



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

8M:DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

“8M: Mujeres que
Inspiran, Transforman
y Luchan”

Conmemoración del Día
Internacional de la
Mujer

Unidad de Planificación Sectorial





¿Qué es el 8 de Marzo?

El Día Internacional de la Mujer se conmemora cada 8 de marzo para reconocer la lucha histórica por la igualdad, los derechos laborales, la justicia y el cese de la violencia contra las mujeres. Fue declarado por la ONU en 1975, pero sus raíces vienen de movimientos obreros y feministas desde principios del siglo XX.

¿Por qué el 8 de Marzo?

El asunto evoca los sucesos del 8 de marzo de 1875 en Estados Unidos: cientos de trabajadoras textiles ('garment workes') de una factoría de Nueva York se manifestaron con el propósito de exigir equivalencia salarial respecto a los honorarios de los hombres, también pedían mejoras de los entornos laborales.



“Mujeres que cuidan, mujeres que crean, mujeres que lideran”



- **1908:** Marcha de mujeres trabajadoras en Nueva York
- **1910:** Se propone el Día Internacional de la Mujer en la Conferencia Socialista de Copenhague.
- **1917:** Las mujeres rusas marchan por “pan y paz”, detonando cambios sociales.
- **1975:** La ONU reconoce oficialmente el 8 de marzo.
- **Hoy:** El 8M se conmemora en más de 100 países.

WWW.MINISTERIODESALUD.GO.CR

Mujeres Inspiradoras

Ángela Acuña Braun

Primera mujer centroamericana en graduarse como abogada y pionera en la defensa de los derechos de las mujeres. Fundó la Liga Feminista Costarricense en 1923, clave para impulsar el sufragio femenino.



Carmen Lyra (María Isabel Carvajal)

Escritora, educadora y activista política. Autora de “Los cuentos de mi tía Panchita” y figura clave en movimientos sociales. Fue también una de las maestras que lideró la protesta contra la dictadura de los Tinoco en 1919.



WWW.MINISTERIODESALUD.GO.CR

Mujeres Inspiradoras

Bernanda Vásquez Méndez

Primera mujer en emitir un voto en Costa Rica, el 30 de julio de 1950, luego de décadas de lucha feminista. Su acción marcó un hito en la historia democrática del país.



Adelaida Chaverri Polini

Científica clave en la conservación de la biodiversidad costarricense. Contribuyó a la creación del **Parque Nacional Chirripó** y al desarrollo de políticas de ecoturismo sostenible.



WWW.MINISTERIODESALUD.GO.CR



Retos Actuales

El 8M no solo es una conmemoración histórica: también es un recordatorio de los desafíos que aún enfrentan las mujeres en Costa Rica y en el mundo. Estos retos tienen impacto en la calidad de vida, el acceso a oportunidades y el ejercicio pleno de los derechos humanos.

1. Brecha salarial y desigualdad económica

A pesar de los avances legales, las mujeres siguen enfrentando una diferencia salarial respecto a los hombres en varios sectores. Además, suelen estar concentradas en empleos peor remunerados o informales, lo que limita su independencia económica.

2. Violencia de género

La violencia física, psicológica, sexual y económica sigue siendo uno de los problemas más graves. Las mujeres enfrentan riesgos tanto en el ámbito privado como en el público, y muchas veces no encuentran rutas de apoyo oportuno.

3. Sobrecarga de cuidados no remunerados

Las labores domésticas y de cuidado (niños, personas mayores, enfermos) recaen desproporcionadamente sobre las mujeres. Esto limita su tiempo para estudiar, trabajar o desarrollarse profesionalmente.



Retos Actuales

4. Subrepresentación en liderazgo y toma de decisiones

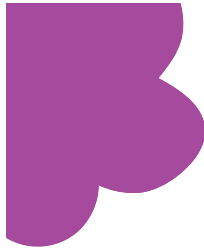
Aunque hay avances, aún son pocas las mujeres que ocupan posiciones de alto liderazgo en ciencia, tecnología, política, salud y empresas. Las brechas estructurales y los sesgos inconscientes aún persisten.

5. Acceso desigual a oportunidades educativas y tecnológicas

Las niñas y adolescentes pueden enfrentar barreras para ingresar a carreras STEM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas), lo que perpetúa desigualdades futuras.

6. Salud integral y derechos reproductivos

Persisten desafíos en educación sexual, acceso a servicios integrales, salud mental y atención diferenciada según necesidades de cada mujer, especialmente en poblaciones vulnerables.



¿Cómo podemos aportar?

Crear espacios seguros y libres de violencia

Implementar políticas claras de prevención del acoso laboral, de atención a víctimas y de acompañamiento psicológico y legal.

Promover igualdad de oportunidades dentro de la institución

Capacitación en igualdad y género. Promoción del talento femenino o en áreas técnicas y de liderazgos.

Fomentar la salud integral de las mujeres

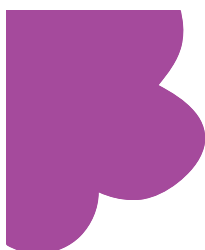
Fortalecer programas de: prevención cáncer de mama y cérvix. Salud sexual y reproductiva. Salud mental y apoyo psicosocial.

Atención diferenciada para adolescentes, mujeres indígenas, mujeres migrantes, entre otras poblaciones.

Impulsar redes de apoyo y acompañamiento

Talleres, círculos de mujeres, grupos de autocuidado, grupos de maternidad, etc.

Estos espacios fortalecen la seguridad emocional y la sororidad.



¿Cómo podemos aportar?

Impulsar campañas educativas

Sobre derechos, igualdad, autocuidado, relaciones sanas y prevención de violencia.



Visibilizar el aporte de las mujeres dentro de la organización

Reconocer logros, proyectos y liderazgo femenino promueve modelos positivos para nuevas generaciones.

Corresponsabilidad social del cuidado

Promover prácticas internas como horarios flexibles, teletrabajo (cuando aplica), lactarios institucionales o permisos especiales que faciliten la conciliación de responsabilidades.

Mensajes y frases inspiradoras

“Cuando una mujer avanza, la sociedad completa avanza”

“El futuro es más justo cuando todas las mujeres pueden decidir y soñar.”

“No pedimos privilegios, pedimos igualdad”

“La equidad no es un ideal: es un derecho.”

“Mujeres que cuidan a mujeres construyen sociedades más fuertes.”

“Tu voz importa. Tu historia importa. Tu fuerza inspira.”

“La sororidad es revolucionaria.”

“Hoy honramos a quienes abrieron el camino y a quienes lo siguen construyendo.”

WWW.MINISTERIODESALUD.GO.CR