cual resulta básico de ser reconocido en las intervenciones en materia de protección a las mujeres en situaciones de violencia intrafamiliar.

- ## Mujeres trans y las múltiples discriminaciones que enfrentan

En las últimas décadas han habido avances importantes en materia de los derechos de las personas que pertenecen a la comunidad LGBTIQ+, entre ellas las personas trans. Sin embargo, particularmente para este colectivo, las múltiples discriminaciones que aún enfrentan son también un indicador del arduo trabajo que queda por delante, para la la ruptura de estereotipos en una sociedad heteronormativa y desigual. En este escenario, las instituciones juegan un papel determinante, con la inclusión de personas de la comunidad LGBTIQ+ como beneficiarias de la oferta programática institucional, para promover, oportunidades de educación, capacitación y empleabilidad entre otros temas necesarios orientados al mejoramiento de su calidad de vida. Para esto es necesario que el funcionariado de las instituciones esté sensibilizado y capacitado para eliminar prejuicios y generar espacios respetuosos que favorezcan en avance en el cambio social y la vindicación de los derechos de la población.

- ## Mujeres migrantes y su gran desafío para salir adelante

La migración frecuentemente está acompañada de importantes retos para los grupos que se trasladan buscando mejores oportunidades de vida, pero que particularmente para las mujeres en situaciones socioeconómicas más adversas, las coloca en una posición de gran vulnerabilidad. Las mujeres migrantes en condición de pobreza pueden estar expuestas tanto a xenofobia como a aparofobia que consiste en el

rechazo, se realiza en función justamente de las situaciones de pobreza en las que frecuentemente encuentran. Asimismo, pueden ser más susceptibles de caer tanto en redes de trata y en explotación sexual comercial, como en situaciones de violencia de pareja de las cuales encuentran muy difícil salir, debido a la falta de redes de apoyo.

Lo anterior demanda el análisis y el abordaje de la situación de las mujeres migrantes en condición de pobreza desde una perspectiva crítica e integral por parte de la institucionalidad costarricense, que favorezca intervenciones sociales género sensitivas que reconozcan las necesidades particulares de esta población, acorde con un enfoque de Derechos Humanos.

- ## Los retos de la microempresariedad para el empoderamiento económico de las mujeres

Desde la experiencia del Modelo de Atención Integral del IMAS, se considera que uno de los principales retos que enfrentan las mujeres que deciden insertarse al mercado laboral desde la empresariedad es la sobrecarga laboral, pues deben asumir tanto lo que respecta al trabajo fuera del hogar, como a las labores domésticas, la crianza de las personas menores de edad y el cuidado de personas en situaciones de discapacidad y/o personas adultas mayores, lo cual constituye una doble o triple jornada laboral.

Se requiere avanzar en temas como la socialización de los cuidados, el fortalecimiento del acceso a los procesos de capacitación técnica, incrementando la oferta más allá de las áreas que socialmente han sido asignadas para las mujeres, como, por ejemplo: costura, repostería y/o todo lo vinculado al área de belleza, y brindar oportunidades en otros campos en los que también pueden desarrollar habilidades y destrezas y que constituyan oportunidades de generar ingresos para superarse económicamente.

Asimismo, es necesario analizar los mecanismos actuales relacionados con la normativas y trámites para el acceso a permisos y otros elementos requeridos para el establecimiento de proyectos productivos a nivel de pequeña y mediana empresa, para que las mujeres y familias en condición de pobreza que cuentan con iniciativas productivas viables, tengan la posibilidad de mejorar sus ingresos a través del fortalecimiento de sus proyectos y mejorar sus condiciones de vida y las de sus familias.

- ## La educación es la llave para la superación de las niñas y las mujeres

La educación es uno de los medios más efectivos para avanzar en los cambios culturales que se requieren para construir una sociedad más equitativa y justa para todas las personas. También es un medio para que las niñas y mujeres de todas las edades logren estar mejor preparadas para tomar sus propias decisiones y salir de los círculos de violencia, avanzar en el desarrollo de sus aspiraciones y capacidades, accediendo a mayores oportunidades y posibilidades de realización personal y profesional.

A través de la experiencia institucional se ha podido identificar que las mujeres a quienes se les brinda opciones de educación y formación humana logran adquirir herramientas para manejar mejor sus bienes y sus finanzas, tener posibilidades de acceso al crédito, convertirse en lideresas, mejorar su salud y la de sus familias y desarrollar habilidades que las empoderan a nivel personal y también las preparan mejor para acceder al mercado laboral. La educación constituye un derecho fundamental y su camino a un futuro mejor. Es indispensable seguir fortaleciendo las alternativas de inclusión educativa dirigidas a mujeres en condición de pobreza y pobreza extrema, independientemente de su edad y acompañarlas con alternativas de formación orientadas al reconocimiento de sus derechos y el empoderamiento, que permitan su desarrollo integral.

- Formación humana y su importancia en el fortalecimiento personal y colectivo de las mujeres

El Programa de Formación Humana se crea a partir de la Ley N°.7769 y su objetivo principal es garantizar el mejoramiento de las condiciones de vida de las mujeres, mediante un proceso de formación integral que comprenda, al menos, lo siguiente: capacitación en formación humana, capacitación técnico-laboral, inserción laboral y productiva, acceso a vivienda digna y un incentivo económico ligado a los procesos de capacitación.

El Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU), ejecuta el componente de Fortalecimiento Personal y Colectivo del Proceso de Formación Humana en coordinación con el IMAS, el cual se articula con la Estrategia Nacional Puente al Desarrollo y con el Modelo de Atención Integral Interinstitucional. El Programa de Formación Humana contempla temas para superación personal, conocimiento de sus derechos y la identificación de la violencia de género.

Este fortalecimiento también promueve el liderazgo de las mujeres, las impulsa a que inicien procesos educativos y desarrollen proyectos productivos orientados al empoderamiento económico.

Esta ley es un marco de gran importancia y refleja el esfuerzo de movimientos sociales y personas dentro de la institucionalidad, para avanzar en el efectivo respeto de los derechos humanos de las mujeres y en el país.

- Estrategia Puente al Desarrollo y su impacto en el avance de las mujeres

Desde el año 2015 la Estrategia Puente al Desarrollo (EPD), por medio de la articulación interinstitucional, ha priorizado el acompañamiento a las personas, familias y hogares, principalmente con jefaturas femeninas, en situación de pobreza. Esta estrategia transversa el quehacer institucional del IMAS y brinda una atención integral, preferente y oportuna desde todas las dimensiones de intervención institucional.

Al implementarse desde un enfoque de política de precisión, se logra identificar a las familias y localizarlas directamente en sus hogares, generando gestión institucional que permite atender las necesidades de sus integrantes, tanto desde los programas del IMAS, como desde la diversidad de la oferta programática de otras instituciones del Estado. Esto facilita una atención más integral bajo una perspectiva de inclusión y equidad social y un enfoque de derechos humanos, con el fin de aportar en el recorrido de estas familias hacia la independencia económica y la movilidad ascendente.

El impacto de este tipo de estrategias puede cambiar el rumbo de la vida de muchas mujeres y sus familias que, por su misma condición de pobreza y marginación social, no han accedido a programas de apoyo social, lo cual representa un gran avance a nivel de políticas públicas en el país.

50
Inmas
ANIVERSARIO

5. ANEXOS

5.1 Principios orientadores de igualdad y equiedad de genero para el análisis de los relatos

Igualdad de género	*Situación en la cual mujeres y hombres acceden con las mismas posibilidades y oportunidades al uso, control y beneficio de bienes, servicios y recursos de la sociedad, así como a la toma de decisiones en todos los ámbitos de la vida social, económica, política, cultural y familiar.*
Equidad de género	*Justicia en el tratamiento de mujeres y hombres, según sus necesidades respectivas, sus diferencias culturales, étnicas, sociales, de clase o de otro tipo. La equidad es un medio para alcanzar la igualdad. Así, se pueden incluir tratamientos iguales o diferentes, aunque considerados equivalentes en términos de derechos, beneficios, obligaciones y oportunidades, y, por lo tanto, incluir medidas diseñadas para compensar las desventajas históricas y sociales de las mujeres* [3].
Igualdad de oportunidades	*Situación en la que hombres y mujeres tienen iguales oportunidades para desarrollar sus capacidades intelectuales, físicas y emocionales, y alcanzar las metas que establecen para su vida. Implica desarrollar en forma eficiente todos los recursos humanos y productivos, partiendo de una base que garantice la equidad y la calidad de vida de las próximas generaciones, creando las condiciones para que todas las personas, sin distinción de sexo, género, clase, edad, religión y etnia, tengan las mismas oportunidades para desarrollar sus capacidades potenciales* [4].
Equidad de género	*Igualdad de posibilidades para hombres y mujeres mediante el acceso justo a los servicios, recursos, decisiones, posiciones de prestigio y de poder. En las instituciones, la equidad de género se refiere a la igualdad de oportunidades de hombres y mujeres para acceder a puestos de trabajo, cargos de dirección, participación en gestión (planificación, ejecución, evaluación), pago igualitario por trabajo del mismo valor, oportunidades de capacitación y desarrollo de carrera, así como de otros beneficios.*
No discriminación	*Ninguna persona puede ser discriminada por razón de su sexo, edad, discapacidad, condición social o económica, condiciones de salud, embarazo, lengua, religión, opiniones, preferencias sexuales, identidad o expresión de género, estado civil o cualquier otra, que tenga por efecto impedir o anular el reconocimiento o el ejercicio de los derechos y la igualdad real de oportunidades de las personas.*
No violencia contra las mujeres y las niñas	*Los servicios a las personas usuarias deben partir del reconocimiento de que la violencia contra las mujeres y las niñas es una ofensa a la dignidad humana y es una manifestación de las relaciones desiguales de poder existentes entre hombres y mujeres y se requiere brindar una atención desde un enfoque género sensitivo que promueva el respeto a sus derechos humanos.*
Respeto a la diversidad	*La diversidad se refiere a la multiplicidad e interacción de las diferentes capacidades y características que tienen las personas y pone en evidencia la complejidad de los múltiples grupos humanos que conforman una sociedad y una cultura determinada… implica proponer acciones que consideren las particularidades de la niñez y la adolescencia, las juventudes, las personas adultas mayores, así como las asociadas con poblaciones en condiciones de vulnerabilidad, por motivos de etnia, sexo, salud, discapacidad, nacionalidad, extracción económica, orientación e identidad sexual entre otras* [5].

3. AECID (2015) p.18.
4. INMUJERES (2012) p.87.
5. INAMU (2017). p.60.

5.2 Enfoques transversales igualdad y equidad de género

- Derechos Humanos: es un marco conceptual que tiene como propósito analizar las desigualdades que se encuentran en el centro de los problemas de desarrollo, y corregir las prácticas discriminatorias y el injusto reparto de poder que obstaculizan el progreso. Así, desde el punto de vista normativo, está basado en las normas internacionales de derechos humanos (incluidos los derechos humanos de las mujeres y la prohibición de la discriminación por razón de sexo) y desde el punto de vista operacional, está orientado a la promoción y la protección de los derechos humanos aplicándose en todas las fases de la programación.

- Transversal: implica valorar los efectos diferenciales de género que tiene cualquier acción que se planifique, incluyendo medidas legislativas, políticas o planes, programas, proyectos e iniciativas. Es decir, es una estrategia que reconoce que "género está en todas partes" y que por tanto exige un análisis a todos los niveles que visibilice las experiencias, necesidades e intereses de mujeres y hombres para enfrentar las desigualdades en todas las esferas y ámbitos de la vida. Esto implica asumirlo en la identificación, diseño, implementación, monitoreo y evaluación de las políticas y los programas, en todas las esferas políticas, sociales y económicas.

- Género en el Desarrollo (GED): no se centra en las mujeres de forma aislada, sino que se enfoca en analizar y transformar las relaciones entre mujeres y hombres y todas aquellas relaciones de género, que operan como reales obstáculos para el disfrute efectivo de todos los derechos, libertades, oportunidades, alternativas y responsabilidades entre hombres y mujeres en todos los grupos de edad, sectores sociales, culturas o etnias. Exige un trabajo de doble vía combinando un enfoque sectorial (empoderamiento) y un enfoque transversal (mainstreaming). Hacerlo además desde un enfoque explícito sectorial, mencionando la igualdad de género como objetivo, permite asegurar que las políticas y recursos también llegan a los grupos prioritarios (sobre todo mujeres y niñas en situación de desventaja).

- Sectorial: implica fomentar el empoderamiento de los grupos titulares de derechos; en este caso de las mujeres por su situación de desventaja en el actual sistema de organización social. Busca fortalecer las capacidades y la posición social, económica y política de las mujeres considerando el poder como algo transformador: "poder para" entendido como la capacidad de actuar, avanzar, invertir en la propia vida y así lograr transformar las condiciones de partida, el entorno y relaciones de poder. El empoderamiento de las mujeres es tanto un fin en sí mismo, como un medio para lograr la igualdad entre hombres y mujeres. La estrategia de empoderamiento implica la adopción de acciones afirmativas (también llamadas acciones compensatorias de igualdad) mediante programas, proyectos y actuaciones específicas destinadas a reducir las brechas de desigualdad vigentes entre mujeres y hombres, especialmente orientadas a superar la pobreza y a mejorar la condición y posición de las mujeres en los espacios de poder y toma de decisiones.

- Interseccionalidad: noción que pone énfasis en que el género siempre se cruza con otra serie de variables haciéndolo diverso. La cotidianidad de las personas y las identidades de las mujeres y hombres se encuentran impregnadas, además de por las relaciones de género, por la cultura, la etnia, el nivel socioeconómico, las creencias religiosas, la orientación sexual, la edad, el idioma, la diversidad funcional (discapacidad). En todas ellas se expresan y refuerzan inequidades y discriminaciones múltiples. Estas intersecciones biológicas, culturales y económicas exigen comprender y atender mejor la diversidad, mediante una debida articulación de estas categorías a la hora de planificar cualquier intervención.

- Corresponsabilidad: pone el foco en que todas las personas con responsabilidades en la formulación, ejecución, seguimiento y evaluación de los procesos deben garantizar la incorporación del enfoque de género sin depender de una unidad especializada. Enfatiza por tanto la existencia de una responsabilidad social e individual compartida, que no es tarea exclusiva de personas especialistas de género o de las mujeres [6].

6. Secretaría General Iberoamericana, 2016 p. 17-18.

4. BIBLIOGRAFÍA

Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo AECID (2015) Guía para la transversalización del enfoque de género. Madrid, España.

Instituto Nacional de las Mujeres INMUJERES (2012) Elaboración de Proyectos de Desarrollo Social con Perspectiva de Género. Tercera edición. México DF.

Instituto Nacional de las Mujeres (2018) Política Nacional para la Atención y la Prevención de la Violencia contra las mujeres de todas las edades 2017-2032. San José, Costa Rica.

Instituto Vasco de la Mujer, 2008. Los hombres, la igualdad y las nuevas masculinidades. EMAKUNDE-Instituto Vasco de la Mujer. España.

Secretaría General Iberoamericana (2016) Guía para la transversalización de la perspectiva de Género en los programas, iniciativas y proyectos adscritos de la cooperación Iberoamericana. Madrid.

5.3 Fotografías de emprendimientos productivos y capacitaciones de las mujeres protagonistas

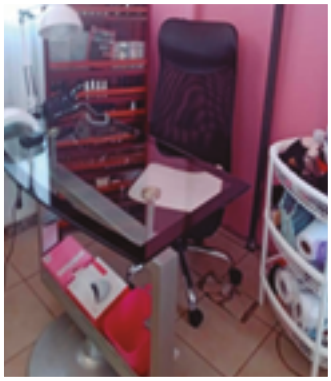
En este apartado pueden ver algunos de los emprendimientos productivos, logros académicos y técnicos, además de fortalecimiento personal y colectivo, lo cual muestra el esfuerzo que realizan las mujeres para lograr cumplir sus sueños y salir adelante.

Elky Castro Rojas

Formación Humana

Maria de los Angeles Barrantes Fonseca

Manicurista



Soraya Vallejos Sequeira

Activista
Presidenta de la Asociación de Diversidad de Género en Puntarenas

Elisbeth Reyes Marin

Estilista Profesional

Yorleny Mejia Cisneros

Panadera

Luz Carbona Blandon

Maquila

Irene Ramírez (Socia)

Juanita Urbina Morales

Asistente de pacientes

Kelia Georgina Cruz

Estudiante de Secundaria

Ana Yanci Cerdas Fallas

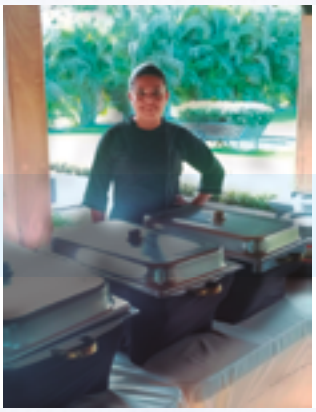
Avicultura

Shauntell Brown Coronado

Asistente Administrativa

Silvia Esquivel Salas

Chef



Lilliam Duran Castillo

Chef y Pedicura

Marlen Castillo Fernandez

Panadera

Ania Montezuma Rodriguez

Estudiante Universitaria

Marisol Sandi Badilla

Agricultora

Rosemary Delgado Solano

Pintora

Marisol Lobo Morales.

Barbería Profesional

Nery Vazquez Porras

Costurera

Hanzel Flores Cepeda

Estilista profesional

Yensi Corrales Sanchez

Costurera

Jessica Montes Medina.

Confección de cortinas para interiores

Diana Plumer Araya

Maquillista y Pastelera

"Transformar las desigualdades en inclusión social: es la tarea que el IMAS ha venido realizando en estos 50 años, generando oportunidades para el desarrollo integral de la población que vive en situación de pobreza, de la cual las mujeres constituyen uno de los sectores más afectados.

Por ello, en ocasión del 50 aniversario de la institución, se rinde homenaje a las mujeres usuarias, quienes con su tenacidad y esfuerzo han aprovechado esas oportunidades, logrando con ello vencer obstáculos y cumplir metas. Entre los factores de éxito destaca la articulación interinstitucional y los procesos de fortalecimiento personal y colectivo, como una herramienta eficaz para apropiarse de sus capacidades, fortalezas, poderes y saberes… lo cual es un pilar básico para su empoderamiento social y económico.

Aún falta mucho camino por andar para la vindicación de sus derechos…pero resulta esperanzador constatar en sus relatos que este es un viaje sin retorno…en el cual el acompañamiento de la institucionalidad pública sensibilizada y comprometida es primordial para continuar avanzando en la ruta hacia la igualdad de género".

María Leitón Barquero.
Jefa Unidad de Equidad e Igualdad de Género
Instituto Mixto de Ayuda Social

UEIG IMAS

Imas
Instituto Mixto de Ayuda Social

PUENTE
AL DESARROLLO