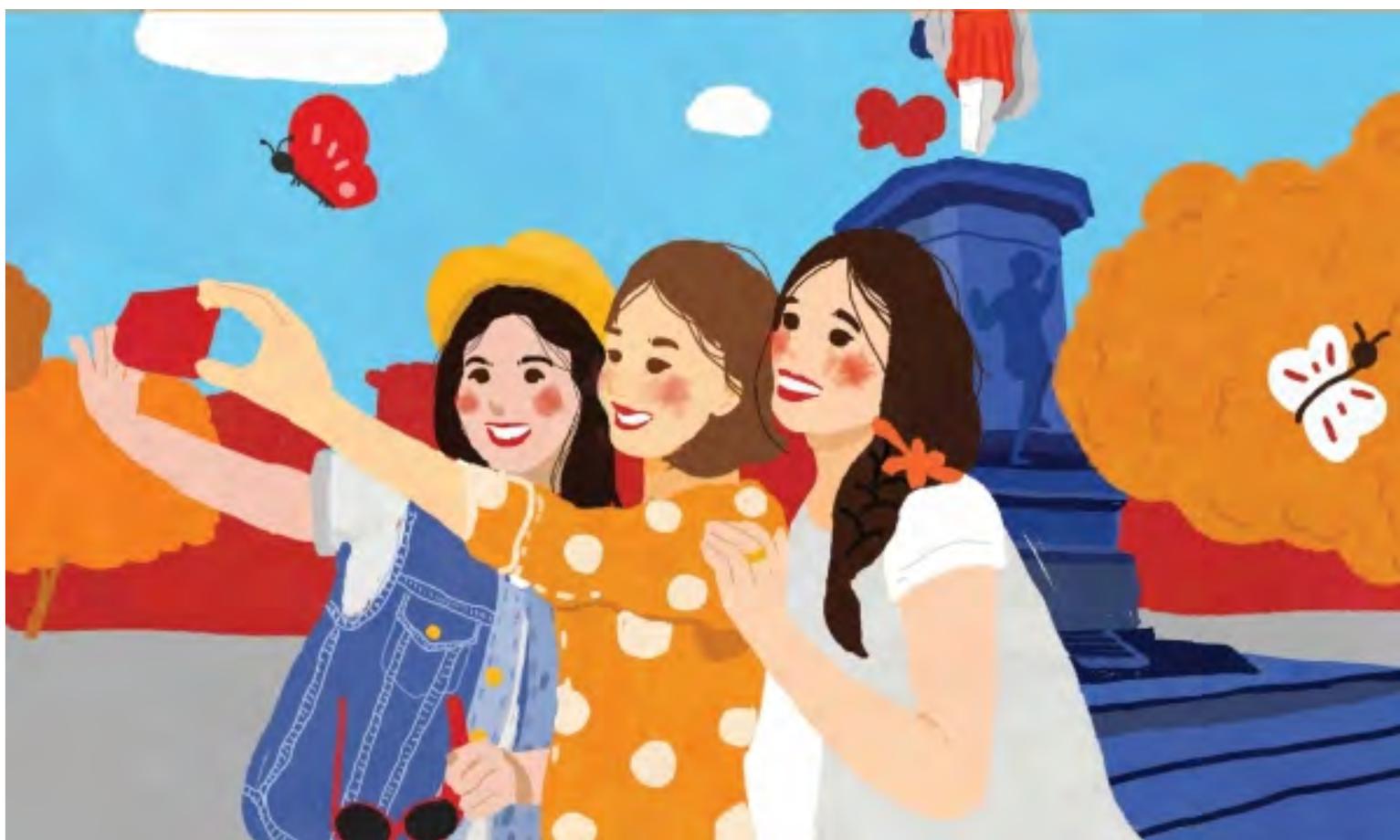


“También Somos” y “Conoce Tus Derechos”, nuevas campañas del MMujer que resaltan los valores y cualidades de las mujeres P.5





Contenido

Solangel Valdez

Directora de comunicaciones

Fleuris Pérez y Soledad Melo

Periodistas

Luis Rivas, Teólido Bustén y

Auris Rodríguez

Fotografía

Zoila Martínez y Nodalia

Arias Colaboradoras

Camille De Jesús

Diseño editorial

Portada.....I

Contenido.....II

Noticias.....III

Agenda.....8

Entérate.....9

Cumpleaños.....11

Ministerio de la Mujer y autoridad portuaria premian a 28 dominicanas destacadas en la industria marítima y portuaria



Janet Camilo enfatizó la importancia de reconocer la labor de las mujeres, y de que las mismas mujeres se reconozcan una con otra para lograr la igualdad. Santo Domingo.- Las mujeres siguen colocándose y destacándose en todos los ámbitos laborales, como ejemplo tenemos la industria marítima y portuaria, en la que varias dominicanas se han abierto espacio y han dejado huellas.

Por esta razón, y en el marco de los actos gubernamentales por el Día Internacional de la Mujer, el Ministerio de la Mujer y Autoridad Portuaria celebraron la primera edición del Premio Nacional a la Mujer Portuaria, un acto en el que fueron reconocidas 28 mujeres representantes de la industria portuaria de República Dominicana, que han contribuido en el desarrollo de un sector más competitivo e incluyente.

La ministra de la Mujer Janet Camilo, quien encabezó el lanzamiento del premio, junto al director ejecutivo de Autoridad Portuaria, saludó y felicitó la iniciativa de Víctor Gómez Casanova de reconocer a estas mujeres, entendiendo que lo que no se reconoce no se recuerda, y lo que no se recuerda no se valora. “Las mujeres, no importa el lugar que ocupan en la sociedad, tienen mucho valor”.

En tanto, Víctor Gómez Casanova destacó que “antes no se concebía la presencia de una mujer en los puertos de nuestro país como fuerza laboral. Hoy, llenos de orgullo, podemos afirmar que la situación es diferente... tenemos un panorama distinto con resultados palpables en equidad y respeto a los derechos de la mujer portuaria”.





Al aclarar que no es eterno en la dirección de la institución, Gómez Casanova dijo a las mujeres que es responsabilidad de ellas exigir respeto, exigir sus derechos, sin importar quien esté en la dirección Portuaria.

Asimismo, Janet Camilo enfatizó en que hay que seguir conmemorando el 8 de marzo para visibilizar la labor de las mujeres, reconocer las que han hecho y hacen historia... "Un día para ver dónde estamos paradas y hacia dónde vamos, reafirmar el compromiso por las mujeres anónimas y seguir siendo voces para lograr la igualdad, lo que no se logra sin la integración de los hombres", indicó.

Camilo concluyó diciendo que "la igualdad no es un sueño, la igualdad se logra con trabajo y con la integración de los hombres".

“También Somos” y “Conoce Tus Derechos”, nuevas campañas del MMujer que resaltan los valores y cualidades de las mujeres



Las campañas circularán en las redes sociales de la institución durante todo el mes de marzo, con motivo de la conmemoración del Día Internacional de la Mujer.

Santo Domingo.- El Ministerio de la Mujer anunció la puesta en marcha de las campañas “También somos” y “Conoce tus derechos”, con motivo de la celebración del Día Internacional de la Mujer y con el objetivo de promover los derechos humanos y cualidades de la mujer dominicana.

En la primera el público visualizará a Mamá Tingo, las Hermanas Mirabal y Salomé Ureña de Henríquez, mujeres destacadas en la historia dominicana, como mujeres de este tiempo, gracias a la creatividad de las estudiantes de publicidad Ángel María Ramírez y Wylda Josefina Rodríguez.

Las estudiantes se inspiraron en la vida y obra de cada una de las heroínas para diseñar la campaña “También Somos”, una iniciativa que pretende motivar a las mujeres jóvenes a luchar y defender sus derechos desde sus propios ámbitos, como hicieron Mamá Tingo, Salomé y las Mirabal.

En ese sentido, la ministra de la Mujer, Janet Camilo, indicó que esta campaña, que será publicada en las redes del Ministerio de la Mujer, también persigue resaltar los valores y cualidades de las mujeres y que no importa el estatus social, nivel educativo, color de piel, ni otros aspectos que a veces son colocados como obstáculos, “las mujeres tenemos los mismos derechos que los hombres”.

“Nuestras últimas campañas han sido realizadas por jóvenes mujeres y lo hemos hecho porque nos interesa conocer el punto de vista de la juventud sobre la igualdad entre hombres y mujeres y el flagelo de la violencia machista”, agregó Camilo.

Wylda Rodríguez y Ángel María Ramírez dicen que quisieron retratarlas como mujeres actuales, mujeres que son valientes, revolucionarias, intelectuales, independientes, entre otros atributos que también tienen las mujeres de hoy y por eso el título: “También Somos”, que es el largo etcétera de capacidades y cualidades de las mujeres.



**También somos
emprendedoras,
alegres, hábiles.**

somos mujeres.



“Queremos generar un impacto positivo, no solo en la población adulta, sino también en la juventud que crece y que ya está formando su propio criterio. Queremos llegar a quienes están denominados como el futuro de la sociedad”, coincidieron en expresar ambas estudiantes.

Asimismo, la institución también pondrá en marcha la campaña “Conoce tus derechos”, a través de la cual se llevarán mensajes educativos sobre los derechos constitucionales de la mujer dominicana, tales como el derecho a la igualdad, la integridad personal, libertad de tránsito, económicos, sociales y culturales, entre otros.

Ambas campañas están dirigidas a adolescentes, jóvenes, ciudadanía y medios de comunicación, que pueden acceder a ellas en las redes sociales del Ministerio de la Mujer que son: @mmujerrd en Twitter e Instagram y @MinisteriodelaMujerRD en Facebook y Youtube.

Lee un poco más sobre nosotros:

Ministra de la mujer destaca labor de la mujer en la municipalidad

<https://mujer.gob.do/index.php/noticias/item/393-ministra-de-la-mujer-destaca-labor-de-la-mujer-en-la-municipalidad>



Janet Camilo: “Es necesario educar en igualdad en escuelas y universidades”

<https://mujer.gob.do/index.php/noticias/item/394-janet-camilo-es-necesario-educar-en-igualdad-en-escuelas-y-universidades>



Ministra Camilo presentará adelantos del país en sistema de protección social en la CSW63 en las Naciones Unidas

<https://mujer.gob.do/index.php/noticias/item/397-ministra-camilo-presentara-adelantos-del-pais-en-sistema-de-proteccion-social-en-la-csw63-en-las-naciones-unidas>



Agenda

Marzo

- 08 – Día Internacional de la Mujer
- 09 – Natalicio de Francisco del Rosario Sánchez
- 20 – Día Internacional de la felicidad
- 21 – Día forestal mundial
- 21 – Día Internacional contra la discriminación racial
- 21 – Día mundial de la poesía
- 21 – Día mundial del síndrome de down
- 22 – Día Mundial del agua
- 23 – Día mundial de la meteorología
- 23 – Día mundial de la rehabilitación
- 27 – Día mundial del teatro
- 31 – La hora del planeta



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



¿Qué es la astenia primaveral?



La primavera trae consigo temperaturas agradables, paisajes coloridos y diferentes alergias. Esto último puede resultar molesto para muchos, aunque no se trataría del único problema que esta estación podría causar.

Aunque su origen es incierto, muchos especialistas creen que la primavera puede generar en las personas sensaciones de fatiga, cansancio y hasta depresión leve, que agrupan bajo el nombre de astenia primaveral.

Otros profesionales descartan la idea de que se trate de una enfermedad. Víctor Navarro, psiquiatra del hospital Clínico de Barcelona, explicó en El País "Hay gente que dice sentirse algo fatigada y desmotivada, pero no hay ningún estudio científico que demuestre su relación con la primavera".

Entonces, ¿De qué se trata? La astenia es un síntoma de varios trastornos, caracterizada por una sensación generalizada de cansancio, fatiga, debilidad física y psíquica. Suele darse en personas jóvenes, entre los 20 y 50 años, principalmente en mujeres.

Puede deberse a cambios hormonales o una alimentación pobre en vitaminas y minerales, aunque, cuando se la asocia a la primavera, se propone que surge debido a que nuestro cuerpo no puede adaptarse a un nuevo entorno, caracterizado por mayores horas de luz, temperaturas, presión atmosférica y humedad.

La astenia primaveral se ve acompañada de diferentes síntomas:

- Pérdida de interés en las actividades diarias.
- Apatía.
- Agotamiento.
- Bajo apetito.
- Dificultad para concentrarse.
- Irritabilidad y ansiedad.
- Dolores de cabeza y musculares.
- Tristeza injustificada.
- Presión arterial baja.
- ¿Puede aliviarse?

Al igual que sucede con los casos de fatiga común o depresión leve, existen maneras de prevenirla o combatirla.

Mayra Velásquez, responsable de Endocrinología, Dietética y Nutrición del Hospital HM Delfos, en Barcelona señaló en La Vanguardia que la mayoría de los casos son pasajeros y duran aproximadamente dos semanas, hasta que el cuerpo se habitúa a los cambios. Para mejorar sus síntomas, hay algunos alimentos y determinadas pautas dietéticas que suelen ser de gran ayuda para la mayoría de los afectados.

Los síntomas de alergia estacional podrían no ser alergias

Rubén Bravo, experto en Nutrición y portavoz del Instituto Médico Europeo de la Obesidad, también explicó que las actividades físicas en grupo son excelentes métodos para combatirla, ya que liberan dopamina y serotonina, hormonas relacionadas con la felicidad y la sensación de plenitud.

Si padecemos esta sensación durante la primavera podríamos adoptar algunas de las siguientes medidas:

Llevar una dieta saludable que cubra la deficiencia de nutrientes y vitaminas, con frutas o verduras crudas, frutos secos, pescado o lácteos.

Realizar actividades físicas de intensidad moderada de manera regular.

Dormir las 7 u 8 horas de sueño recomendadas.

Regularizar nuestros horarios para estabilizar nuestro reloj biológico.

Relajarse y despejarse con hobbies.

Reducir el consumo de café y alcohol.

La astenia primaveral no debe confundirse con el Trastorno Afectivo Estacional (TAE), una patología psiquiátrica reconocida como un tipo especial de depresión que se acentúa durante el invierno o el verano y requiere de tratamiento médico.

Cumpleaños

01 ANNY ARVELO (ADMINISTRATIVO)
05 AGUEDA GARCIA (CORRESPONDENCIA Y ARCHIVO)
12 AGUSTIN HERNANDEZ (SERVICIOS GENERALES)
14 CRIS MELY FLORIAN (DIR. OPMs Y OMMs)
14 IVELISSE VARGAS S. (DIR. ADM. Y FINANCIERO)
18 GABRIEL SOTO (TRANSPORTACION)
23 PELAGIO SORIANO (TECNOLOGIA)
28 NELY RODRIGUEZ (COMUNICACIONES)
29 NICOLE SANCHEZ (RECURSOS HUMANOS)
30 ALBA LUZ CASTAÑO PEREZ (TECNOLOGIA, LA GOMEZ)
30 JHADELY VALENZUELA (DIR. DE SALUD)

Marzo

Abril

06 IRANIA CASTILLO (PLANIFICACION Y DESARROLLO)
09 ROSA TAVAREZ (SERVICIOS GENERALES-GOMEZ)
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 (COMUNICACIONES)
20 ANGRY 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)



Directora de Comunicaciones

