

Firmaron acuerdo de cooperación: Ministerio de la Mujer e IYF promoverán desarrollo integral saludable con actividades culturales, deportivas y científicas



Este acuerdo es una de las tantas estrategias del Ministerio de la Mujer para la ejecución de planes y programas que permitan la construcción de igualdad entre mujeres y hombres. P. 5



Contenido

Solangel Valdez

Directora de comunicaciones

Fleuris Pérez y Soledad Melo

Periodistas

Luis Rivas, Teólido Bustén y

Auris RRodríguez

Fotografía

Zoila Martínez y Nodalia

Arias

Colaboradoras

Camille De Jesús

Diseño editorial

Portada.....I

Contenido.....II

Noticias.....III

Heey.....7

¡Bienvenid@s!.....8

Agenda.....9

Entérate.....10

Cumpleaños.....12

MMujer y el ITLA entregan 28 becas más a mujeres que serán capacitadas en TIC's



Con esta iniciativa se busca contribuir en el cierre de la brecha tecnológica que limita el acceso de las mujeres a puestos de trabajo en el área informática.

Santo Domingo. - El Ministerio de la Mujer y el Instituto Tecnológico de Las Américas (ITLA) entregaron 28 becas a mujeres entre 18 y 25 años, que serán capacitadas en el curso de Programación Móvil y Programación Web, como parte del convenio entre ambas entidades que avala el proyecto "Software Mujeres" y que tiene como objetivo contribuir al cierre de la brecha digital que aún limita el acceso de mujeres a puestos laborales en el área de informática.

Con la implementación de estas becas se busca animar a la población femenina a involucrarse en las nuevas tecnologías, logrando una mayor participación y presencia de las mujeres en esta área.

Durante la entrega de las becas, la viceministra Providencia Matos estimuló a las beneficiarias

a interiorizar que tienen poder y que pueden hacer todo lo que se propongan, "por lo que si le dan la oportunidad deben aprovecharla al máximo".

"Este es un compromiso y un reto, del cual depende que el Itla les siga abriendo la puerta a las mujeres", resaltó la viceministra, quien también indicó que, dando cumplimiento a las disposiciones gubernamentales, el Ministerio de la Mujer, como el Itla, están reduciendo la brecha de las desigualdades entre los géneros.

Este será el segundo curso que ofrecen estas entidades, con una duración de 6 meses y una carga de 160 horas. Las 28 participantes recibirán clases de los docentes del ITLA, los sábados de 9:00 am a 1:00pm de la tarde, en el Centro Zoraida Heredia viuda Suncar, localizado en Los Tres Ojos, Santo Domingo Este.

Los ejes del proyecto se enmarcan en el desarrollo de la capacitación en Programación Móvil y Programación Web, además de la realización de actividades de su experiencia desde la perspectiva de género. También se ejecutará un programa de colocación laboral de las beneficiarias.

Hoy la inclusión se hace presente en diferentes compañías internacionales como son: Yahoo, Youtube y Apple, que cuentan con mujeres a la cabeza de puestos de gran relevancia y con un liderazgo innovador.

Firmaron acuerdo de cooperación: Ministerio de la Mujer e IYF promoverán desarrollo integral saludable con actividades culturales, deportivas y científicas



Este acuerdo es una de las tantas estrategias del Ministerio de la Mujer para la ejecución de planes y programas que permitan la construcción de igualdad entre mujeres y hombres.

Santo Domingo.- El Ministerio de la Mujer y la Fraternidad Internacional de Jóvenes –IYF–, (por sus siglas en inglés International Youth Fellowship), firmaron este jueves 04 de abril un convenio orientado a fomentar prácticas sociales que permitan el desarrollo integral de adolescentes y jóvenes, como una forma de favorecer relaciones más pacífica

Ambas instituciones buscan con este convenio promover el desarrollo integral saludable, por medio de diferentes actividades culturales, deportivas y científicas y el estudio del valor de la vida, establecido bajo los lemas: "Desafío, Cambio y Unión", motivando el cambio de los adolescentes y jóvenes para que sean líderes del futuro y aporten significativamente al desarrollo a nivel local, regional, nacional e internacional.

la Mujer, Janet Camilo y el director general de IYF para Centroamérica y el Caribe, doctor Jin Sung Ki.

El Ministerio de la Mujer y la Fraternidad Internacional de Jóvenes se comprometen a coordinar actividades multiculturales y musicales tales como: presentaciones de danza, festivales culturales, presentaciones musicales y conferencias, así como realizar y coordinar diversos programas de formación: campamento de Inglés, campamento de coreano, World Culture Camp, campamento de Música, talleres didácticos, entre otros, en los que se garantice la participación de jóvenes y adolescentes.

Durante la firma, la ministra Janet Camilo valoró el trabajo de la IYF, motivando a los jóvenes a través del arte y la fe a construir una nueva masculinidad y una nueva feminidad.

Durante la firma, la ministra Janet Camilo valoró el trabajo de la IYF, motivando a los jóvenes a través del arte y la fe a construir una nueva masculinidad y una nueva feminidad.

De su lado, el doctor Jin Sung Ki, contó la historia de cómo se creó la entidad, a partir de la experiencia con un joven rebelde y de conducta casquivana y cómo fue reintegrado a la sociedad, luego de tres meses de convivencia en amor y con aprendizajes positivos.



Con este acuerdo, el Ministerio de la Mujer reafirma su compromiso de articular con la sociedad civil la promoción de cambios sociales, actitudes, valores y comportamientos que posibiliten la equidad de género y la construcción de una cultura de paz.

La Fraternidad Internacional de Jóvenes (IYF) es una entidad sin fines de lucro, cuya finalidad es formar líderes a nivel mundial, incidiendo en la transmisión de valores trascendentales. Ofrece ayuda a adolescentes y jóvenes, que amplían su perspectiva cultural y su liderazgo, con base en el conocimiento integral que incluye lo intelectual, lo emocional y lo espiritual.

Decenas de mujeres en bici para visibilizar la salud femenina



Santo Domingo. - Casi 200 mujeres recorrieron este domingo 5 kilómetros en la primera versión de la carrera recreativa “Mujer, Pedalea por tu Salud”, con salida y meta en el kilómetro 0 de la avenida de la Salud, con la que el Ministerio de la Mujer recordó la importancia del ejercicio para una vida sana, tanto física como emocional, en el Día Internacional de la Salud.

“Esta es una actividad que organizamos conjuntamente con los ministerios de Salud Pública y de Deportes, con el objetivo de promover la salud de la mujer. Es importante que las mujeres nos cuidemos y pongamos atención especial a la prevención de enfermedades y hacer ejercicios es una vía para prevenir muchos de los males que nos afectan”, resaltó la ministra Janet Camilo, momentos antes de dar inicio a la carrera.

Estuvieron presentes en la actividad el ministro de Deportes, Danilo Díaz, quien dio el banderazo de salida; Alma Morales, representante de OPS/OMS en el país; Digna Reynoso, vicealcaldesa del Distrito Nacional, y Kirssis Santiago, directora general de Recursos Humanos en representación del ministro de Salud, entre otras personalidades del deporte y la salud.

Con esta iniciativa el Ministerio de la Mujer procura sensibilizar sobre la necesidad de mejorar la condición física y emocional de las mujeres, a propósito del Día Mundial de la Salud.

La Federación Dominicana de Ciclismo, en especial su presidente, Jorge Blas, coordinó y organizó el pedaleo junto al equipo de la Dirección de Promoción de los Derechos Integrales de la Mujer.

“Aunque no corras, aunque no sepas montar bicicleta, únete a nosotras en esta actividad familiar con la que queremos demostrar que montar en bicicleta es un buen ejercicio para prevenir enfermedades, quemar calorías y contribuye al bienestar físico y emocional de las personas”, dijo la ministra Camilo para motivar a las mujeres a participar.

Lee un poco más sobre nosotros:



Ministerio de la Mujer, CDP y SNTP filial Santiago reconocen periodistas

<https://mujer.gob.do/index.php/noticias/item/410-ministerio-de-la-mujer-cdp-y-sntp-filial-santiago-reconocen-periodistas>



Despacho de la Primera Dama y Ministerio de la Mujer se unen para ampliar acciones en beneficio de la salud y bienestar de las mujeres

<https://mujer.gob.do/index.php/noticias/item/409-despacho-de-la-primera-dama-y-ministerio-de-la-mujer-se-unen-para-ampliar-acciones-en-beneficio-de-la-salud-y-bienestar-de-las-mujeres>



“Cada quien es arquitecto de su propio destino, yo trabajo para construir el mío”, Sargento Mayor Marisol Vargas.

<https://mujer.gob.do/index.php/noticias/item/416-cada-quien-es-arquitecto-de-su-propio-destino-yo-trabajo-para-construir-el-mio-sargento-mayor-marisol-vargas>

¡Bienvenid@!

Yahindy YanillJara Del Rosario
(comunicaciones)

Victor Manuel Jiménez (Archivo y
correspondencia)

Cristhian Atier Adames Martínez
(observatorio de cumplimiento de
igualdad y equidad de género)

Genesis Jaqueline Brazobán Padilla
(Prevención a la violencia)

Fior María de los Santos (Prevención a la
violencia)

Noris Mercedes Gómez Rivas
(Prevención a la violencia)

Decirle Bienvenido a
alguien es la mejor
manera de expresarle
que has decidido creer
en él o ella.
Damos la bienvenida a
todos ustedes esperamos
puedan sumar sus
talentos a nuestro
objetivo como institución.

**¡Bienvenidos y
bienvenidas!**

Agenda

Abril

- 01 – Día Internacional de la diversión en el trabajo
- 02 – Día mundial de concienciación sobre el autismo
- 02 – Día Internacional del libro infantil
- 05 – Día Nacional del periodista
- 07 – Día mundial de la salud
- 11 – Día mundial del parkinson
- 13 – Día Internacional del beso
- 14 – Día de las Américas
- 15 – Día mundial de las artes
- 19 – Día de la diversidad cultural
- 22 – Día mundial de la tierra
- 23 – Día mundial del libro y del derecho de autor
- 23 – Día mundial del idioma español
- 26 – Día de la secretaria
- 27 – Día Internacional del diseño gráfico
- 28 – Día mundial de la seguridad y salud en el trabajo
- 29 – Día Internacional de la danza

Mayo

- 01 – Día Internacional del Trabajo
- 03 – Día mundial de la libertad de prensa
- 08 – Día Internacional de la cruz Roja
- 12 – Día Internacional de la enfermera
- 15 – Día Internacional de la familia
- 17 – Día Internacional de Internet
- 17 – Día mundial de las telecomunicaciones
- 17 – Día Internacional contra la homofobia y transfobia
- 21 – Día Internacional de los museos
- 24 – Día Nacional de la epilepsia
- 28 – Día mundial de acción por la salud de la mujer
- 31 – Día mundial sin tabaco



Este es el mejor remedio natural para controlar el estrés



El estrés es uno de los grandes males de nuestros tiempos. No solo altera tu día a día de forma negativa, si se prolonga, puede ser desencadenante de enfermedades graves, como las cardiovasculares. Mas no desesperes, al parecer, hay una forma muy sencilla de controlarlo.

Para la mayoría de las personas, dominar el estrés puede ser una labor titánica (como intentar dominar a una fiera), pero para un equipo de expertos de la Universidad de Michigan es mucho más sencillo. Todo se resume en tomar "píldoras naturales" para reducirlo.

Estar al menos veinte minutos al día en contacto con la naturaleza reduce significativamente los niveles de cortisol, la hormona que causa el estrés. Los autores de la investigación sugieren que esta cuota de tiempo podría cumplirse dando un paseo en un entorno natural o simplemente quedándote sentado.

"Sabemos que pasar tiempo en la naturaleza reduce el estrés, pero hasta ahora no estaba claro cuánto es suficiente, con qué frecuencia hacerlo o incluso qué tipo de experiencia en la naturaleza nos beneficiaría", dijo en un comunicado la autora principal del estudio MaryCarol Hunter, profesora asociada de la universidad. La especialista explicó que definieron el tiempo necesario a través de un experimento.

En un período de 8 semanas, pidieron a los participantes que tomaran una píldora natural, es decir, que estuvieran en un espacio natural de su elección durante, al menos 10 minutos, y midieron sus niveles de cortisol, antes y después. Aplicaban ciertas condiciones, como que el contacto con la naturaleza debía ser de día, que no hicieran ejercicios aeróbicos y que evitaran redes sociales, internet, llamadas telefónicas, conversaciones y lecturas.

Contemplar la naturaleza alivia las tensiones emocionales. | Foto: iStock

Así fue como determinaron que una experiencia de solo veinte minutos en la naturaleza era suficiente para reducir significativamente los niveles de cortisol. Y pasar un poco más de tiempo inmerso en la experiencia, entre 20 y 30 minutos, reducía los niveles de la hormona a un mayor ritmo.

Para Hunter sus hallazgos podrían ser una solución de bajo costo para reducir los impactos negativos en la salud, derivados de la creciente urbanización y los estilos de vida en espacios interiores dominados por el uso de pantallas. "Los profesionales de la salud pueden usar nuestros resultados como una regla de oro basada en la evidencia sobre qué poner en una prescripción de píldoras naturales".

Más naturaleza, menos tensiones. El estrés es la tensión física o emocional que proviene de cualquier situación o pensamiento y hacen sentir frustración, ansiedad, depresión, pérdida de sueño y falta de interés en actividades físicas. En un estudio anterior de la Universidad de Michigan, encontraron que, además de aumentar la presión sanguínea, la frecuencia cardíaca y el colesterol, el estrés baja las defensas del cuerpo, lo cual expone a la persona a más enfermedades.



Otras investigaciones habían comprobado el efecto de la naturaleza en las personas estresadas. Por ejemplo, un estudio pequeño publicado en Proceedings of the National Academy of Sciences descubrió que los residentes urbanos que hacían caminatas de 90 minutos en entornos naturales pensaban menos o se enfocaban menos en una situación negativa que quienes caminaban en la ciudad.

Cumpleaños

Abril

06 IRANIA CASTILLO (PLANIFICACION Y DESARROLLO)
09 ROSA TAVAREZ (SERVICIOS GENERALES-GOMEZ)
12 Neuty Cespedes (comunicaciones)
13 PATRICIA MARIBEL MATEO (CENTRO LOS ALCARRIZOS)
13 JOSE AUGUSTO PEREZ (TRANSPORTACION)
15 ALFREDO REYNOSO (SUB-CONSULTOR JURIDICO)
16 KATIRIA GOMEZ ROCHA (CORRESPONDENCIA Y ARCHIVO)
17 GLORIA CUEVAS (COORDINACION CASAS DE ACOGIDAS)
17 MILAGROS MORENO (PLANIFICACION Y DESARROLLO)
19 MICHELLE CUERVO (Protocolo)
20 INGRY REYNOSO MEDRANO (DIRECTOR DE RR.HH.)
22 JOAN REYES (SERVICIOS GENERALES)
22 ADA PAOLA GONZALEZ (COMUNICACIONES)
24 INES CAROLYNE DE LOS SANTOS (COMUNICACIONES)
24 MARIBEL SEGURA (VICEMINISTERIO COORD. INTERSECTORIAL)
26 MARCELINA PEREZ (VICEMINISTERIO CULTURA DE PAZ)
27 TEOLIDO BUSTEN (COMUNICACIONES)
29 FLORA MENDOZA (ADMINISTRATIVO)

Mayo

04 MARIA MAGDALENA CASTILLO (VICEMINISTERIO POLITICAS DE IGUALDAD)
07 MARIA ISABEL (COMUNICACIONES)
08 SONIA CORONA (COORDINACION INTERSECTORIAL)
09 WENDY SUAZO (DPTO. COMPRAS Y CONTRATACIONES)
15 RAFAEL ROJAS (SERVICIOS GENERALES)
16 RAIZA ROBLES (ADMINISTRATIVO)
18 ELIZABETH HERNANDEZ (ADMINISTRATIVO)
23 ANGELINA GUILLEN (PLANIFICACION Y DESARROLLO)
29 CARMELINA SANCHEZ (COORDINACION INTERSECTORIAL)
30 CARLOS PIÑEYRO (COMUNICACIONES)





Directora de Comunicaciones

