

## MINISTERIO DE LA MUJER PRESENTA EXPOSICIÓN 75 AÑOS DE LA CIUDADANÍA DE LA MUJER



Busca en  
[www.mujer.gob.do](http://www.mujer.gob.do)  
para conocer mas sobre esta  
perspectiva de genero en  
el sistema de salud

# Contenido

Portada.....	I
Contenido.....	II
Noticias.....	3
Entérate.....	7
Agenda.....	9
Conociendo al equipo.....	10
Cumpleaños.....	11

SANTO DOMINGO.- El Ministerio de la Mujer presenta la "Exposición "Iconográfica de la Línea de Tiempo y Conquista de los Derechos de la Mujer Dominicana". En el primer nivel de centro comercial Galería 360, en el marco de las diferentes actividades por el 35 aniversario de la institución y estará abierta al público hasta el próximo día primero de octubre. P 4

Finalmente lo logró . Pero no era suficiente para ella y le dijo a sus hijas "yo no voy a ser una simple bachiller como ustedes, yo voy para la universidad" ya que, sus hijas también habían abandonado los estudios. Cuando pasó a 8vo. la más joven de sus ellas la animó diciéndole "mami así mismo pa´ lante". y cuando estaba en 4to. Decidieron unirse a ella en la universidad. P 10

astan unos pocos minutos de actiidad sica para que los camios en nuestro estado de nimo se agan notar meorando la motiacin as como nuestro rendimiento cognitivo.P 7

*Janet Camilo: Yo amo, vivo y ejerzo el derecho.*

*Janet Camilo*  
Ministra de la Mujer



**MINISTERIO DE LA MUJER**  
¡Trabajando por la Igualdad y la Equidad!

**Janet Camilo**  
Ministra de la Mujer  
janetcamilo@gmail.com

**Ana Mercy Otañez**  
Directora de Comunicación  
amercy@gmail.com

**Fleuris Pérez Dotel**  
Periodista  
amercy@gmail.com

**Michelle Cuervo**  
Periodista  
michelle919@hotmail.com

**Luis Rivas**  
Fotografía

**Camille Fortunato**  
Diagramación

## Janet Caminlo Pone a Disposición De Los Organismos De Socorro Personal Ante Paso Huracán Irma.

Jueves, 07 Septiembre 2017

SANTO DOMINGO: La Ministra de la Mujer, Janet Camilo, dispuso la activación del Plan Nacional de Contingencia para enfrentar los eventuales daños que pudiera ocasionar el huracán Irma en el país. Los empleados de las Oficinas en la sede central, las provincias y los municipios se integraran a los operativos de emergencia.

Janet Camilo, dijo que mediante un levantamiento se pusieron a disposición de las autoridades de socorro los recursos humanos con lo que cuentan y las unidades vehiculares para usarlas en el traslado de las familias en riesgos a centros seguros tras los efectos que pueda causar el peligroso huracán Irma, el cuarto de la temporada ciclónica en el Atlántico.



Camilo designó a la Viceministra de Articulación Intersectorial, Cristina Pérez de Amorós, como representante del ministerio de la Mujer, ante el Comité Nacional de Emergencia, en la activación y coordinación del plan de contingencia, conjuntamente con otras dependencias del Estado, además conforman la comisión Providencia Matos del Comité Técnico Nacional, Carlos Piñeyro, quien está en el equipo Consultivo de Comunicación ante la Comisión Nacional de Emergencia y Carmen Veloz, Encargada de Gestión del Riesgo Institucional, quienes representaran la institución ante esa tarea.

La titular de la mujer, sostuvo una reunión con los responsables de las direcciones con tareas directas que se ejercerán desde la sede central, el Edificio Metropolitano, Oficina Santo Domingo Este y las Oficinas Provinciales y Municipales de la Mujer (OPM y OMM), diseminadas en toda la geografía nacional, en el encuentro en el que pasó balance a la situación del fenómeno atmosférico, ante la expectativa de que pudiera afectar la isla y las responsabilidades que podemos asumir.

Desde hoy las oficinas provinciales y municipales de la mujer y demás dependencias, serán centro de refugio a las familias vulnerables ante el posible paso del fenómeno atmosférico, catalogado en categoría 5.v

## MINISTERIO DE LA MUJER PRESENTA EXPOSICIÓN 75 AÑOS DE LA CIUDADANÍA DE LA MUJER

Martes, 19 Septiembre 2017



SANTO DOMINGO.- El Ministerio de la Mujer presenta la "Exposición "Iconográfica de la Línea de Tiempo y Conquista de los Derechos de la Mujer Dominicana". En el primer nivel de centro comercial Galería 360, en el marco de las diferentes actividades por el 35 aniversario de la institución y estará abierta al público hasta el próximo día primero de octubre

El centro comercial Galería 360 estuvo representada por Marianny Paulino, ejecutiva de la plaza, quien dio un emotivo discurso de bienvenida y destacó el compromiso social de Galería 360, la cual fue diseñada con amplios pasillos con la finalidad de tener diferentes tipos de exhibiciones y actividades para el disfrute de toda la familia. “Esta exposición forma parte del programa de actividades que desarrolla la plaza como el propósito de apoyar el arte, la educación y la cultura”. Afirmó.

La Ministra de la Mujer Janet Camilo, al pronunciar las palabras formales de apertura, destacó el rol de la institución que preside, cómo órgano rector de las políticas para la igualdad de género. “Es un honor poder presentar esta exposición que muestra claramente a nuestra ciudadanía de dónde venimos, dónde queremos y debemos llegar”. Al mismo tiempo resaltó que, “Desde esa fecha, muchos han sido los avances que ha experimentado la mujer dominicana: Las leyes de cuota del 1997 y 2000.



La Constitución del 2010 que consagra en forma clara y directa la igualdad entre hombres y mujeres, así como el mandato específico de garantizar la participación equilibrada entre mujeres y hombres en los órganos de elección y por designación. (Art. 39, acápite 5).

“Hoy es propicia la ocasión para resaltar que los objetivos trazados en aquel entonces, se han multiplicado, con la conquista de otros derechos, alcanzando una gran representación femenina en distintos estamentos de la vida nacional, con un protagonismo en igualdad de derechos y deberes en el ejercicio de las funciones públicas”.

La titular del Ministerio de la Mujer, agradeció a los ejecutivos de Galería 360 las facilidades de llevarle la historia a la población, al tiempo que invitó a todos a visitar la muestra. La exposición iconográfica estará abierta al público en general en el horario del centro comercial Galería 360, desde las diez de la mañana a diez de las noche.

*“Las Mujeres queremos  
la mitad del cielo, la mitad de suelo  
y la mitad del poder”*

809.685.3755  
mmmujerrd



<http://www.mujer.gob.do>  
[info@mmujer.gob.do](mailto:info@mmujer.gob.do)

## Cuatro hábitos de cinco minutos para comenzar el día con las pilas cargadas



Mientras a algunas personas les basta un café y una ducha para poder afrontar desde primera hora los más duros quehaceres, otros pueden tardar toda la mañana en calentar motores y ofrecer su mejor rendimiento.

Por multitud de causas, los ritmos varían inevitablemente en cada sujeto. Si tenemos la mala fortuna de que nuestra mayor productividad aparece solo a últimas horas de la noche, nos encontraremos con un problema si en nuestro trabajo nos exigen, sin embargo, llegar a la oficina a las ocho de la mañana, momento en que nos sentiremos con las energías consumidas. Con todo, la esperanza existe y con una pizca de rutina podemos cambiar poco a poco los caprichos que controlan nuestro reloj biológico.

Si eres de los que se pasan varios minutos remoloneando en la cama después de que suene el despertador, te invitamos a hacer un pequeño esfuerzo y sustituir ese breve periodo de pereza por estas otras cinco alternativas. Las consecuencias para el resto del día **son tan beneficiosas que no te acabarás arrepintiéndolo.**

### Cinco minutos de ejercicio:

Antes de desayunar o de lanzarte al cuarto de baño, activa tu cuerpo haciendo unos breves estiramientos, practicando algunas posiciones de yoga o llevando a cabo unos cuantos ejercicios clásicos: flexiones, sentadillas, abdominales, planchas...

Bastan unos pocos minutos de actividad física para que los cambios en nuestro estado de ánimo se hagan notar, mejorando la motivación, así como nuestro rendimiento cognitivo.

### Cinco minutos para hidratarte

Una óptima hidratación mejora el funcionamiento de la mente. Cuando regalamos a nuestro cuerpo unos buenos niveles de agua, las células del cerebro reciben sangre oxigenada y nos sentimos automáticamente más despiertos. Beber agua en ayunas ayuda también a que los riñones o el tracto digestivo trabajen mejor. Por último, el agua es también un gran aliado de la piel que contribuye a mantener su elasticidad y su tonicidad.

Japón es una de las naciones más populares por lo que se refiere al consumo de agua con el estómago vacío. Algunos habitantes del país del sol naciente siguen, de hecho, lo que se conoce como la "terapia de agua". Las reglas de este particular tratamiento completo consisten en lo siguiente:

Al despertarse hay que tomar 4 vasos de agua incluso antes de cepillarte los dientes. No se puede tomar nada hasta 45 minutos después de beber. Pasado ese tiempo puedes comer y beber de forma habitual. Tras el desayuno no se puede comer ni beber nada hasta que transcurran dos horas. Tampoco después de la comida ni de la cena. El agua debe estar a temperatura ambiente y no debe contener flúor u otros químicos.

---

Si prefieres una opción con un poco más de sabor, puedes probar el agua de limón, una óptima alternativa al chute de cafeína que muchos necesitan nada más despertarse.

### **5 minutos de meditación**

Diversos frentes defienden a capa y espada los múltiples beneficios que se pueden extraer de la meditación: reduce la depresión, calma la ansiedad y el estrés y está particularmente indicado para aquellos que se sientan superados por su actividad laboral.



Con solo cinco minutos se le puede sacar un buen partido a esta práctica, centrándonos en nosotros mismos y dedicando un poco de atención a nuestro mundo interior.

### **5 minutos para reflexionar**

El trabajo y las ocupaciones cotidianas nos obligan a llevar una vida frenética en la que no se nos permite volcarnos sobre nuestra conciencia. El peligro de esta rutina se encuentra en que puede conducirnos a una espiral de obligaciones que nos acabe apartando de nosotros mismos, creando un itinerario muy alejado de lo que significa la felicidad para nosotros. Si lo que necesitas es un instante de introspección, quizás los primeros cinco minutos del día te sirvan como una buena motivación.

Aprovecha para revisar tus puntos de vista y recordarte a ti mismo cuáles son tus principales proyectos. Establece después algunos pequeños objetivos para la jornada que sea realistas y asequibles. Volver a tomar posesión de tu trayectoria vital no requiere de grandes alardes, solo cinco minutos para repasar tus intenciones.

# Septiembre

05 – Día Internacional de la Beneficiencia.

08 – Día Internacional de la Alfabetización



10-Día Internacional del suicidio

15– Día Internacional de la democracia

6 – Día mundial para la protección de la capa de ozono

21 – Día Internacional de la Paz

23 – Día Internacional en contra de la explotación y tráfico de mujeres

24 – Día de nuestra señora de las Mercedes



25 – Día mundial del farmacéutico

26 – Día mundial de prevención del Embarazo no planificado en adolescentes

27 – Día mundial del turismo

29 – Día mundial del corazón



30 – Día Internacional del traductor

## María Dolores Sánchez

En esta Primera entrega de, conociendo al equipo, Presentamos la hermosa experiencia de la Sra. María Dolores Sánchez, Cariñosamente apodada: María misamores o María dulces.

Quien nos contó sobre su experiencia de superación y crecimiento en el Ministerio de la Mujer. Sin embargo, Maribel le seguía insistiendo, y le decía que nunca es tarde para estudiar. Recuerda pensativa, que algo ocurrió y eso la movió a dar el primer paso y decir: Yo tengo que superarme, con el poder del Señor yo tengo que superarme. Comenzó a estudiar, se inscribió haciendo el 4to. y 5to. En Prepara. A los dos meses le dijeron que hablara de algo o un animalito que tuviera en su casa, su disertación fue sobre una cotorrita que tiene. Al momento, la profesora le dijo que ella no podía estar en esa clase y ella temerosa, le preguntaba por qué ella no podía estar ahí, La respuesta de la maestra fue que, si ella se quedaba en la clase sería como un atraso y la promovió a 7mo. curso.



María, quien entonces tenía 35 años que no estudiaba. Asumió el reto con mayor entusiasmo. Había dejado los estudios a los 12 años y decidió retomarlos casi en sus 50 años. Esta vez con el firme objetivo de que, "a los 55 años yo me tengo que hacer bachiller". Finalmente lo logró. Pero no era suficiente para ella y le dijo a sus hijas "yo no voy a ser una simple bachiller como ustedes, yo voy para la universidad" ya que, sus hijas también habían abandonado los estudios. Cuando pasó a 8vo. la más joven de sus ellas la animó diciéndole "mami así mismo pa' lante". y cuando estaba en 4to. Decidieron unirse a ella en la universidad. Durante este proceso, recibió la ayuda de buenas personas que le apoyaron entre ellas, Vice Ministra Lucrecia Ovalles, quien le ofreció las facilidades para adquirir una beca. E igualmente encontró quienes trataron de hacerle desistir de su objetivo que era graduarse a los 58 años. Tras mucho esfuerzo y perseverancia, María, cariñosamente misamores, se graduó Cum Laude junto a su hija menor el 28 de octubre del 2016 con una licenciatura en educación básica, su hija mayor se gradúa este año, licenciada en derecho, nos cuenta esta madre feliz y orgullosa. Actualmente, se encuentra trabajando en el departamento de educación del Ministerio de la Mujer y es una valiosa miembro del equipo de nuestra institución.

# Septiembre

- 01 Irma abad (Educación en Género)
- 02 María Luisa Florián (Servicios Generales)
- 02 Natali suberví (coordinación Intersectorial)
- 04 Milca Casilla (Administrativo)
- 11 Sobeyda Minaya (Despacho)
- 11 Yolanda López (Administrativo)
- 11 Providencia Matos (Coordinación Intersectorial)
- 11 Cinthia Antezana (Comunicaciones)
- 12 Carolina Rojas Popa (Servicios Generales)
- 13 José Luis suero Acevedo (Tecnología)
- 13 Lidia Ariza (Comunicaciones)
- 17 Ingrid Viola (Servicios Generales)
- 20 María Cristina Feliz (Coordinación Intersectorial)
- 26 Blasina Jerez (Educaión en Género)
- 30 Silvano Rosario (Administrativo)

*Las personas nacidas en septiembre son siempre muy diferentes a los demás, ya que no sólo poseen cualidades impresionantes, sino también las rodean un conjunto de cosas y circunstancias que definen sus vidas de una manera particular.*

*“Las Mujeres queremos  
la mitad del cielo, la mitad de suelo  
y la mitad del poder”*

809.685.3755  
mmmujerrd



<http://www.mujer.gob.do>  
[info@mmujer.gob.do](mailto:info@mmujer.gob.do)