



NACIONES  
UNIDAS  
COSTA  
RICA

.....



SOY MUJER EN  
**COSTA RICA**  
Y ÉSTA ES MI HISTORIA

## © Naciones Unidas Costa Rica 2023

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación sin el consentimiento expreso de ONU Costa Rica.

### **Crédito foto de portada:**

Gabriela Rodríguez Hernández, UNFPA Costa Rica

### **Descripción de la foto de portada:**

Elides Rivera Navas frente a la cámara sonriendo.

### **Dirección:**

Allegra Baiocchi, Coordinadora Residente de ONU en Costa Rica.

José Vicente Troya Rodríguez, Coordinador Grupo Inter-Agencial de Género ONU Costa Rica y Representante Residente, PNUD Costa Rica.

### **Producción:**

Diana Garro Solórzano, PNUD Costa Rica.

Rafaella Sánchez Mora, PNUD Costa Rica.

Danilo Mora, Oficina de Coordinación ONU.

### **Recopilación de historias:**

Rafaella Sánchez Mora, PNUD Costa Rica.

Pamela Barrientos Vargas, PUND Costa Rica.

Katherine Fernández Rojas, PNUD Costa Rica.

Sylvia Chaves Acuña, FAO Costa Rica.

Natalia Caro Bernal, CENDEROS.

Austin Ramírez Reyes, ACNUR Costa Rica.

María Jesús Merino Acuña, ACNUR Costa Rica.

Gloriana Turcios Dobles, ONU Mujeres Costa Rica.

Gabriela Mata Marín, ONU Mujeres Costa Rica.

Leclaire León Valerio, OPS-OMS Costa Rica.

Patricia Mora Rojas, OPS-OMS Costa Rica.

Paula Fairen Gamboa, OPS-OMS Costa Rica.

Nicole Howden Delgado, OPS-OMS Costa Rica.

Gabriela Rodríguez Hernández, UNFPA Costa Rica.  
Amanda Campos Rodríguez, UNOPS Costa Rica.  
Sebastian Madrigal Loaiza, UNOPS Costa Rica.  
Sandra Ramírez Rievera, UNOPS Costa Rica.  
Andrea Guadamuz Vargas, Universidad para La Paz.

**Naciones Unidas, Oficentro La Virgen, Pavas, San José.**

<http://costarica.un.org>

*@nacionesunidascr*

*@onucostarica*

*@UNCOSTARICA*

**Nota:** las opiniones expresadas y las valoraciones realizadas exclusivamente corresponden a las autoras de las historias y no comprometen la responsabilidad de las Naciones Unidas Costa Rica.

## Tabla de Contenidos

Prólogo.....	5
Ana Hernández Bolaños .....	7
Elides Rivera Navas.....	21
Alba, mujer refugiada.....	27
Cynthia Salazar Zamora .....	30
Elena Hernández Brenes .....	35
Margarita Salas Guzmán .....	41
Samantha Guadalupe Araya Manzanares.....	53
Carlota Ortiz Ortiz.....	67
Yajaira Gutiérrez Mora .....	73
Odelia Dennis Patrickson .....	77
Catalina Devandas Aguilar.....	81
Griselda Ugalde Salazar .....	86
Evelyn Porras Suárez .....	91
Henriette Raventós Vorst.....	95
Mariana Gutiérrez Mora .....	100

## Prólogo

Las mujeres son pilar fundamental de Costa Rica.

Sin ellas no hay sociedad, progreso ni desarrollo de ningún tipo.

En el marco de la conmemoración del Día Internacional de las Mujeres, 8 de Marzo, compartimos la historia de mujeres valientes que han decidido alzar su voz y visibilizar los desafíos que enfrentan, pero también sus luchas, logros, experiencias y anhelos.

Las mujeres que participaron de este proceso nos enseñan que hay que perseguir nuestros sueños, que hay que trabajar unidas para asegurar el bienestar, la independencia y el cumplimiento de nuestros derechos. Son mujeres rurales y urbanas, mujeres indígenas, afrodescendientes, migrantes, con discapacidades, jefas de hogar, integrantes de la comunidad LGBTIQ+, son mujeres jóvenes y también adultas mayores.

Las exclusiones y limitaciones de unas deben ser los desafíos y las cuentas pendientes de todas.

Solamente podremos alcanzar la igualdad cuando no haya ni una sola mujer que se quede atrás, y estas historias nos ayudan a entender cómo muchas de ellas tratan de superar las enormes brechas en las que han sido obligadas a vivir, al tiempo que nos enriquecen también con sus enseñanzas de liderazgo y empoderamiento para llevar soluciones a sus vidas, familias, comunidades y el país.

Las mujeres son el centro, el presente y el futuro; y quienes participaron de este libro han asumido el compromiso consigo mismas y con todas las

mujeres de este país, de impulsar una alianza por la solidaridad y la sororidad.

En concordancia con el nuevo Marco de Cooperación de Naciones Unidas en el país, “Cerrando brechas para una Costa Rica sostenible e inclusiva”, reafirmamos nuestro carácter feminista. Nuestro compromiso con las mujeres, y con el cumplimiento de sus derechos humanos, sus derechos civiles y políticos y sus derechos económicos, sociales y culturales.

Seguimos trabajando por la igualdad de género y el poder de las mujeres en todos los ámbitos del Desarrollo Sostenible, por erradicar el feminicidio, el sexismo, el machismo, las normas sociales discriminatorias de género y todas las opresiones que cargan injustamente.

Este libro es para usted. Sus historias nos importan, sus enseñanzas nos enriquecen, sus desafíos son los nuestros también.

¡Gracias por hacernos parte de sus historias!



**Descripción de la foto:** Allegra sonriendo frente a la cámara.

**Allegra Baiochi**  
Coordinadora Residente  
ONU Costa Rica



**Descripción de la foto:** José Vicente sonriendo frente a la cámara

**José Vicente Troya Rodríguez**  
Coordinador Grupo Inter-  
Agencial de Género, ONU Costa  
Rica



**Soy**

**Ana**

**Hernández Bolaños**

Soy Ana Cecilia Hernández, soy conocida como Ana y toda la vida en mi familia me dicen Ceci, a nivel público, a nivel de lo que he hecho parte de mi vida mi nombre es Ana.

Quedé viuda a los 20 años, primera vez y cuando quedé viuda con dos hijos pensé ¿cuál iba a ser mi vida? no quería volver a la vida que tenía antes con mi familia, quería cambiar cosas y entonces me decía a mí misma ¿a dónde podía yo dirigir mi vida junto con mi hija Silvia y el hijo Rodolfo? Llegué a una primera reunión la Alianza de Mujeres, era muy joven y había unas mujeres muy grandes, pero grandes en muchos aspectos de la vida, en pensamiento, en caminos de lucha, en conocimientos como Luisa González, Socorro, Alicia, Emilia Prieto, mujeres de las comunidades cercanas donde yo vivo en Hatillo como Gladys, Pamela, educadoras, mujeres ama de casa, Dulce María Sánchez, en fin, creo que ellas fueron parte de mi escuela en ese momento de pensar y de encontrarme.

Estuve militando en la izquierda en los 80 y para mí como mujer fue terrible porque estuve en una estructura más patriarcal de las que hay, aprendí muchas cosas y aprendí principalmente a ver a las mujeres de otra manera, a conocer la vida cotidiana de las mujeres, de las bananeras, de los barrios, de todos esos caseríos, de Puntarenas, Limón, compartir con esas mujeres fue como mi principal universidad en lo que hoy soy.

Tengo algo muy interesante que decir y lo he pensado muchas veces, el decenio de las mujeres en las Naciones Unidas me abrió los ojos porque pensábamos que la situación de las mujeres era solamente en un lugar del planeta, empezábamos a hablar de todas las situaciones de las mujeres y de las necesidades que las mujeres tenían y de esa diversidad que ya existía en el año 1975 , de ahí nos fuimos hasta el año 1980 en que también hubo un gran cambio en mi vida en el tema de la autonomía, en autonomía de pensamiento, de acción, pero también de organización porque empezábamos a hablar de género , no como algunos patriarcas que decían ¿qué es eso de género, la tela, la música o qué?

Cuando nos empezamos encontrar nosotras a hablar de género, no solo mi persona, Cecilia, Eugenia, Teodora creo que primero nos empezamos a revisarnos nosotras mismas y a partir de ahí qué mirada tenemos hacia las mujeres, es compleja, es compleja porque nos encontramos en una sociedad de un sinfín de valores, de visiones, de ejemplos, de aprendizajes en los cuales nos llevaron a ¿qué es lo que realmente queríamos para las mujeres? ¿qué es lo que las mujeres realmente necesitaban? frente a una sociedad patriarcal. No olvido como recuperar una de las batallas que la Alianza de Mujeres dio, en los años 50 por el voto femenino.

Nos han mencionado como herederas de Liga Feminista, AMC presentó una moción al TSE para que las mujeres se cedularan , el TSE tiene una acta donde dice que se acordó tres mil colones para cedular a las mujeres, o sea, yo ahí tenía como 7 años pero eso le tocó a Luisa, le tocó a Emilia, le tocó a otras mujeres y es parte de la historia y creo que no solamente lo plantearon por la coyuntura política en aquel entonces que venían saliendo de una guerra civil del 48, sino con una la visión del derecho a la ciudadanía de las mujeres, el derecho a votar, el derecho a lo que se conquistó después de esa guerra de seguridad social, vivienda, entonces hablábamos desde esa perspectiva, de cómo recuperar esa historia que estábamos haciendo en aquel momento en los años 70 cuando se realizaban asambleas en los altos del Mercado Central por el derecho a la vivienda ,lo que nos legaron esas mujeres grandes.

También me tocó vivir desde AMC, provocar un poco de conflicto y debate, cuando se discutió la Ley de Igualdad Real, en ese momento únicamente se hablaba de mujeres que querían llegar a puestos políticos. Nosotras planteamos que la igualdad era para todas, en muchos campos, una respuesta que tuvimos muy fuerte de una mujer en un cargo importante, cuando alcanzáramos la igualdad esas mujeres que nosotras estábamos hablando ya no existirían, nos llenó de más energía, teníamos que seguir luchando por la igualdad real, igualdad de oportunidades o como queramos llamarla, pero ahí está.

Cuando logramos, se iniciara una discusión y se incorporaran a las mujeres campesinas, a las trabajadoras, a las amas de casa fue otra cosa, no solamente por las que querían sentarse en una silla en la Asamblea Legislativa, porque tengo una opinión a veces muy encontrada con las diputadas, decimos que hay que apoyarlas pero una vez que se sientan ahí ¿a quién representan?, ¿a quién defienden?, si acaso con una mano sobran dedos y entonces hay que tenerlo claro que es como estar negociando, estar incidiendo, estar proponiendo, estar monitoreando y siempre a favor de las mujeres.

Dimos también batallas muy importantes a nivel de la Alianza , en el gobierno de Óscar Arias, porque que se mantuvieran los Centros Infantiles, en aquel entonces prácticamente los querían cerrar; se logra que se ponga un impuesto para mantenerlos, era un programa de atención prácticamente subsidiado por UNICEF y otras instancias, no iban a seguir siendo financiados por el Estado, logramos que salieran madres trabajadoras con sus hijos a caminar en las calles, se logró que se mantuvieran, los CEN-CINAI tuvieran un presupuesto, pero hablando de ese tema que le decíamos guarderías, no es un término bonito, ni bueno, los niños no guardan, es un derecho de cuidado con responsabilidad del Estado, esto tiene mantenerse con una visión integral y no asistencial.

Recuerdo también cuando en la UCR nos plantearon que se necesitaba una guardería para los hijos que trabajan en la universidad y nosotras hablábamos que no solamente para los hijos que trabajan en la universidad, sino también, para las mujeres que estudian y que requieren de ese servicio, por supuesto que se logró, hoy existe uno de los centros más importantes a nivel académico en el cuidado de niños que es el que tiene la UCR ahí pusimos un granito de arena, una piedrita chiquitita de manera que se lograra. Cambiar el término de guardería a lo que hoy hay fuimos acusadas que queremos separar familias, que teníamos que estar en la casa, que teníamos que cuidar a los hijos, fuimos, planteábamos que la reserva de la Caja fuera para esos cuidados, nos decían que estábamos locales, tomamos espacios importantes para discutirlo y se logró.

Yo estoy señalando como luchas muy concretas en las cuales nos ha tocado desde la Alianza enfrentar al patriarcado y al poder, creo que hay luchas de luchas, hoy día podemos ver atrás y a veces decimos hay que escribir para no olvidar todo lo que hemos hecho y cuando estoy en la casa de la Alianza y veo que hay muchos archivos, son tesoros, tesoros donde hay papeles de color ya algunos amarillos guardados, donde hubo épocas en la vida de la Alianza que por las circunstancias políticas que se daban, no se ponían su propio nombre sino que usaban seudónimos, ante la persecución política que había, me merecen un respeto enorme todos esos recuerdos, un respeto y una admiración de que esas mujeres pudieran hacer esas cosas que posiblemente se hagan en otros países donde se vive bajo dictaduras aun, o hay gobiernos represivos, mujeres que para poder luchar por sus derechos hayan tenido que cambiarse el nombre porque les perseguían a ellas o el esposo, la familia y no se les permite organizarse.

Y esto siguió pasando, siguió pasando inclusive en los ochentas y sin embargo creo que el hecho de que la Alianza se replantearan su autonomía, su identidad de una organización que decía “Asociación Alianza de Mujeres por la Infancia por la Paz y Justicia Social” pero ustedes ven que ese término no decía ¿quiénes parimos? ¿quiénes cuidamos?, a quienes les ha tocado el trabajo doméstico y de ahí pasamos a fortalecer el lema de la Alianza de Mujeres, si, de la justicia social, pero por la igualdad, por la equidad y hablar de desarrollo, ¡y pucha! eso era pecado, entonces, y hablar de género era pecado.

Hoy día creo que aún es un tema que hay que transversalizar. Las mujeres de las comunidades son más feministas, inclusive de las históricas académicas que nos han aportado desde siempre en construcción de pensamiento, han estado en esa historia de este país, las mujeres de comunidades han conquistado tener un lugar, en su territorio, en su espacio, que han hecho cambiar cosas, empezando por ellas mismas y todos los días insisto mucho que si yo hablé por mi autonomía y si hablamos por la autonomía de la Alianza de Mujeres, los grupos también son autónomos, tenemos que encontrar esa diversidad de grupos que

trabajamos a nivel nacional en el país defendiendo que se les respete como son la población LGTBIQ+ , que todas no somos iguales , que las mujeres nos organizamos por demandas propias y muy particulares, por necesidades muy sentidas y que de ahí la teoría dice necesidades prácticas y estratégicas, pero ahí están fortaleciendo su liderazgo.

Y uno de los temas que más nos ha mantenido a través de la historia es nuestro trabajo desde el enfoque de derechos humanos, ese enfoque es inamovible, así como son indivisible los derechos humanos, ¿por qué? Porque estamos buscando calidad de vida, justicia, empleo, vivienda, caminos, cuando hablamos de caminos, las mujeres indígenas en Talamanca bajan con sus racimos en las espaldas por caminos para vender su siembra y muchas veces le dejan tirada o se las compran a precios muy bajo y se les explota de una manera ,ellas no van a volver a subir a la montaña con su racimo, lo tienen que vender muy barato, o sea hablamos de caminos, hablamos de protección del medio ambiente, hablamos de cambio climático y hablamos también de la cuestión del riesgo y los desastres ¿quiénes somos las primeras más afectadas en los riesgos y los desastres?, las mujeres, ¿hemos venido avanzando?, si, hemos venido avanzando.

Cuando hablamos de desastres, el terremoto de Cartago en 1912 fue una cosa y si nos vamos a Cinchona fue otra cosa, si nos vamos a lo que pasa ahora es otra cosa donde la tecnología y posiblemente recursos que se están moviendo están haciendo que podamos tener respuestas más inmediatas para prevenir y reactivar, aún estamos todavía con deudas de resiliencia, ese trabajo que se ha hecho tiene que ver también con un impacto en el cambio climático y cómo las mujeres somos las principales afectadas ,no podemos ser las únicas protectoras por responsabilidad de género, sino por los mismos roles que la sociedad nos ha dado del cuidado, los mismos roles que nos ha dado de protección y ahora puedo decirlo en la necesidad de que las mujeres nos vemos obligadas casi a exigir, a organizarnos, a demandar.

Algunas dicen ¿y qué está pasando?, ¿qué pasa con los gobiernos? Nosotras seguimos igual, luchando porque estamos empobrecidas, porque no somos mujeres pobres, nos han empobrecido, porque lo que nosotras hacemos como dicen ellas, se necesitarían muchas, muchas personas para poder lograrlo y el hecho de que una mujer salga de su casa a una reunión, pueda compartir con otras, ese hecho es fundamental, son ventanas de libertad, de agruparse, de oírse, de escucharse, de que muchas veces llegar a una reunión con una agenda, con un taller, pero hay una situación de violencia doméstica que tiene prioridad, que el taller, el grupo de mujeres se convierten en grupo de apoyo a esa mujer y de acompañamiento, ¡vea! esta es la vida de la Alianza, cómo es que nosotras hemos logrado avanzar en ese sentido. ¿Cómo me he sentido yo? Bueno, el tiempo me pasa, me digo, bueno ¿para dónde voy?, ¿voy saliendo o voy entrando?, creo que entro y salgo, todos los días empezamos.

Como dije al principio tuve dos matrimonios y de esos dos matrimonios tengo 7 hijos, y tengo 8 nietas y nietos, tengo una familia muy grande, nos gusta reunirnos, comer y oírnos, no me dicen abuela, me dicen “ababa” entonces son cosas muy lindas que solamente en broma me dicen abuelita, entonces eso es muy importante porque cuando uno es abuela es otro camino de la vida.

Si me dicen ¿cuál ha sido mi vida?, ¿cuál ha sido mi historia? Creo que he dedicado alma, corazón y vida al tema de la defensa de los derechos de las mujeres, valga la pena lo voy a decir, hubo momentos que por la defensa de la democracia y las garantías y las libertades me tocó estar en la cárcel en este país más feliz del mundo.

En la huelga de la ALCOA me tocó vivir la experiencia de estar un mes en la cárcel del Buen Pastor y una vez que don Pepe Figueres de nuevo fue presidente, no quiso recibir el gobierno con presos políticos, porque así me denominé “presa política” pero eso trajo terremotos en la familia, pero también tuvo encuentros y fortalecimiento de la familia porque yo estaba defendiendo un derecho de nuestro país y sus recursos naturales.

Tuve hijos e hijas que han tenido que aprender a oír “yo no puedo, yo tengo otra cosa que hacer”, ¿pero tal cosa? “ese día yo no puedo porque tengo que estar en otro lado” entonces ese “no puedo” aprendieron, y entonces ahora ya no me dicen ¿podes? sino ¿Cuándo puedes? Entonces ver de qué manera nos relacionamos, me siento muy orgullosa que tengo hijas feministas, cada una en su campo. Desde su mundo de la arquitectura, de la psicología, del teatro, de la biología, desde el teatro, construyendo cada una su vida, hijos también que aprendieron y son solidarios, son comprometidos con sus parejas, con sus hijos y sus hijas y saben a qué familia pertenecen, dónde nacieron, qué proceso de vida tuvimos. El hecho de haber llegado como dije desde el principio a la Alianza de Mujeres fue como una forma de vida para siempre.

Me acerqué a la Alianza y por ahí y tuve que pasar muchas cosas, he tenido, ¿cómo le explicara?, rebeldías, mis rebeldías era de porque no podíamos ser una organización con la riqueza de trabajo nacional, que ya tenía desde los años 30, que se tuviera que pedir permiso para hacer muchas cosas, a partir de esa rebeldía, tengo un documento que es de dos páginas donde yo fundamento porqué la Alianza tiene que ser autónoma y ese documento lo tengo guardado como un tesoro que ojalá no se pierda, ojalá no se pierda y cómo resguardar esa autonomía personal, también personal porque me ha tocado estar en diferentes espacios.

Estuve una vez en el Concejo que regula la imagen de la mujer publicidad y fui denunciada por impedir la forma en que es utilizada la imagen de las mujeres. Recientemente estuve en la junta directiva del INAMU, fue una gran buena experiencia, muy fuerte, muy dura porque representaba a las organizaciones de mujeres de la sociedad civil y tenía que tener un ojo abierto y veinte oídos, días enteros de lecturas para saber ¿por qué iba yo a esa junta directiva que tema se vería? Me tocó trabajar con mujeres muy interesantes, con funcionarias que son técnicas especializadas ; dos ministras con la que me tocó trabajar; las personas que llegan a esas juntas son representantes de gobierno, me sentía bien en el sentido de que podía aportar, que podía decir no voto, que podía decir no estoy de

acuerdo o cosas en las cuales decía “no” tengo que consultarlo y pido que no se vote, esas cosas, esos procesos los viví y entiendo lo difícil que es estar en una Junta Directiva como la del INAMU y creo que hoy día debe ser más difícil, discúlpenme, pero es más difícil en el contexto político actual .

Creo que el hecho de haber pasado esos procesos, también me hicieron madurar y reafirmar mi compromiso con las mujeres, reafirmarlo en el sentido de que sigo pensando en la justicia social, en la igualdad, en la equidad, en la no violencia, en el respeto a la diversidad de las mujeres, ese respeto de que podamos entender, comprender y respetar lo que cada una quiere, lo que cada una piensa.

Yo me acuerdo que según la historia de la Alianza, porque esa es mi vida, esa es mi camiseta principal, en los años 1952 cuando en CR se empezaron a poner los medidores de agua, las patronas, no puedo decir los patrones, las patronas le echaban la culpa a las trabajadoras domésticas por el gasto del agua, las trabajadoras se movilizaron para defenderse que ellas no eran las culpables, que eran los medidores y había una mujer admirable que se llamaba Dulce María Sánchez, trabajadora , una mujer de moñito, de chancletas y delantal, una mujer muy blanca, de ojos claros, con una energía, delgadita, con una energía incomparable, una sabiduría , se puso al frente de esa lucha ¿qué pasó?, a través de los tiempos cuando surgen organizaciones resulta que si el Estado entra, pasa a ser la organización “de”, el Ministerio de Trabajo intervino prácticamente, supuestamente apoyándolas, hasta creo que les dieron máquinas de coser para que aprendieran otro oficio ,tuvieron una casa por el Paseo de Estudiantes donde se reunían los domingos y luego terminaron en la Coca Cola y se perdió, ¿por qué se perdió? porque se trató de desviar las reivindicaciones de ellas, como trabajadoras domésticas, las necesidades de ellas y ahí se quedó en aquel entonces.

Quiero decir que para mí una de las mujeres mentoras en mi vida es Rosita Acosta, la conocí aquí en Hatillo en el salón comunal donde fui presidenta de la Asociación de Desarrollo Integral, ahí conocí a Rosita y hacíamos

unos talleres sobre el trabajo del ama de casa y ella decía que ella no trabajaba y cuando Rosita empieza a hablar y hablar ¿qué estoy haciendo yo? y Rosita empieza a surgir como lo que ha sido un ejemplo de lucha y trabajo y lo que sigue siendo. Entonces empezamos a trabajar, a analizar la situación, tenemos un folleto que editamos sobre esa experiencia, sobre lo que significa el trabajo doméstico y empezamos a darle vida a un espacio, reunir a las trabajadoras en los parques los domingos y creo que una de las cosas, principalmente, fue que aprendí de ella, de ver a las mujeres en el trabajo doméstico pagado y no pagado.

A partir de ahí, las metas de legalizar ASTRADOMES fue una batalla importante y fue lo mejor que ha pasado porque ellas lograron a nivel de su organización ganar muchas batallas, siempre estuve acompañándolas ahí en las propuestas en la Asamblea Legislativa para lograr que se hicieran reformas al Código de Trabajo, me tocó poner un recurso de amparo en la Sala Constitucional sobre el trabajo doméstico, pero siempre acompañada de Rosita. Creo que esas cosas uno tiene que reconocer quién le enseñó y esas cosas que viví con ella fueron parte muy importante para entrar a temas en que todavía hoy estamos con una serie de agendas pendientes porque siguen siendo las trabajadoras con los salarios más bajos y siempre nos dan plazos, a largo plazo al aumento de sus salarios en igualdad de condiciones con todas y todos los trabajadores y el reconocimiento de su aporte a la economía, he tenido discusiones con Rosita donde le digo que las trabajadoras no deberían de existir, que lo que ellas deberían de estar es capacitándose ya trabajando en otras cosas, con mejores condiciones de vida. Las mujeres hacen lo que mejor aprendieron en la vida desgraciadamente, eso va a seguir por mucho tiempo, mientras no exista una política realmente de igualdad de condiciones de las mujeres en el empleo, vamos caminando en ese sentido, pero creo que el hecho de haber logrado que ASTRADOMES siga caminando, que Costa Rica haya ratificado el Convenio 189 y reformado el código de Trabajo, es el mejor legado de la lucha de Rosita.

Escucho que están negociando con la Ministra de la Mujer, lo que me preocupa es que siempre tendientes a desnaturalizar la organización de

ellas, o sea les hablan de cooperativas y no sé cuánto, les hablan de asistentes de pacientes y yo les digo, bueno ok está bien, pero es otro salario, es otra contratación, pues no es sumarle a todo el trabajo doméstico que hacen las responsabilidades de más cuidados.

Es formalizar las cosas, creo que ellas están un poco dejándose llevar hasta dónde van a llegar? pero tienen que entender, muchas mujeres migrantes trabajan como trabajadoras domésticas y una de las cosas que más me ha acompañado en mi vida es entender que las fronteras no la pusimos nosotras y que hay mujeres que vienen a acompañarnos a nuestras batallas diarias , que están todas estas mujeres migrantes que se quedan y otras que pasan , nos ha tocado atender a mujeres que pasan, mujeres de África que han estado acá encerradas en cuartos y no las dejan salir porque no pagan un cuarto con un bebé sin comer y las hemos sacado, las hemos sacado y se han ido, pero en ese momento hicimos lo que teníamos que hacer. Hay una gran historia en Centroamérica en migraciones en las cuales se da el intercambio de artesanías, de culturas, de comidas, de vida, de derechos, principalmente de derechos, nosotras hemos estado también en un camino histórico, en el camino de los derechos y siempre me preocupa mucho que surgen otras organizaciones y descubriendo el mundo, el planeta, hay muchas mujeres enterradas que construyeron historia, que abrieron un camino que no debemos olvidar.

Me acuerdo que Luisa González fue al Congreso de la Unión de Mujeres en Guatemala, las mujeres que recibieron a Luisa en el aeropuerto quince días después del Congreso fueron asesinadas, las compañeras de Honduras lograron avanzar de la Alianza de Mujeres Hondureñas hoy esta Visitación Padilla, recordar las marchas de las vendedoras ambulantes de El Salvador, las mujeres nicaragüenses contra la Dictadura que tuvieron que vivir tiempos en nuestras casas, hoy siguen luchando.

Vivimos esas guerras también nosotras, las salvadoreñas se reunían en plazas, campos, en espacios de encuentro, entendiendo que un helicóptero del ejército les estaba buscando, les acompañamos en actividades, encuentros y sentíamos que hasta que regresábamos,

sentabas en el avión de regreso a Costa Rica, respirabas y esas mujeres lo vivían todos los días.

De Nicaragua yo me acuerdo de que mi marido quería unirse a la resistencia en Nicaragua y yo le decía ¿Cómo te vas a ir a Nicaragua? Un académico ,con problemas de visión , según él tenía la maleta lista para irse ,al triunfo de la llamada Revolución Sandinista a los 15 días me fui para allá, estaba embarazada de mi hija Elvira, me fui casi un mes en Nicaragua reuniéndome con las mujeres, tratando de unificar algunos grupos que trabajáramos juntas y ellas estaban llenas de energía, valientes, con duelos, gritaban lo ganamos , sin embargo, la historia nos ha dicho otra cosa, todo el esfuerzo de organización que se hizo se ha perdido, se ha perdido, lo han enfocado a organizaciones que únicamente mantienen a personas en el poder y controlan la organización de las mujeres, algunas han migrado y han venido a acompañarnos a Costa Rica.

En la guerra las mujeres fueron las que se quedaron sembrando, cocinando, cuidando a sus hijos y a los de otras, produciendo para vivir y luego volvieron otra vez a ser las mujeres que cuidan, históricamente hubo lazos importantes entre las mujeres nicaragüenses y costarricense, seguimos teniéndolos.

La paz tiene muchas dimensiones distintas ahora, y tenemos que continuar exigiéndola, en democracia, en estado de derechos y en gobernabilidad.

Ante la situación que vivimos de aumento de la pobreza, del desempleo, inseguridad ciudadana, del debilitamiento del sistema educativo y de atención de la salud, nos dicen todo es producto del COVID-19 o todo es la guerra de Ucrania, con reglas fiscales, se han puesto nuevamente visibles nuestras discriminaciones. Creo que ninguna mujer en el planeta quiere guerras, menos que sea madre que tenga hijos, pueda pensar en que sus hijos tengan que ir a una guerra, yo no sé si con mi rebeldía qué hubiera hecho , pero sí creo en la justicia y en la paz ,defiendo los

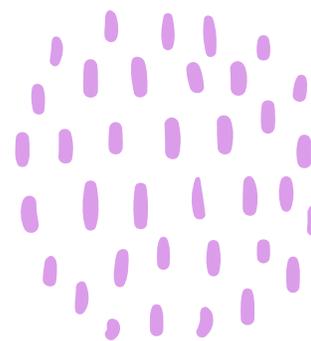
derechos de las mujeres, a una vida libre de violencia , a una vida justa, ahí van mis puños siempre muy en alto, bien aferrados a que esa vida cambie , no puedo hacer diferencias ,inclusive no puedo hacer diferencias entre las mujeres que están arriba, las tengo que ver cómo son, tengo que verlas cómo son, porque forman parte de otro espacio, de otra vida en la cual a ellas no les ha tocado vivir lo que viven muchas mujeres en las comunidades donde nosotras trabajamos, están en estructuras partidarias, también están sufriendo violencia política.

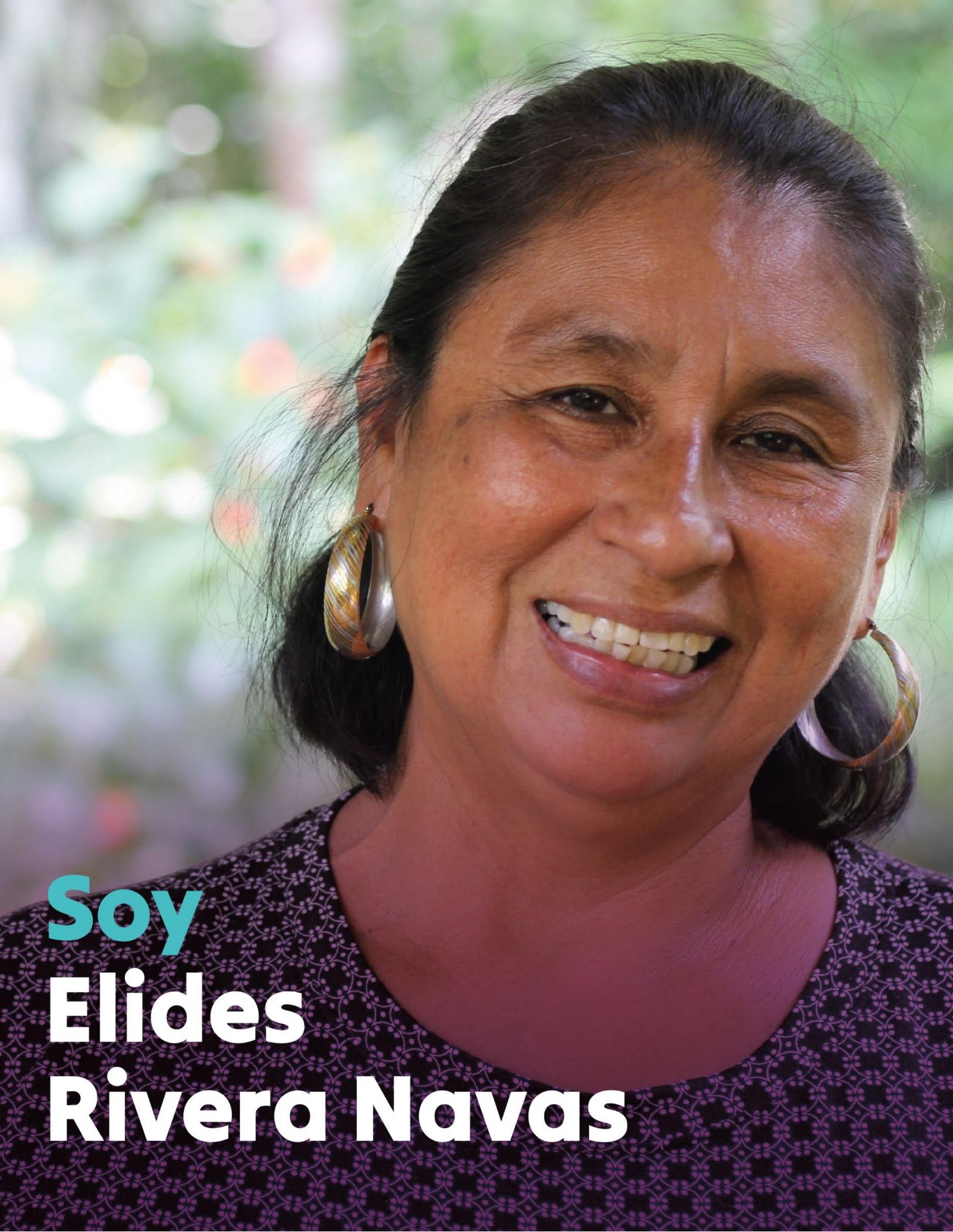
Hay organizaciones que tienen 20-30 años trabajando en las comunidades y sobreviven, están pendientes de las políticas y programas sociales, no tienen otra salida, porque no tenemos una economía de cuidado, ni autonomía económica y la tendencia es el asistencialismo no tenemos un estado que nos cuide, cuando tengamos una economía para la vida y no para el mercado, muchas cosas van a cambiar para todas las mujeres, conquistar el derecho a la tierra, a la tecnología y los recursos para las mujeres rurales e indígenas, superemos las brechas entre mujeres y hombres , creo que hay muchas cosas que tenemos que analizar, en estos momentos políticos que vive Costa Rica y no desistir.

Tengo que agradecer a muchas mujeres que me han acercado a otros temas, desde los cuales voy aprendiendo, las que todos los días trabajan la tierra y siembran para vivir, para fortalecer sus territorios, por llevar alimentación sana a las comunidades, las que se enfrentan el riesgo y desastres, con inundaciones y otras tragedias que producen daños con el impacto del cambio climático, que seguimos construyendo resiliencia, reforestando, organizándose para seguir sobreviviendo y no querer quedarse atrás.

Muy difícil hablar solo de mi persona, formo parte de un colectivo de mujeres, de una sociedad que tiene que mejorar desde los cuidados, de un país donde las mujeres conquistemos el lugar que nos corresponde.

Seguir luchando por nuestros derechos, los de todas. Agradezco a las que me he encontrado en mi camino, una lista muy muy grande... ¡Gracias!





**Soy**  
**Elides**  
**Rivera Navas**

A media cuesta, a mano izquierda se encuentra el rótulo “Centro Cultural Mano de Tigre” que anuncia que hemos llegado a Terraba, a su hogar, a su emprendimiento; en este sitio convergen parte de sus luchas, sus sueños y su trabajo.

Sentada, con una sonrisa como si fuéramos viejas amigas, nos espera Elides Rivera Navas; de seguido, un abrazo y una bienvenida a su casa. Después del debido contexto, empezamos a conversar, claras en que cualquier pregunta indebida puede dejarse pasar, pero seguras que todas aquellas que se atiendan serán desde la convicción de que lo compartido servirá para conocerla mejor y entender, quizá más profundamente, sus creencias.

Doña Elides, como le decimos la mayoría, es una mujer indígena bröran, hija de Filomena Navas Salazar, una mujer que creyó en la conexión con la tierra y la agricultura; difusora entre su linaje de los saberes de la medicina ancestral. Su padre, Eulogio Rivera Guillén, indígena quien buscó en la justicia y tras sus vivencias, no abandonar su identidad y su territorio.

Creció con sus seis hermanas y sus tres hermanos; una familia donde la mayoría ha tenido liderazgos importantes dentro de su territorio; mujeres que tienen el arraigo y la convicción de que practicar y transmitir su arte, medicina, política y defensoría por los derechos humanos, es lo que permitirá la permanencia de su pueblo.

Con esas mismas convicciones creó su propia familia, conformada por dos mujeres y un varón, *“mis hijas e hijo son jóvenes de otro tiempo, pero igualmente comprometidos con las raíces de su pueblo; han sabido aprovechar la contemporaneidad para prepararse académicamente y con ello seguir impulsando el desarrollo de su pueblo bröran”*, asegura con un rostro lleno de orgullo.

Sus nietos, sin duda, son las personas que en este momento la pueden hacer llorar, lágrimas que pueden ser de felicidad o de preocupación; como abuela tiene nuevos desafíos, como es el seguir impulsando cambios

en una sociedad dominante que no ha entendido la particularidad y visión de los pueblos indígenas, por eso está buscando las formas para incidir en las políticas estatales que atienden la materia de niñez.

De forma transparente, nos comenta que en este momento no sabe necesariamente cuáles son esos caminos, por eso le preguntamos ¿qué hace cuando no sabe cuál es el siguiente paso?; se ríe, calla y luego responde:

*“Elides cuando no sabe qué hacer, entra en el capullo para la metamorfosis; se queda quedita un momento y estudia el escenario para saber por dónde entrar. Escucha otras voces, de ahí se retroalimenta, investiga, hace muchas preguntas, habla con muchas personas para definir el camino. Es como la culebra, ante una amenaza toma posición de ataque y estudia el escenario; no agacha la cabeza, solo estudia”.*

Contundentemente afirma que sus luchas se fortalecen a partir de esta tercera generación; y es que estos frentes han venido ampliándose. Su generación empezó dando una fuerte defensa del territorio; con sus hijas e hijo, han estado mucho más centradas en la cultura y la identidad; como abuela su meta es la defensa de los derechos humanos de la niñez.

Esas luchas las realiza desde un liderazgo basado en su identidad, está clara en quién es, de dónde viene y sobre todo a lo que aspira para sí y para su gente. Sabe que si pierde su autoestima no tendría una fuerza que le impulse, por eso no ha permitido que la miopía o maldad de alguna gente le afecte, está orgullosa de ser y saberse india, como ella misma se llama. En su liderazgo ha combinado herramientas diplomáticas, proactividad diálogo y fuerza.

Sin embargo, ese transitar ha dejado huellas. No duda en indicar que, dependiendo de la etapa de su vida, así han sido esos momentos difíciles. De joven fue ir al colegio en Buenos Aires, un mundo duro, en momentos donde su pueblo estuvo a punto de desaparecer por la invasión no indígena y la falta de autoreconocimiento como personas indígenas. Fue

una época donde vivió la opresión estatal por medio de una institucionalidad que cree saber todo lo que necesitan las personas sin consultar y castiga sino se está de acuerdo.

Posteriormente, fue la lucha contra la represa hidroeléctrica de Diquís, la cual generó persecuciones, amenazas, acoso social dentro del territorio e institucional dentro del cantón. Este pasaje de su historia le enseñó mucho sobre cómo defender las creencias e intereses de su pueblo.

Los años pasaron y en el 2012 vivió la muerte súbita de su sobrino Milton, un profesor de secundaria que defendía el derecho de contar con personas indígenas como docentes, mejoras en la infraestructura educativa del territorio y la implementación de actividades culturales dentro de la currícula dirigida a la niñez y juventud de Térraba. Y de nuevo, esta vez en el año 2020 tras un proceso de recuperación de tierras murió Jerhy, otro sobrino, un caso mediático que culminó con una condena mínima a pesar de que fue un asesinato confeso.

*“Me siento violentada; estos procesos son tan irrespetuosos y eso que solo se habla de lo que está a la vista y no de otros temas como lo es la violación de la que son víctimas muchas mujeres indígenas y jamás pensar en que podamos hablar en un juzgado en igualdad de condiciones con un hombre no indígena...”*

Este conjunto de vivencias más muchas otras que acumula, le permiten asegurar que muchas de las personas que administran el Estado consideran que una mujer, y menos si es indígena, no es merecedora de hacerse escuchar, de dar una opinión. Con convicción comenta que quienes ostentan el poder político, solo les interesan las personas en época electoral, se les reduce a un voto.

Estas decepciones y realidades que le golpean el alma no son suficientes para ahogar sus anhelos y esperanzas. La motiva saber que aún en medio de todas estas circunstancias siguen existiendo como pueblo; pueden

continuar fortaleciendo sus raíces culturales, pregonando sobre su legado ancestral, disfrutando desde el buen vivir, con un estilo sencillo y en conexión con la naturaleza.

Se sabe una mujer no terminada, poseedora de muchos sueños por cumplir: como mujer, seguir consolidando su empresa familiar; como lidereza y activista, seguir participando en procesos en pos de su pueblo y su nieto Aiden, quien hoy, por situaciones de fuerza mayor, está fuera del territorio, y eso le hace sangrar el corazón.

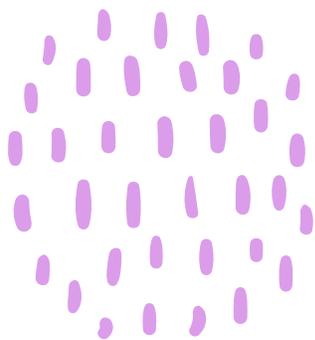
A estas alturas de la conversación, le ofrezco una disculpa por haberla hecho recordar y verbalizar pensamientos que le duelen; ella, sin mayor afán indica que siempre hay preguntas retadoras, pero que a su vez son sanadoras. *“Solo por medio de vivencias reales se puede llegar a muchas personas y con ello cambiar la historia. Es a través de la palabra que muchas personas se acerquen a apoyar el trabajo que hacemos.”*

Quiere ser recordada como una mujer que defendió los derechos del pueblo y, aunque asegura no ser dulce de carácter (*risas*), este ha sido hecho, construido para defenderse e imponerse.

Y eso es lo que sigue viendo: defensa y lucha. No pierde de vista el derecho de las mujeres a la tierra, a la salud, al buen vivir. Está segura de que para seguir avanzando en este camino es necesario no tenerle miedo a nada: ni a hacer uso de la espiritualidad ancestral, ni a seguir fortaleciendo su identidad e idioma. Afirma que el trío: espiritualidad, medicina e idioma será el que les permitirá seguir existiendo como mujeres indígenas, como pueblo.

Cuesta poner fin a la conversación, la sensación es que hay mucho más por escuchar, por aprender y compartir. Coincidimos que estos espacios llenan el alma; le permiten a una creer que otros mundos son posibles, espacios donde las mujeres podamos ser nosotras, sin miedo, sin limitaciones o desventajas; sin sospecha de que no estamos siendo escuchadas o tomadas en serio.

Cerramos con un agradecimiento mutuo, una por permitirle conocer un poco más de ella; la otra por darle la oportunidad de utilizar la palabra, su palabra, la que ha construido de manera aguerrida y vivencial. Ambas confiamos que estas líneas nos permitan a las mujeres soñar con que avanzamos a un lugar donde el Día Internacional de las Mujeres será para celebrarnos y no para seguir haciendo recuento de las desigualdades, la violencia y la discriminación que nos aqueja.





**Soy**  
**"Alba"**

Soy Alba, una mujer que lucha, que ha luchado y que sigue luchando por el bienestar y la seguridad de su familia. Actualmente vivo en Costa Rica en Desamparados. Vengo de una familia muy humilde de Nicaragua. Mis padres son doña Savina y don Miguel Ángel.

La primera persona que marcó mi vida fue en mi adolescencia. El novio de mi mamá empezó a tocarme, lo hacía las veces que podía. Le comenté a mi madre de lo ocurrido, pero ella no me creyó, me dijo que no inventara cosas y me sentí tan mal que me escapé de mi casa. Pensando por mi ex marido y ex suegra y personas del gobierno de Nicaragua puedo decir que son situaciones diferentes de violencia y abuso de parte de cada uno de ellos y no me darían el tiempo el papel para relatarlas.

He aprendido que a pesar de todo lo malo que pasó me le levantado por el bien de mi familia y el mío me lo niego muchas veces porque sé que no lo superaría y no sanaría heridas, pero he conocido personas muy buenas que me han brindado ayuda y organizaciones como CENDEROS y Casa De Mujeres donde estuve un tiempo con mi familia y por primera vez me sentí valorada y con valor. Doy gracias a todas las personas en este país que a pesar de que no es mi país no tal me dio apoyo para mí y mi familia.

Sé que son muchas mujeres las que están siendo violentadas y asesinadas. Lo único que puedo decir es que hay que ser fuerte y levantar la voz que rompamos el silencio respecto a cualquier tipo de violencia y que no tengan miedo de expresar lo que sienten y piensan en cuanto al tema de la violencia. Creer en Ustedes más y el gran valor que tiene cada una como ser humano y como mujer. No importa lo que piensan los demás. Si tienes un sueño que realiza. No te preocupes sólo cree y confía en ti misma mujer y lucha por tus derechos y metas que nadie corte tus alas. No importa lo que pase solo sigue adelante.

Yo creo que han sido muchas dificultades Por el accidente de mi hija que fue algo doloroso para mí. Tanto que pienso que no voy a poder superarlo

pero me di cuenta de que no podía derrumbarme porque mi hija necesitaba consulta de psicología yo misma se la daba porque yo era la única persona que mi hija tenía porque no hablaba con nadie.

Mi anhelo es que mi familia esté bien. Tanto en la salud y en lo económico, que tengan un hogar estable para vivir y no nos falten los alimentos. Mi esperanza es alcanzar uno de mis sueños más grandes: grabar y cantar cada una de mis composiciones y seguir estudiando para un futuro mejor. Aspiro ser una mejor persona y madre, y enseñarle a todo hombre y toda mujer que sí se puede salir adelante y aprender a sobrevivir cualquier situación de riesgo.

Yo pienso que la mejor manera de luchar el odio y la discriminación es ignorando cada palabra de negativismo que algunas personas lanzan en contra tuya y a la violencia y amenazas que vengan de parte de ciertas personas. La mejor manera es aprender a no responder de la misma forma. Aplica el silencio ante cada una de las palabras discriminadoras y tomar todo con calma no diciendo nada ante tal situación.

Como una persona aportada que no hace daño ni envidia a nadie que desea cumplir cada una de sus metas y superarse en algunas áreas de su vida como seguir escribiendo canciones e historias.



**Soy**  
**Cynthia**  
**Salazar Zamora**

Soy Cynthia Salazar Zamora, soy madre, empresaria y lideresa comunal, me gusta mucho el trabajo con la comunidad. Deseo ayudar a otras mujeres que no tienen un ingreso fijo para tener la posibilidad de llevar una vida más tranquila. Estoy en varios grupos comunitarios para demostrarle a las mujeres que podemos salir adelante.

Mi mamá se divorció siendo pequeña, me crio mi abuela, y agradezco a mi madre la decisión que tomó. Mi mamá es educadora al igual que mi padrastro, quien ha sido como mi papá. Siendo adolescente me fui a Pérez Zeledón, ahí mi vida fue un poco más dura, porque me tocó empezar a sobrevivir, aunque mi madre fue mi amiga y mi apoyo en todo momento.

Me casé muy joven, a los 17 años. A los 18 ya era mamá. Tengo 3 hijos a los cuales adoro, mi esposo que es incondicional en apoyarme en todos los proyectos, 2 nietas y 2 nietos y nueras que son incondicionales. Para mí, mi familia es una bendición.

Soy sobreviviente de cáncer, lo cual marcó mi vida, ya que fue un proceso muy duro. Recibí quimioterapia y radioterapia. Sentí de cerca la muerte, pero mi familia fue mi motivación de vivir. El enfrentar la muerte era conversar con mis hijos y entender que tal vez no los iba a ver crecer. El Señor permitió que yo pasara por eso para salir más fuerte. En un momento dado yo no lo entendí, ahora comprendo que quizás fue para ser ejemplo para personas que están en este proceso y que así vean que el cáncer no es muerte, que lo tenemos que tomar con fe para salir adelante. Aprendí de esta experiencia a salir adelante para ayudar a las demás personas.

Hace unos años, cuando pasaba por el tratamiento de quimioterapia, sentía que necesitaba una distracción para sobrellevar el intenso tratamiento, estrés y la enfermedad en sí. Este fue el inicio de mi emprendimiento. Ahí fue adonde empecé a utilizar mis manos para salir de esta enfermedad, mi primera idea fue crear manualidades, y poco tiempo luego de haber iniciado este proyecto pude notar que tenía cierta habilidad y lo disfrutaba.

Un tiempo después de acostumbrarme a mi nueva “distracción”, una de mis amigas empezó un curso para enseñar *quilting*, una técnica donde se cosen dos o más capas de retazos de tela juntas para crear un material grueso y acolchado. Mi amiga me ofreció un espacio en el curso y, aunque no podía hacer ni media costura recta y no contaba con una máquina de coser, acepté la oferta.

Al comenzar el curso descubrí que no era mala cosiendo y que de hecho me gustaba. No contaba con los recursos para mantenerme en las clases por mucho tiempo, pero mi amiga y las demás personas que manejaban el curso necesitaban a alguien de confianza que fuera la tesorera del proyecto, así que me ofrecieron el puesto y a cambio no tenía que pagar por recibir el curso.

Cuando el curso finalizó, empecé a crear más piezas con la técnica de *quilting*, como bolsos y almohadones. Un día una de mis sobrinas me presentó un reto: mi sobrina recién llegaba de Estados Unidos y no podía dejar de pensar en una mochila en específico, por lo que me preguntó si sería capaz de crear algo similar a lo que buscaba. Por supuesto no esperé para intentarlo y fue una sorpresa para mí al ver que la mochila quedó perfecta, mi sobrina la adoró y tiempo después todas mis sobrinas me pidieron una.

En poco tiempo, el interés por estas mochilas pasó de mis sobrinas a más personas en la comunidad. Los pedidos seguían aumentando y fue en este momento donde vi una oportunidad en mi nueva habilidad para crear un negocio y apoyar económicamente a mi familia.

Yo empecé hace muchos años, al inicio los principales retos eran cómo encontrar el medio económico para desarrollar el emprendimiento y cómo vender mis productos. Lo superé vendiendo de casa en casa y entre mis amigas. Más adelante encontré una oportunidad en redes sociales, y por medio de la plataforma Hecho por Mujeres que me ayudó a salir adelante.

Otro reto para empezar mi negocio era capacitarme. Empecé por buscar diferentes lugares para estudiar y para su suerte recién estaba por iniciar un curso de bolsos, al cual me inscribí preparada para aprender más. Tiempo después logré ingresar al INA durante varios meses y es impresionante todo lo que logré aprender estando allí, desde cómo elaborar maletines hasta cosmetiqueras.

Durante mi tiempo de capacitación, una profesora me dijo que tenía una facilidad que muchas otras personas no: podía hacer piezas variadas y saltar de un estilo a otro. Reconociendo este talento, habilidades y esfuerzo, me recomendó buscar ayuda en el IMAS para poder comprar mi propia máquina de coser, y eso fue lo que hice. Así fue cómo inicié mi nuevo negocio “Diseños Saza”, un negocio destinado a la creación de piezas en *quilting* como salveques, maletines, mochilas y billeteras, incluyendo el desarrollo de diseños totalmente personalizados.

Poco a poco crecieron los pedidos, desde uniformes para escuelas privadas y públicas, hasta pedidos para el día de la madre. Así el negocio se convirtió en el sustento de mi familia, la cual también ha sido parte del proyecto. En mi casa se “desayunan hebras”; mis hijos e hijas y mi esposo están siempre dispuestos a brindarle una mano a Diseños Saza, ya sea para realizar una entrega o hasta enhebrar una aguja.

Apoyar a mi familia y sentirme independiente económicamente han sido de los logros más importantes para mí como mujer emprendedora. Aunque fue y sigue siendo un proceso lleno de obstáculos, veo un camino lleno de aprendizajes. Antes sentía que no contaba con las herramientas para lidiar con los errores o la competencia, pero con mucho esfuerzo he logrado crecer y mejorar. Para mí ser emprendedora significa ser una luchadora permanente, pero también una persona que apoya a sus compañeras.

Durante mucho tiempo me hicieron creer que compartir mis conocimientos con otras personas era algo peligroso y que pronto me iban

a robar las ideas y perjudicar mi negocio. Esto no me detuvo de dar clases gratuitas de *quilting* para mujeres de mi comunidad, con el fin de impulsarlas a buscar sus propias fuentes de ingresos y su autonomía económica. Quiero ser un ejemplo de que las mujeres podemos alcanzar todo lo que nos proponemos, si así lo deseamos.

Para mí enseñar todo lo que sé y comunicar mi experiencia no es una amenaza en términos de competencia, sino más bien es una oportunidad para apoyar a otras mujeres y superarme a mí misma. Al final del día, mi trabajo, intenciones y talento no pueden ser copiadas por nadie.

También fui síndica y regidora de la Municipalidad de Santa Ana. En un grupo de trabajo, sentí discriminación por ser mujer. Experimenté tratos machistas por ser una mujer lideresa en un espacio de toma de decisión. Personalmente creo que la lucha contra el odio y la discriminación inicia siendo ejemplo de tolerancia para la familia y la comunidad, la forma de luchar como persona es por medio de las acciones propias y el ejemplo.

Después de siete años de experiencia, sigo encontrándome a diario con nuevos desafíos. Quiero ser recordada como una persona luchadora, lideresa, ejemplo a seguir. Espero ser una empresaria más grande, aunque ya tengo cierta edad, ésta no es un límite para alcanzar mis metas. Mi esperanza es llegar a exportar y que el negocio continúe creciendo. Aspiro ser un ejemplo para la comunidad, principalmente para otras mujeres.



**Soy**

**Elena**

**Hernández Brenes**

Soy Elena Hernández Brenes, soy una artesana mascarera, vivo en el Carmen de Cartago. Nací en San José, pero desde niña vivo en Cartago. Vengo de una familia humilde, compuesta por mi papá Manuel Hernández Hernández y mi mamá, María Eduviges Brenes Poveda, y mi hermana mayor Patricia Hernández Brenes. Ellos 3 ya fallecidos. Mi hermano Carlos Eduardo Hernández Brenes y mi hermana menor Inés María Hernández Brenes, ellos aún con vida.

Mi mamá marcó mi vida, era una mujer muy creativa, ella con pocos recursos siempre lograba hacer grandes cosas. Lo que aprendí de ella me ha ayudado a salir adelante en lo que ahora es mi empresa. Recuerdo una vez que en el colegio me pidieron llevar varios materiales para educación para el hogar, eso me angustió mucho porque sabía que en la casa no había dinero, ya que sabía que éramos pobres. Cuando logré decirle a mi mamá a pesar de mi angustia, ella me dijo que no me preocupara por eso, no tenía dinero, pero se las ingenió para conseguir unos sacos en los que venía la harina. Los lavó, los blanqueó y los preparó para que quedara una tela. El único inconveniente para mí en ese momento era que la tela del saco tenía una costura en el centro y era para hacer un mantel. No era una tela lisa como la que ocupaba, sin embargo, mi mamá me dijo de nuevo que no me preocupara y con toda la paciencia y creatividad del mundo me enseñó como lo podía bordar y disimular esa costura. Mi gran sorpresa fue cuando lo logré terminar, y la profesora me dijo que le había encantado y que por lo tanto lo iba a exponer. Y al final decidió comprármelo.

La profesora no sabía por todas las adversidades que había pasado, eso fue lo que más me marcó para toda la vida. De ahí aprendí que no es necesario tanto el dinero, sino la creatividad para ir adelante. Inicié mi negocio luego de que mi esposo tuviera un accidente muy grave en el que casi pierde la vida, en ese momento tenía mis hijos pequeños, nada de dinero, sin trabajo y varias deudas porque recién estábamos estrenando la casa. Por ese motivo tomé la decisión de empezar a emprender para salir adelante. Ahí empecé a poner de manifiesto la creatividad que había aprendido con mi mamá.

Pintaba botellas, pintaba piedras, utilizaba material de desecho para poder hacer artesanía a bajo costo y que no tuviera que invertir tanto, pero para el momento del accidente eso ya no era suficiente.

Necesitaba elevar mi negocio, por lo que aumentar las ventas y conseguir los materiales para producir mis piezas se convirtió en mi principal reto, ya que hasta ese momento solo contaba con un juego de pinturas escolares y usaba para pintar palitos de dientes o ramas pequeñas en lugar de pinceles. A pesar de no contar con suficientes materiales, utilicé lo que tenía para crear nuevos productos y expandir mi clientela. En el proceso empecé a crear productos que no me creía capaz de hacer. No ha sido nada fácil pero poco a poco he ido logrando salir adelante. Me he tenido que esforzar el doble y a veces hasta el triple.

Una vez realizaron una feria de 10 días en la que participamos 100 artesanas y artesanos, en la feria no se asomó nadie, solo los integrantes de La Sonora Santanera y compraron una artesanía de 1,000 colones. Eso fue lo que vendí en los diez días. Había pedido plata prestada para poder ir a la feria. El último día hice una rifa de una de mis artesanías entre las personas de la feria para poder pagar lo que debía y antes de que finalizara el décimo día de feria fui persona por persona con la idea de realizar un trueque. Otra vez salió la creatividad de mi madre.

Estuvieron de acuerdo y empezamos a hacer trueque. Intercambié mis artesanías por pijamas para mis hijos, fajas de cuero para mi esposo, monederos para mí e inclusive macetas para las plantas de mi jardín, entre muchas otras cosas. Logré llenar con el trueque una bolsa de jardín grande. Cuando llegó mi esposo me encontró con una sonrisa de oreja a oreja, y me pregunta: ¿por qué estás tan feliz si no has vendido nada? Y yo le contesté: porque fui de compras sin dinero. Yo estaba feliz, pero en mi cabeza seguía un pensamiento: tengo qué hacer algo diferente, algo que llame la atención, algo que nadie más esté haciendo.

En la siguiente feria, yo le seguía pidiendo a Dios que me ayudara a encontrar algo qué hacer diferente. En esa feria Dios contestó mi súplica.

Llegó don Rodrigo Muñoz del Colegio Universitario de Cartago y al ver mis artesanías me solicitó si le podía hacer un gigante y una giganta en miniatura para dar como recuerdo a los participantes de un pasacalles. A pesar de nunca haber trabajado con algo similar, acepté y empecé a trabajar en dos prototipos para mascaradas, uno de tamaño regular y uno en miniatura, ambos inspirados en la imagen tradicional de “las gigantas”.

Hice las 2 figuras y las llevé al Colegio Universitario y me contrataron 30 más. En este momento estaban los “Gigantes de España” en el pasacalles, ellos me mandaron a llamar y me contrataron más de 100 figuras, eso fue lunes y las tenía que entregar viernes. Cuando salí de la feria sentí un vacío en estómago del compromiso y la carrera de realizar la entrega para el viernes. Llegué a la casa, organicé a la familia, mis hijos y mi esposo y el viernes en la mañana estaba cumpliendo la entrega solicitada. Trabajé día y noche por los próximos días, con el apoyo de mi familia, el pedido estuvo listo a tiempo y las personas quedaron encantadas con el resultado. De ahí aprendí que a la clientela hay que cumplirles con el día y la hora en la que solicitan el producto.

Este evento me abrió las puertas a una nueva oportunidad y gama de productos, y así ingresé en el mundo de las figuras tradicionales costarricenses en miniatura. Era todo un logro, después de pasar un tiempo en que no podía comprar materiales, había logrado crear una gama de productos nuevos y mi negocio “Artelena” ahora tenía un camino y un norte claro.

A los días estaba durmiendo y me desperté con la idea de que yo también podía hacer títeres de leyendas costarricenses, porque cuando era niña jugaba de las historias de leyenda con las amistades del barrio. Jugaba el padre sin cabeza, que el juego se trataba de que uno de todos se ponía una sábana en la cabeza y nos perseguía y asustaba, y con eso nos entreteníamos.

Al tiempo pensé en variar los tamaños y empecé a estudiar la práctica de mascaradas. Empecé como estudiante y ahora ofrezco talleres de cómo

realizar mascaradas. Por diferentes motivos la tradición de las mascaradas ha ido perdiendo presencia en Cartago, y esto, en parte, es una de las razones por las que escogí la tradición y cultura costarricense como inspiración para mis productos. Veo negocio como una oportunidad de transmitir mi esencia y mi niñez llena de costumbres costarricenses. Ya sea para personas fuera o dentro del país, Artelena busca transmitir una historia y tener un impacto positivo en la comunidad.

Durante todo este proceso, logré ampliar los productos que ofrece Artelena: máscaras tradicionales grandes y en miniatura, títeres de palito, de dedo y títeres de guante, servilleteros, chorreadores de café, jarrones pintados, comalitos de barro y esculturas de papel temáticas. Todos estos productos son desarrollados con materiales amigables con el ambiente y bajo diferentes colecciones inspiradas por la cultura y tradiciones costarricenses, como las leyendas o las costumbres campesinas. También realizo pedidos totalmente personalizados. Mis productos son creados gracias a técnicas de papel maché, estructuras de alambre y pintura y semanalmente alcanzo a crear entre 36 y 120 figuras terminadas.

A pesar de que las mascaradas se realizan tradicionalmente por hombres, los compañeros mascareros me han aceptado dentro del gremio. Creo que desde los hogares y las escuelas se debe enseñar a niños y niñas el respeto y aceptación de las demás personas, sin importar su situación económica, raza, credo, sexo, inclinación sexual, discapacidades o gustos. Porque no sería mundo si las personas fuéramos todas iguales.

Gracias al esfuerzo y dedicación, el apoyo de mi familia y los reconocimientos que he recibido, se han abierto muchas puertas para Artelena. Es un orgullo haber llegado donde estoy ahora porque no fue fácil. Tuve que lidiar con muchos retos y críticas, con personas que trataron de hacerme creer que no iba a poder con mi negocio, pero al final el esfuerzo y resiliencia han tenido frutos. Mis productos cuentan con un nivel de reconocimiento y demanda que me permitieron no solo salir del

país y representarlo, sino además logró sacar a mi familia adelante y darle oportunidades a mis hijos e hijas.

Mis anhelos son seguir vendiendo mis productos dentro y fuera del país. Que cada día sean más reconocidos y adquiridos, tanto por nacionales como extranjeros. Aspiro ser una mujer cada día más empoderada, seguir aportando un granito de arena en el resguardo de nuestro patrimonio cultural y dejar huella en el camino para que otras la sigan gracias a los talleres que imparto sobre mascaradas.

Mi perseverancia y creatividad que se mantienen luego de 15 años de trabajo. Todos los días me despierto y lo primero que pienso es en estar en el taller. Este proceso no solo me ha convertido en una mejor empresaria, sino que también me ha empoderado como mujer y madre. Como muchas otras mujeres empresarias, busco siempre encontrar nuevas formas de mejorar mi negocio y mis habilidades. Espero seguir creciendo como empresaria y que mi negocio encuentre nuevos caminos a través de Hecho por Mujeres, con la esperanza de que mi empresa crezca para dar empleo a más personas en mi comunidad.

Me gustaría ser recordada como una mujer valiente, emprendedora, empoderada, luchadora y promotora de la cultura y tradiciones costarricenses. Una mujer soñadora y bendecida a pesar de las adversidades porque hasta en los retos podemos encontrar bendiciones. Amante de conocer otros lugares y países, feliz de compartir con los demás, en especial con mi familia.



**Soy**

**Margarita**

**Salas Guzmán**

Soy Margarita Salas Guzmán, soy lesbiana, feminista, activista por los derechos humanos de las mujeres y de las personas LGBTIQ+, soy psicóloga, comunicadora, soy máster en administración pública. Vengo de Heredia, soy la segunda de 4 hijas, mi familia es de Heredia y vivo acá en San Pedro de Montes de Oca desde que empecé la Universidad migré y nunca más me devolví, he vivido en unos 4 distritos de este cantón, soy super montesdeoqueña.

Yo creo que, para mí, las personas de las que marcaron mi vida fueron algunas docentes del colegio, algunas de mis profesoras que era gente como muy empoderada y que muy temprano en la vida, yo era terrible cuando estaba en el colegio y entonces en algún momento alguna de ellas me sacudió un poco y me dijo -bueno, pero ¿usted qué?, ¿va a hacer algo interesante o de liderazgo ¿O va a seguir ahí haciendo problemas y jodiendo nada más? Entonces ahí empecé a preguntarme un poco.

Aunque parezca increíble, me marcó mucho la pastoral juvenil, cuando yo estaba en el colegio, los únicos espacios de participación era una juventud partidaria o la pastoral social juvenil, yo afortunadamente no me vinculé a juventudes partidarias en ese momento que tiene su vaina complicada pero la pastoral social juvenil si me despertó como esa necesidad del tema de conectarme con las comunidades, de conectarme con la gente, de tratar de hacer algo con la gente que estaba claramente en condiciones terribles de pobreza y de exclusión, y bueno bastó un par de semestres en psicología para que eso se acabara verdad, porque cuando entré a la Universidad de Costa Rica y empecé a estudiar psicología.

Entré a la UCR, y claro, empiezo de una vez a pegarte pues la verticalidad y lo asistencialista de esos enfoques verdad, o sea ahí hay como una buena intención pero una pésima dirección metodológica, entonces para mí la UCR, el trabajo con el movimiento estudiantil fue un giro brutal porque es un poco entender que vos escribís historia, la historia no está escrita, vos

sos un actor, una actora central en escribir esa historia y entonces la vinculación con el movimiento estudiantil, me acercó un poco más a movimientos sociales. Después cuando me gradué y empecé a trabajar, el primer lugar donde yo trabajé era Fundación Acceso y resulta que la directora ejecutiva de ahí era Cristina Nogués, y Cristina de una vez vio claro mi interés, entonces me jaló y me invitó a los encuentros feministas nacionales. Yo siempre digo que los encuentros feministas son unos espacios poderosísimos porque claro, mi mamá siempre había dado clases de género, yo había tenido cerca mucha literatura, mucha teoría, pero no es lo mismo conocer los grupos. Entonces, claro, cuando yo voy a ese primer encuentro feminista en Puerto Viejo de de Limón, pues conecto con algunas feministas jóvenes, conecto entonces con Laura Fuentes, y con Rebeca Arguedas y entonces Laura empieza a decirme, -¿por qué vos no te unís a la colectiva? Y yo -bueno, podría ser. Y bueno, me insistió varias veces hasta que ya yo fui a una reunión y en adelante pues ahí conecté con el activismo y con el tema de aborto, yo en ese momento todavía no me había dado cuenta de que era lesbiana verdad, entonces yo estaba ahí conectando con el movimiento feminista.

Yo tenía como 20 años y pues resulta que yo conozco a quien sería la primera persona LGBTIQ que conozco, mi primera pareja, entonces yo conozco a esta chavala y yo me enamoro de ella felizmente, pero qué injusticia, la inocencia de uno verdad, a mí no se me ocurre que eso es un problema. Yo siempre digo que yo no salí del closet porque yo nunca estuve adentro, yo no soy como esa gente que toda la infancia o adolescencia como que supo que la cosa estaba rara, no, no, yo afortunadamente para mí viví en la feliz ignorancia toda mi adolescencia hasta que en la Universidad por primera vez me empaté con una chavala, me enamoré y me pareció lo más divino del mundo. Claro, a Costa Rica no le pareció lo más divino del mundo verdad, entonces ¡diay no!, nosotras nos tirábamos a darnos besos al zacate en la 24 de abril y eso escandalizó a un montón de gente y entonces empezaron como los problemas.

Yo siempre digo que a mí me han echado de cuanto monumento nacional existe en este país porque claro, nosotras nos íbamos de paseo a las Ruinas de Cartago y ya llegaba seguridad, o íbamos a sentarnos a cualquier pollito en un parque, llegaba seguridad. Era una constante que nos echaran de cuanto bar, restaurantes, centro comercial, monumento nacional existía y en ese momento no había quien respondiera y tampoco había ningún tipo de asidero legal. O sea yo, pues, trataba de sacar pecho y les tomaba el número de cédula y todo pero uno sabía que en ese momento no pasaba nada. Y el movimiento estudiantil en ese momento tenía un poco, una actitud de -¡uy que mal que te pasó eso, que feo, tenés que cuidarte, no podés exponerte a lugares que no son seguros!, o sea, todavía no, porque esto es pre marcha del orgullo, pre beso diverso, pre todo verdad, porque aquí estamos hablando del año 2000.

Entonces era un contexto realmente muy diferente. Yo no me acerqué al activismo LGBTIQ a diferencia del activismo feminista, porque me parecía importante la causa, era pura necesidad, o sea qué hago, me echan mis caseros de las casas, o sea porque me pasaba que alquilaba un lugar y entonces tal vez pasaba una casera y me veía un día afuera de la casa con una pareja y como a los dos o tres días me decían -ay vieras que necesito la casa porque se la voy a alquilar a mi sobrina y necesito que te vayás verdad, entonces ese tipo de cosas siguen pasando en este país, te echan de los lugares donde alquilas, no podés comer en paz porque a veces le das la mano a tu pareja y ya eso es suficiente para que la gente del bar arme un escándalo y te quiera sacar.

A mí me hace una gracia porque, de los primeros lugares que me echaron estaba el bar la Venus que estaba por aquí, ya cambió de administración. Pero me acuerdo que estábamos viendo un partido de fútbol, todo el mundo con los ojos en la pantalla y el tipo no podía vivir con que yo tuviera la mano encima de la mano de ella, no podía vivir, y entonces en algún

punto, después de quitarnos varias veces me dice -es que tiene muy incómoda a la clientela, y yo vuelvo a ver y naturalmente están todos los ojos pegados a la pantalla, si están viendo un partido de la Sele, a nadie le interesa a dónde tengo yo mi mano, pero bueno, en fin verdad, entonces ese tipo de cosas continuaban ocurriendo en la universidad.

Recuerdo entonces cuando yo me candidateé, yo era parte ya de la Asociación de Estudiantes de Psicología y entonces me candidateé para ser la presidenta de la Asociación y empezó el pleito en psicología. “Pero cómo se les ocurre que va a haber una lesbiana en la Asociación, cómo voy a ir yo a la Asociación, yo no me siento cómoda estando en la Asociación si hay gente así ahí”. Yo creo que los comentarios más chistosos eran los que decían, -es que fue muy repentino todo, si ellas hubieran empezado dándose la mano y le dan a uno tiempo para ajustarse en lugar de darse besos pues entonces hubiera sido diferente.

La gente como que en su cabeza se le ocurre que uno hace esto en función como de ellos y no nada más porque es un adulto joven enamorado haciendo tonto por los pasillos de la UCR, pero hasta en psicología, hasta en psicología era un rollo así de pleito y de discusión. Entonces eso fue una constante alrededor del tiempo hasta que afortunadamente surgió un grupo como Beso Diverso que para mí fue fundamental porque fue un espacio desde dónde decir bueno, si usted nos saca ya sabemos que no vamos a ganar el pleito legal, pero no importa, vamos a venir aquí con doscientos tambores y les vamos a hacer un infierno las 4 horas, y por lo menos ahí había lo que yo siempre he llamado una toma de derechos por la vía de los hechos, o sea una reivindicación de sentirte acompañada. A partir de ahí empecé a conectarme más con el activismo LGBTIQ, y ahí la ventaja es que cuando una ya ha sido vocera en temas de aborto, ya todo lo demás no importa, porque ya usted lo han mandado a infierno, han maldecido a la familia, le han dicho de todo y más.

Y bueno, en ese proceso, pues al principio con mi familia hubo ahí como conflictos, yo me fui de la casa de mis papás y ya después ellos como que entendieron un poco como era el rollo y ya. Porque la reacción de las familias muchas veces es de miedo verdad, mi mamá lo que me decía es - usted no lo sabe pero a usted le van a hacer mucho daño. Y ellas lo que buscan es cómo protegerla a uno, entonces bueno, afortunadamente yo sí después conté con el apoyo, el cariño y la cercanía de mi familia que es más de lo que puede decir mucha gente dentro de la comunidad nuestra verdad.

Años más tarde yo me topo a gente que me dice –usted es la primera persona a la que yo vi darse un beso en la vida. Y es muy simpático porque uno pensaría ¡pucha! es que la UCR cómo es posible que pasara tanto tiempo y que la gente no sea pública. Sí, es muy raro eso; yo en algún momento hablaba con mis estudiantes y algunos estudiantes de la UCR no lo podían creer, a ellos les parecía increíble pensar, pues nosotros más de una vez tuvimos que hacer la ruta del Beso a Unidad de Transporte de la UCR porque seguridad y transporte pasaba jodiendo la gente en el campus. Llegábamos y les escrachábamos todas las oficinas, ellos cerraban la cosa de metal, peor, le rayamos todo, o sea un montón de cosas.

Después de lo que ocurrió en los 90s por el encuentro lésbico, yo creo que seguro una parte del movimiento le entró un terror y un poco como que no le parecía como viable de ninguna manera salir a la calle, a exponerse. Había como un pánico ahí como un poco jodido, ¡Diay! de hecho, la ruta del Beso precede a las marchas del orgullo como tres años.

Yo siempre digo que las rutas del Beso son un producto generacional, de una generación que dice - ¿qué?, ¿qué hicieron qué? Y que esa no era mi generación, esas fueron varias generaciones después que por fin dejaron

de decir ¡ay que pena, váyase a un lugar seguro y por fin empezaron a hacer algo!

Es muy interesante para mí porque yo siempre digo que yo no soy una figura pública a pesar de ser lesbiana y feminista, yo soy una figura pública porque soy lesbiana y porque soy feminista y entonces ser lesbiana es algo que a mí me llevó a tener la oportunidad de tener una beca para estudiar en Harvard. Entonces a mí siempre me hace gracia porque mi mamá dice que yo soy la más feliz de sus hijas y entonces yo pienso que el camino para mí ha sido de entender y asumir esto, y entender, en la medida que uno asume esto con fuerza y con orgullo, eso deja de ser una herramienta para que la gente te ataque porque es un descriptor más de tu identidad, sí.

Yo me fui para Harvard a estudiar un poco buscando respuestas porque habíamos hecho toda la campaña de matrimonio igualitario y no encontrábamos manera de mover el proyecto de ley de la Asamblea Legislativa entonces yo me fui un poco como buscando estas respuestas. Estando allá resulta que un profesor de un curso nos dijo -vea, a mí me encantan ustedes gente de ciencias sociales y de movimientos sociales pero les voy a decir, no hay palanca de cambio social más poderosa y más fuerte que los gobiernos, porque el gobierno es el actor dentro de un país que tiene, más presupuesto, más legitimidad y más alcance, entonces si ustedes quieren hacer cambio social valoren si están utilizando adecuadamente esa palanca. Lo otro que nos dijo fue -y además si ustedes son de la gente que piensa que los gobiernos solo hay gente corrupta, inútil y buena para nada, piense si esa es la gente que ustedes quieren gobernar los países.

Y eso como que hizo click en mi cabeza y yo pensé: no! pero si es que los partidos políticos en este país están comodísimos, nos da el mínimo o menos y ¿qué?, ¿qué vamos a hacer? ¿Irnos a la par de la oposición que

es peor que ellos? y entonces yo lo que pensé fue, no, la política es como un campo de imanes, aquí lo que hay que hacer es meterles otra fuerza en medio, y entonces pensamos en la idea de fundar un partido político como una herramienta también para mover la agenda. Un partido que tuviera una agenda amplia en derechos humanos, ambientales, de ciudad, etcétera, pero también con una definición clara en materia LGBTIQ porque realmente en ese momento los partidos no tenían ese tema sobre la agenda.

A mí me alegra mucho que ocho años después sí está sobre la agenda, muy sobre la agenda, y en estos momentos viendo a los partidos y la manera en que algunos de ellos asumen este tema, una se pregunta ¿para qué uno ocuparía un partido que empuje este tema?, pero es que esta no era la realidad de hace ocho años, y a mí me alegra mucho que esto por lo menos haya servido para sacudir, para sacudir la mesa y colocar el tema en la agenda y para hacer incidencia política.

El otro tema que yo descubrí es que el peso que tiene lo social y comunicacionalmente los partidos políticos es algo enorme. Yo antes de meterme a política partidaria, tal vez he hecho activismo no sé 15 o 20 años, he sido vocera en temas de aborto, en temas LGBTIQ pero nunca he tenido el alcance y el posicionamiento que he tenido por meterme un ratito a política partidaria. Para mí eso es impresionante, una se vuelve un actor público legítimo, la prensa le importa más que yo sea excandidata a diputada a cualquier otra cosa sobre mi historia personal.

Entonces cuando una decide dar ese paso y meterse en la arena de la toma de decisiones, porque nosotras lo que decíamos un poco era -hay que dejar de tocar la puerta y pedirle a otros que hagan cosas por nosotros, no, esa puerta hay que abrirla y sentarse en la mesa, tenemos que ser nosotros y por eso la aspiración nuestra también en este momento es que hubiera mujeres trans en esa Asamblea Legislativa y por eso la candidatura

en conjunto con Dayana, porque era fundamental para nosotros. Yo decía, yo no quiero que ella entre como una asesora en desigualdad de condiciones, yo quiero que tenga inmunidad porque los va a mandar al carajo, y entonces era como, este tema que cuando uno como mujer y como mujer lesbiana asume un lugar en la toma de decisiones entonces eso irrumpe el espacio y habilita que más gente piense en otras cosas.

Y que además, también permite otra cosa y es que permite que el público entienda que las lesbianas no solo pensamos en nuestra lesbiandad, sino que también nos interesa temas de, no sé, transporte, educación, política, de todo lo general, porque eso es otro tema que nos pasa a las personas LGBT, nos reducen a nuestra identidad. Entonces, en la medida en la que llegamos, a mí me hace gracia porque cuando yo iba a programas de radio, televisión a veces los entrevistadores me decían -estoy muy sorprendida de que usted se haya referido a este otro montón de temas que no tienen que ver con esta lucha suya verdad, me decían ellos.

Y sí, ese es el asunto para entender, sí, las lesbianas también tenemos cosas que decir, en materia de salud, en materia de economía, en todos los ámbitos. Porque nuestra experiencia de mundo no es igual a la experiencia de mundo que podrá tener mujeres heterosexuales o cualquier otro sujeto político. Entonces eso también era importante, a mí me pasa todavía digamos en la marcha del orgullo que llegan muchos chiquillos jóvenes a tomarse fotos emocionados porque les parece muy importante que en la política haya personas explícitamente LGBTIQ y también permite que haya referentes para algunas partes del sector privado o del gobierno. Yo creo que es fundamental que haya referentes públicos y si uno puede contribuir a que exista porque las condiciones operativas de mi vida lo permiten, porque mi trabajo no peligró, porque soy lesbiana, todo lo contrario, mi trabajo me contrata en parte por mi identidad, por mi orientación y por mi conexión con los movimientos feministas y entonces ese lugar de felicidad y realización es muy

importante. Porque si las personas que somos sujetos excluidos, terminamos en condiciones de mayor exclusión pues más difícil aunque peleemos por nuestros derechos. Para mi conectarme con la política ha sido un proceso de darme cuenta cuán poderoso es esa palanca para mover determinados temas en la agenda nacional, esté uno o no esté electo. Lo que pasa con esto es que esto es como un gusanito que uno lo pica y no se le quita nunca y entonces en adelante usted sigue, digamos ahora se acercan las elecciones municipales, y así uno no se candidatea, uno se pone a pensar, ¡mirá! y será que hace coalición estos con estos otros, será que, y entonces si hablo con.

Y es muy bonito porque es parte de ese tema de aprender que somos sujetas activas en la construcción de la historia de nuestro país, que la historia de nuestro país es diferente porque nosotras caminamos en él y eso es algo maravilloso, es algo maravilloso porque te permite un potencial creativo de transformación, vos nos sufrís el destino, vos hacés el destino. O sea tampoco es un cuento color de rosa esta cosa, pero, yo creo que la presencia de las personas LGBTIQ y la presencia de las lesbianas es fundamental en todos los espacios. Yo siempre animo mucho a la gente a que abrace esas causas de su exclusión y que se den cuenta que eso más bien es una fortaleza, es una fortaleza porque les permite un lente único desde el cual ver el mundo.

Para mí un enorme desafío para el movimiento LGBTIQ+ y para la lucha por los derechos es que desde un lente feminista no perdamos la perspectiva de las desigualdades enormes de poder que existen. Aquí estamos hablando con una enorme comodidad y tranquilidad desde un lugar claramente de mucho privilegio, pero, siguen existiendo muchísimas mujeres lesbianas que viven violencia en sus casas, que no pueden conseguir un trabajo, que no tienen acceso a educación. Entonces es fundamental que la agenda no se quede únicamente en aquellos logros o reivindicaciones que, quienes tienen más acceso a bienes ya de por sí, o

sea aquí una perspectiva de clase es fundamental y esa perspectiva de clase en Costa Rica atraviesa lo urbano y lo rural. O sea la vivencia nuestra como personas que están en el centro del país con acceso a educación, con acceso a trabajo, a salud, apoyo familiar, tenemos que tener clarísimos que no es la vivencia generalizada de las mujeres lesbianas ni de las personas LGBTIQ+ en Costa Rica.

Tenemos grandes desafíos pendientes, Costa Rica sigue sin reconocer la identidad de género a pesar de la opinión consultiva, Costa Rica sigue sin darle acceso a empleo a las mujeres y a las personas trans, Costa Rica sigue sin penalizar las terapias de conversión. La gente cree que esto no ocurre, esto ocurre, a mí me llamaban a reportarme casos de chicos en zonas rurales que estaban siendo llevado en contra de su voluntad a recibir este tipo de tortura, seguimos viviendo discriminación y eso quiere decir discriminación en los alquileres, en los centros educativos, en los lugares de trabajo, en todo lado.

Y lamentablemente en estos momentos enfrentamos una coyuntura donde justamente se quiere dejar de hablar de este tema. Costa Rica había venido dando algunos pasos interesantes y lamentablemente ahora vemos un giro, aquí esto se pausa, se elimina figuras fundamentales como el de la persona comisionada para asuntos LGBTIQ+, se pone un poco en pausa el proceso de sensibilización a funcionariado público que también era fundamental, y en general, hay un asunto de decir, bueno, no queremos hablar más de este tema. Yo creo que justamente estamos en un momento crítico para hacerlo, ¿por qué? porque la creación de nuevas leyes si no se transforma en cambios sociales, en la cultura, en la manera en que la gente discute eso en la mesa de desayuno, en la manera en que la gente vive esto en su cotidianidad, pues va a tener un impacto importante pero limitado. Porque aquí a lo que estamos apuntando a que todas las personas tengan todos los derechos todos los días, y eso requiere centralmente una transformación cultural, entonces ese es un gran

pendiente para CR, que no se quede en la legislación, ahí como letra muerta, sino que, se haga efectiva, que dejemos de ver estos casos de violencia tan horribles que hemos empezado a ver y que haya desde el Estado un compromiso real para empezar por no ser el Estado un actor que ejerza violencia, que en este momento lo es, y para que más bien el Estado sea el primer escudo de protección de las personas, porque eso es lo que el Estado debe ser, garante de derechos.

Yo creo que yo a las personas, el mensaje que quisiera decirles es que, a las personas LGBTIQ+ en general, que no están solas, que aquí estamos y que aquí estaremos y a todas las otras personas, que les necesitamos, que esta no es una lucha nuestra, esto es un tema de humanidad y que entonces, en el espacio por pequeño que sea, en la conversación en su club de papi futbol, en la salida al cine, en cualquier espacio donde puedan, tomen la oportunidad para eliminar la homofobia, la transfobia, la bifobia de sus vidas y de paso aprovechen y eliminen un poco ese racismo, ese machismo que son tan característicos de la sociedad nuestra y sobre todo que tomen la voz, que usen su voz y sus pequeños espacios de poder y de escucha para ser una voz activa a favor de los derechos humanos.



**Soy**  
**Samantha**  
**Araya Manzanares**

Soy Samantha Guadalupe Araya Manzanares, soy una mujer trans, nacida en Puntarenas, soy migrante interna, actualmente llevo 18 años viviendo en San José por esta migración interna que sufrí de la provincia de Puntarenas al no tener las bases, ni las herramientas para poder salir adelante, ni tampoco los contactos, las alianzas necesarias para poder tener una calidad de vida en mi propia provincia, eso fue lo que me hizo venir hace 18 años, un 31 de octubre acá a San José buscando un mejor sueño, una mejor vida.

Duré casi 15 años en el comercio sexual, desde ahí otra trans me trajo acá para poder llegar hasta San José y poderme parar en una esquina donde nadie me hiciera daño. También tuve que pasar muchas cosas muy fuertes en la calle, no solo violaciones de derechos humanos sino también físicas, mentales, psicológicas. También a partir de todo esto que yo vivo en la calle es lo que me hace a mí ser activista, ser transfeminista, luchar por los derechos humanos de las mujeres trans es lo que me ha llevado a estar acá.

Las experiencias que han marcado mi vida ha sido todo lo que he vivido en la calle, el dolor, la discriminación, la violencia no solo de parte de la sociedad, sino, de los clientes, de personas que no entienden que esto no es algo que yo me levante de una día para otro y dije que hoy quiero ser trans, quiero ser discriminada, sino, más vivir ese rechazo constante de la sociedad, de los clientes, de mi propia familia, eso me marcó mucho en la vida y también el tener un sueño, el sueño de: quiero ser, quiero estar, quiero vivir, quiero participar, es lo que me ha marcado mucho en la vida. Las personas que me han marcado mucho en la vida han sido la persona que me trajo acá a San José, era una persona muy ruda, violenta, era una delincuente, pero sin embargo me enseñó herramientas para poder sobrevivir en la calle, en la vida misma, me enseñó como decimos nosotras, la vida no es color de rosa.

Otra persona que me ha marcado mucho en esta vida ha sido mi madre, el ver cómo una mujer con pocos estudios, una mujer en pobreza extrema, una mujer hasta cierto punto ignorante de lo que tiene que ver en el tema trans, cómo ella siempre trató de hacerme ver que ella estaba ahí para mí y eso pues no tenía precio, era invaluable para mí.

Otra persona que me marcó demasiado en que, vida ha sido mi hermana, mi hermana la mayor, ella pues a través de todo su sufrimiento, de todo lo que ella ha vivido con sus parejas, con sus hijos, me enseñó también lo que yo no quería para mí, el que, porque ya por ser una mujer trans nos llegan a encasillar de que tenés que limpiar lavar, cocinar, cuidar niños y eso fue lo que me hizo a mi salir del núcleo familiar y buscar un mejor horizonte.

Las dificultades que he enfrentado en la vida son demasiadas, primero desde el seno familiar, a los 8 años tener que escuchar de mi familia, de mis hermanos que yo era medio raro, era como gay, como coloquialmente se conoce playo. Luego escuchar de mi propia maestra a los 9 años que mejor saque a su hijo de esta escuela porque su hijo es como gay, como raro, es como homosexual, este tipo de comentarios se marcó una dificultad en mi inocencia, en mi infancia, el poder tener el derecho como cualquier otra persona poder estudiar como comúnmente se hace.

También otra cosa digamos que me llevó aparte de esas dificultades es la ignorancia que en ese momento y que todavía sigue existiendo en el seno educativo y en el seno familiar, que no hay un acompañamiento de parte del Estado, ni psicológico, ni tampoco un acompañamiento de parte de una persona que pueda ayudarle a tu familia a que sepa cómo debe de referirse, cómo debe de tratarte porqué senda te debe guiar para que no terminés abortando el sistema educativo y no terminés huyendo de tu casa y todavía agregado a una provincia rural como lo es Puntarenas, que es una provincia rural, una provincia donde hay demasiada pobreza,

demasiada ignorancia, era peor todavía la dificultad porque tras de tener la vivencia de mi familia que no tenían el acompañamiento, la vivencia educativa, que tampoco existen los mecanismos y abonando a una provincia rural donde además es una provincia demasiado ignorante, sumida en la pobreza, religiosa también, era como, además de ser una familia reconocida en la provincia, era como ¿viste, el hijo de fulano se hizo un playo?.

Estos factores fueron los que me hicieron a mí salir disparada de mi provincia buscando libertad, no libertinaje, libertad, libertad de poder existir, sin embargo, vengo acá a la capital y me doy cuenta de que las cosas no eran como yo pensaba, no estaba en Nueva York, a pesar de que había visto las luces de Nueva York ese 31 de octubre. Mi visión cuando ya llego y empiezo a estar en el comercio sexual y empiezo a ver por mí misma, era como, lo mismo que en Puntarenas, pero, con la diferencia de que acá hay más posibilidades que haya más clientes, sin embargo, empezó la otra parte, la parte de estar sujeta a una explotación sexual, esta misma persona que me había traído empezó a cobrarme un peaje por noche para poderme parar en una esquina, para que ninguna compañera me agrediera.

También empecé a tener que aprender patrones, como andar siempre como a la defensiva, andar siempre alcoholizada porque es lo que una va aprendiendo en el comercio sexual con los clientes que también son barreras y dificultades, lo que al final te dejan con un consumo problemático de las sustancias, al alcohol y que no tenés una salida, esas son dificultades que también una va adquiriendo a través del comercio sexual y a través de la sociedad, sub sociedad en la que nosotras nos movemos en estos mundos.

Sin embargo, otra dificultad muy grande que encontré es el Estado, por ejemplo yo niña con 16 años intenté entrar al INA en costura, ingresé por

cosas del universo, no pude terminarlo porque también estuve con una pareja que era abusivo, que también era criminal porque en su momento era un narcotraficante, que como yo tenía 16 años entonces, él me manejaba como a él le daba la gana, esto me hizo también no poder seguir el curso, además de la poca capacidad que tiene estas instituciones para poder llevar una persona trans y poderle colaborar en su formación académica, esto también fue muy fuerte y también me hizo ver que no había parte del Estado que apoyara para una mujer trans, abonado a esto, no encontrar un trabajo, no tener una persona que me diga, que me dé una oportunidad, de decir “te voy a dar este trabajo, vas a ganar tanto por mes, ya no vas a tener que salir a la calle, a exponer tu cuerpo, a exponer tu salud, tu dignidad como ser humana”, no existen todavía esas garantías sociales que una pueda tener a nivel nacional, sin embargo sigue siendo una barrera muy grande que, por ejemplo, yo hoy por hoy, yo trabajo con Transvida, pero si no existiera Transvida, inclusive trabajo en Transvida y seguimos siendo las mal pagadas de un proyecto en el cual, porque no tenemos un título, una universidad, un bachillerato ganamos menos que las demás organizaciones entonces eso también siguen siendo dificultades a la larga en la que me marca como persona, como ser humano.

Y la otra parte como persona lo que me ha llevado a una dificultad mayor es que la gente no comprenda que yo como mujer trans tengo derecho a existir, a ser y estar.

Mi transición fue atropellada, no tuve la oportunidad que tienen mis compañeras, mis hermanas ahora, de poder transicionar de una manera más despacio, de escoger si quiero ser mujer trans con expresión de género femenina o masculina, en mi caso el llamado a los 12 - 13 años fue evidente, de repente yo le dije a mi mamá “no quiero que me compren más ropa de hombre, quiero vestirme de mujer” y fue “tú te pones lo que yo te pueda comprar y punto”, entonces desde ahí no hubo como una facilidad para ser una mujer trans.

A la hora que ya yo empiezo a ser una mujer trans y estar en el comercio sexual, otra trans, de las viejas, de la vieja guardia llamamos nosotras, me dice que ya una como está en el momento del comercio sexual es importante irse a revisar, pero no había acceso para una menor de edad, no hay acceso para una menor de edad que sea consciente de su sexualidad y de sus prácticas sexuales, además, de riesgo porque en el país es visto como trabajo sexual, explotación sexual, trata de personas, sin embargo no entiende que ya una persona menor de edad al tener consciencia de su sexualidad necesita utilizar los servicios y es ahí donde nosotras las mujeres trans no podemos acudir todavía en la actualidad a un servicio de salud, una menor de edad tiene que ir acompañada por una persona tutora, una persona mayor de edad que se quiera comer la bronca.

Muchas veces las mujeres trans cortamos todo vínculo familiar, el salir expulsadas del seno familiar, sin embargo, ya yo empiezo a ir al sistema de salud a recoger si tan siquiera condones o preservativos, sin embargo, ya a los 17 años era mi deseo empezar a realizarme pruebas de VIH, ya yo le dije a una compañera, en ese momento ni siquiera éramos llamadas mujeres trans, sino travestis, había una mujer dentro del sistema de salud que hoy por hoy me informaron que se quitó la vida, tenía un trato transfóbico hacia nosotras, xenofóbico también y también misógino porque tras de que la mujer era de la diversidad, que era una mujer lesbiana, nos trataba de hombres, masculinos, de playos, de travestis, de corrientes, ese era su trato hacia nosotras, además también tener que aguantar adentro a la profesional de la salud que te revisaba con asco, que te revisaba de manera despectiva, que te decía cosas ofensivas, eso hacía y hace que una mujer trans no pueda acceder al sistema de salud a través de la gran oportunidad que hemos tenido en Transvida, de poder trabajar en el proyecto VIH muchas de esas barreras se han quitado ¿cómo? denunciando a esas personas en una Contraloría, haciendo la incidencia para que quiten a esa persona que está bloqueando el acceso.

Hoy por hoy las mujeres trans tenemos derecho a la salud pero solo en el papel, solo se transmite a VIH ETS, no se pasa a las otras áreas y las otras especificidades que hay que revisar una mujer trans, por ejemplo, no nos mandan a revisar los triglicéridos, no nos mandan a revisar los problemas hepáticos, no mandan a ver si tenemos diabetes, en el caso mío yo vengo de una familia que históricamente ha tenido diabetes y que debería de contralárseme cada cierto tiempo porque en algún momento puedo ser propensa, sin embargo, no se nos da por parte del sistema de salud, no hay acceso, por ejemplo las chicas en condición migratoria irregular, si no tienen un documento, no se les revisa ni siquiera en emergencias y eso también es un problema a la larga para nosotras, que no hay un acceso real a la salud integral.

Las formas de discriminación, violencia y odio que he recibido por ser una mujer trans han venido desde pequeña desde cuando tenía ya mi memoria, mi uso de razón a los 5 años escuchaba de personas “su hija” porque además mi madre me tenía el cabello largo, lo tenía rubio, entonces era como “su hija la machita” y mi mamá tenía que andar especificando que es un varón, es un machito, desde ahí la gente ya batallaba con mi identidad de género aunque yo no tuviera ningún problema con ella, pero ya se empieza a agravar más cuando yo ya empiezo a crecer, la violencia empieza a ser más fuerte, empieza a haber violencia por parte de mis compañeros en la escuela, para ferias, mi mamá nos llevó a vivir del centro de Puntarenas al cantón de Barranca donde la gente era todavía mucha más ignorante, había mucha más violencia.

Nos lleva a una escuela que se llamaba o se llama todavía la Escuela El Progreso, en esa escuela, la escuela era de latas, el piso de tierra, nos ahogábamos adentro de las aulas como si fuera un horno de microondas, pero era lo que había, además en Puntarenas, el calor es el pan nuestro de cada día, los compañeros como venían de familias de hogares disruptivos empiezan a violentarme porque mi mamá me manda a la

escuela a cuarto grado, a cuarto año de escuela con pantalón corto, medias por la rodilla y mi camisa blanca, entonces todo el mundo decía que yo tenía pantalones de mujer que andaba en shorts, que andaba en cacheteros, que es que el playo, el playo que viene de la Escuela Mora y Cañas porque además venía de esa escuela y allá en Puntarenas hay conflictos entre escuelas, quién viene de la mejor escuela.

Entonces me asaltaban en el recreo, me ponían cuchillos, me pegaban, mi hermano el que ahorita no está con nosotros, está privado en libertad, él siempre me defendía, sin embargo, en un momento donde ya ellos salieron de la escuela porque ya hicieron sexto grado, quedé yo solo donde tenía que defenderme de los abusos que tenía por parte de mis compañeros, la maestra me protegía mucho, la maestra Grace, nunca se me va a olvidar, ella fue una persona que me ayudó mucho, en ese sentido, comprendió desde un momento de que yo era una persona diferente, desde ahí hasta el momento no he dejado de recibir violencia, recibo violencia por parte del Estado, por parte de la sociedad, por parte de mis vecinos, tengo vecinos, tengo tres vecinos que son transfóbicos, que los he denunciado en el Juzgado Contravencional, les han puesto multas, los he denunciado en la Fiscalía, la pasan al Juzgado Contravencional.

Me las han desestimado las denuncias, me han puesto con atención a la víctima porque tengo tres vecinos, que además de ser hombres, ejercen violencia contra mi persona, contra mi pareja, por yo vivir ahí, por ser una persona, por no someterme a su patriarcado y demostrarles que como mujer activista estoy aquí dispuesta a poner el cuerpo y lo pongo por mis hermanas y por mí misma, todo eso, en la calle también he recibido golpes, patadas, puñaladas, balazos, balinazos, bolsas de orines, bolsas de heces, palabras ofensivas y además la gente piensa que estoy ahí porque a mí me gusta, porque yo decidí que a mí me gustaba el sexo y como me decidí vestir de mujer era lo que había, esa es la violencia que he vivido como mujer trans, que sigo viviendo todos los días cuando la gente no

entiende que yo tengo derecho a disfrutar de un parque como el parque de La Sabana, hasta de la Fuerza Pública, por eso te comento del parque La Sabana porque hace poco recibí de uno de los oficiales de Fuerza Pública que cuida La Sabana las palabras de “perdida”, que por eso la sociedad está como está porque yo soy una perdida, que, que asco un playo como yo y solo porque simplemente venía caminando de la mano con mi pareja observando que el lago de La Sabana desapareció, ahí está, violencia en su cruda censura.

Algo tan simple como que vos vengas caminando por el correo y que te aborde una persona, un hombre y te pregunte ¿quieres tener sexo?, ¿vamos a un hotel?, ¿cuánto cobra?, y eso también es violencia, pero a nosotras las mujeres trans, la sociedad lo tiene tan naturalizado porque ellos piensan que además es que a nosotras nos gusta que yo ando un letrero en la frente que dice “queremos coger ya”, “llamar al número tal” y no, a veces lo único que quiero es salir por la calle, desaparecer, que nadie sepa que soy yo, poder pasar por este mundo sin que nadie sepa que fui yo, pero también la otra parte que me pone a ver como activista es si no soy visible, no se va a hacer visible este problema.

Como yo entré a Transvida fue creo que una manera demasiado particular porque como te dije al principio al haber venido con esta persona, haber aprendido esos patrones impuestos matriarcales y patriarcales, me hizo ser ante los ojos de mis compañeras una mala persona, ser una persona que llegaba, hacía cosas que no tenía que hacer, vivía hostigando a mis compañeras, violentándolas física y mentalmente, cuando en el 2014 yo estaba parada acá mismo en el MOPT y pasó un hombre que yo nunca había querido tener sexo con él porque yo lo veía donde él se metía con otras compañeras que estaban con la situación de VIH y lo veía donde tenía relaciones con ellas sin preservativos y a mí me daba miedo, resulta que yo no me fui con el hombre por mil colones como él quería, me dijo que se las iba a pagar y el 14 de abril del 2014 él llegó con los políticos de

Fuerza Pública, me revisaron, me botaron las cosas que yo andaba en el bolso en el suelo, agarraron mis condones, mi cédula y le tomaron una foto y se la entregaron al hombre, yo como no debía nada, a los días me dicen las compañeras que me andan buscando el OIJ, que andan una foto mía, de mi cédula y que ellos me andan buscando por cielo, mar y tierra.

Resulta que yo me monto con un cliente, fui con el cliente, cuando regreso me paro aquí en la esquina de futbol 5, que es aquí en Calle 4, resulta que en eso que estoy parada se bajan dos oficiales del OIJ y me dicen que cédula, yo inocentemente saco mi cédula, le enseñé, ellos se voltean a ver y se hacen un gesto alzando las cejas y se voltean a ver y me dicen, “es que usted tiene una denuncia y la andamos buscando porque ha sido requerida por la Fiscalía”, claro digo yo, llévenme pero por favor no me esposen porque yo no estoy objetando la justicia y ni estoy obstruyendo nada, yo voy con ustedes con mucho gusto, me hicieron una llave, casi que ahogándome y me pusieron las esposas en la espalda para que yo donde más me movía las esposas más se tallaban, me hicieron pasar por máquinas para ver si yo tenía drogas en mi cuerpo, cosa que, a lo que yo asumí solo se lo hacían a personas que tenían problemas con narcotráfico, sin embargo, bueno yo dejé, cuando entramos a las celdas me desnudaron, me hicieron hacer 5 sentadillas con mis glúteos abiertos enseñándoles el ano y ellos con un foco de manera morbosa empezaron a enfocarme y se reían de mí y “enseñe más y venga para ver que tiene ahí”, luego me metieron a las celdas y no me dieron una buena defensa, me trataban solo de travesti, de señor, es que tenemos un travesti ahí.

Cuando yo salí, al día siguiente, además dicho sea de paso, me detuvieron a las 8 de la noche y me soltaron al día siguiente a las 12 del día sin un quinto, con hambre, sin saber para donde agarrar, el 15 de abril, perdón, el 16 de abril día de resurrección si no me equivoco, porque me agarraron un 14 de abril que fue viernes, me soltaron el sábado a las 10 de la mañana y el día de resurrección yo venía bajando por el lado de la Extra, y tuve la

oportunidad, y así lo digo siempre, fue para mí fue una bendición en ese momento encontrarme a Dayana Hernández donde ella me vio donde yo iba llorando, ella me preguntó qué me pasaba y yo le comenté y ella me invitó a una reunión a la Defensoría de los Habitantes para que yo denunciara lo que me habían hecho, cuando yo me senté en esa reunión en la Defensoría de los Habitantes, doña Monserrat, que en ese momento era la defensora, se quedó blanca y perpleja de escuchar lo que a mí me habían hecho y ella mandó un escrito al Poder Judicial preguntándoles porqué habían tomado esa acción contra mi persona, si lo que yo, supuestamente por lo que había sido acusada era por un robo agravado, no por narcotráfico, mucho menos que endilgar a mi persona, que me tiraran como si fuese un despojo humano, decían que yo era una persona desconocida para el país porque nunca había pasado por una caseta, nunca había pasado por una reseña, no sabían quién era yo decían ellos y que tenían miedo que yo me fugara.

En ese instante yo empiezo a participar de Transvida, empiezo a venir a las clases del programa de las calles a las aulas con la profesora Camila Schumacher, ella empezó a darme clases de estudios sociales y vio que tenía mucho potencial a pesar de que tenía 15 años de no estudiar, empecé a interesarme, empecé a involucrarme más, empecé a ir a actividades aunque no había dinero para nadie, yo venía, trabajaba en el comercio sexual en la noche y al día siguiente estaba puntualita en las reuniones a donde fuera.

Entra en el 2016 el proyecto “VIH Costa Rica” con HIVOS que en ese momento se llamaba “Costa Rica un modelo sostenible de prevención y atención combinada para HSH y Mujeres Trans”, empiezo como educadora en salud de la provincia de Cartago y desde ahí nace mi activismo y mi transfeminismo al empezar a llevar todas las capacitaciones que se nos han brindado, no solo desde el proyecto sino también desde el

INAMU con formación humana para poder identificarme como persona, como ser humana y como mujer.

Llevar promotora de derechos humanos con el INAMU para saber ser una persona sujeta de derechos y poder pedir ante las municipalidades el plan de acción de las mujeres, entro a lideresas para el cambio también en el INAMU de manera virtual para conocer jurisprudencia, normativa, directrices que puedan ayudarnos a nosotras las mujeres, participo de la PIEG, ya ahí mi activismos empieza a consolidarse de la mano de Transvida, nunca ha sido sin Transvida, siempre ha sido con Transvida y desde ahí empiezo a trabajar como educadora en salud, empiezan las compañeras Dayana y Antonella a delegar coordinaciones dentro de Transvida y se me delega la coordinación de incidencia política donde empiezo a trabajar con todas las municipalidades de Cartago, de Heredia para poder visibilizar a las mujeres trans y empezar a hacer acciones afirmativas de buscar un cupo laboral, de buscar el cómo insertamos a las mujeres trans dentro de la sociedad, pero también, a través de la municipalidad.

Empezamos a armar el grupo de folklore de mujeres trans, el primero en Centroamérica, donde ya tenemos 7 años de estar visibilizando esta voz y demostrar que las mujeres trans no solo servimos para estar en una esquina, ni para estar en el comercio sexual, sino, que podemos hacer diversas cosas y eso ha sido a groso modo mi experiencia acá en Transvida y cómo Transvida ha sido ese acuerpamiento que necesitamos nosotras como mujeres inclusive llegar a pensar si en algún momento necesitamos si Transvida se convierta en un instituto nacional de las mujeres trans porque en el INAMU nosotras no tenemos atención, tenemos el reconocimiento de nuestra identidad pero no tenemos atención.

Un mensaje que quiero compartir para mis hermanas adolescentes y menores de edad yo lo que les diría es que sigan luchando, que se atrevan

a poder decir, alzar la voz por aquellas que no lo pueden hacer porque por diversos motivos no lo han podido hacer, que sigan luchando, soñando también el que vamos a tener un mundo mejor, un mundo donde hoy por hoy las mujeres trans podemos salir por la calle sin tener que nadie nos pegue un tomatazo como sucedía hace como 7 años atrás, 10 años atrás, podemos tener una pareja, podemos estudiar, podemos trabajar, podemos ir a una universidad, gracias al apoyo de Transvida, más que el mío, ha sido el apoyo de Transvida, de un equipo que hemos pasado todas por un estigma por una discriminación, por violencia institucional, familiar, educativa y que eso es lo que nos ha hecho en común poder unir agendas como mujeres y decir queremos un mundo mejor para aquellas que no conocemos aún, aquellas que vienen, que son las futuras generaciones de nosotras, que puedan sentir la libertad que nosotras en algún momento no tuvimos y otras más atrás porque también hay que hablar de las otras que murieron en batalla.

Desde ahí nosotras les decimos a ellas atrévase a soñar, salgan a la vida, sean libres, pero guíense, tengan una guía, vayan donde una psicóloga, vayan a buscar la institución Transvida, por ejemplo, para que les puedan guiar en su transición y que no la tengan que hacer de una manera atropellada como nosotras.

A las mujeres trans en general lo que les podría decir es que sigamos resistiendo, que la lucha no ha terminado, no somos peligrosas estamos en peligro, que queremos morirnos, pero no porque nos maten, sino, porque queremos morirnos de viejas.

A la sociedad en general lo que les puedo decir es que no juzguen, que pregunten, no asuman, pregunten cómo debe ser tratada una mujer trans, cómo queremos que nos traten.

A las instituciones, que abran su apertura, así como hoy por hoy hay dentro de la ley de empleo público la objeción de conciencia, necesitamos

personal más capacitado de poder entender la situación de una mujer trans que no es que, para muchas personas es que “ay pero no se están muriendo” no, si señora, nos estamos muriendo cada vez que una institución no se nos atiende, cada vez que el Estado no nos protege, cada vez que las leyes de este país y del mundo entero no avale que somos mujeres trans, no avalen ni respetan nuestra identidad, estamos cobrándole la vida a una mujer trans, cada vez que vamos a un Juzgado y pedimos medidas cautelares porque hay un vecino, una persona, un familiar que nos están violentando y el Estado no hace caso, ahí estamos restándole la vida a una mujer trans, y por eso tenemos transfemicidios, por eso queremos nosotras también hacerle un llamado a estas instituciones y que entiendas que así a como ustedes piden, el que tengamos una ley donde esté el empleo público, donde esté la objeción de conciencia, nosotras como poblaciones vulnerables, pedimos que también haya personal capacitado para poder entender que es el momento justo para poder ayudar a una mujer trans.



**Soy**

**Carlota**

**Ortiz Ortiz**

Soy Carlota Ortiz Ortiz, Soy una mujer indígena entrelazado Bribri con Bröran.

Me considero como una mujer valiente y trabajadora, con mucha fe y esperanza, amor a los que me rodean y orgullosa de mis raíces indígenas. Vivo en Salitre, Buenos Aires, Puntarenas, Territorio Indígena Bribri. Vengo de padres con raíces Bribri, Bröran y panameñas.

Mi padre con mucho orgullo puedo decir que fue un hombre muy valiente, muy trabajador, nos enseñó mucho sobre el amor al prójimo, él estaba lleno de un carisma llamado amor. Sus raíces eran de Talamanca el territorio indígena, de Panamá y su padre era Alemán. Mi madre, es una señora también con raíces panameñas, procedente de Sixaola y también de la reserva indígena de Talamanca. Fue una señora muy estricta, con sus hijos, eso nos ha ayudado mucho en nuestra vida, una señora muy responsable, muy trabajadora, muy humilde, siempre luchó para que nosotros fuéramos personas de bien y con muchos valores. De ahí procedo yo.

Las personas que han marcado mi vida es mi padre, mi madre, mi esposo, mis tres hijos, la antropóloga doña María Eugenia Bossoli, que me ayudó y por ella pude terminar mis estudios universitarios, en la Universidad de Costa Rica con mucho orgullo. Inicé trabajando con ella como asistente de antropología, eso marcó mi vida para poderme yo inducir al campo laboral.

Las experiencias que he tenido a lo largo de mi vida es el trabajo de campo, que desde muy pequeña mis padres me indujeron a los 10 añitos a trabajar con el machete, con la pala, con el hacha, con el cuchillo, con bueyes y carretas, eso para mí fue algo muy lindo, que lo llevo muy dentro de mí. Desde muy chiquita me enseñaron a ser muy responsable, a trabajar por lo que yo quería.

Otra de mis experiencias fue mis estudios de secundaria, que tuve que irme de mi casa, vivir fuera de mi hogar por los 6 años de colegio y gracias

a Dios viví dentro de una familia muy muy católica, que me acogieron como una más de ellos, hasta el día de hoy son mi segunda familia y yo eso para mí fue una experiencia muy linda y bella, porque de ser una niña indígena y nunca tener y nunca relacionarme con gente extraña, llegar a donde nadie conocía fue un choque muy impactante para mí.

Otra de mis experiencias fue casarme muy muy joven, a mis hijos también los tuve muy joven y luego a los 24 años, yo tuve que asumir el papel de padre y madre de ahí en adelante. A los 32 años quedé sola, mi esposo me abandonó, tenía a mis tres hijos muy pequeños. Todavía yo estaba en la universidad sacando mis estudios universitarios y eso fue muy duro para mí, porque tenía que entrelazar trabajo de universidad, escuela, mis hijos, mi hogar y sola; enfrentarme a eso.

También hice trabajo como docente y otros cargos que desarrollé en el Ministerio de Educación. Eso para mí fue muy bueno porque eso me ayudó a mí a superarme a pensar que yo tenía que ser valiente y eso yo se lo debo a mis padres, que me enseñaron a ser valiente, fuerte y trabajadora y así logré seguir adelante con mis tres hijos y llegar a la conclusión de que la vida era de retos y de altos y bajos y que mis hijos dependían de mí, yo tenía que asumirlo como mujer ante la sociedad y ante todo.

Una de mis últimas experiencias fue el quedar viuda hace dos años, porque nunca me divorcié a pesar de 30 y resto de años de separación nunca me había divorciado y para mí fue una experiencia muy fuerte, porque eso me ayudó a unirme más con mis hijos, a creer que yo podía y que yo tenía que asumir mi responsabilidad aún más como mujer, como abuela, como bisabuela, como madre. La muerte de mi esposo fue algo que mi marcó mucho a pesar de los muchos años de separación.

Estas experiencias a mí me han ayudado a través del tiempo a transmitírselo de una u otra forma en pequeños extractos a las mujeres cuando hablo con ellas, a las jóvenes cuando tengo ese tiempito de poderles hablar, de poderles decir la importancia de una autoestima, la importancia de quererse uno como mujer, la importancia de superarse

social, económica y profesionalmente. Hay que hablar mucho, hay que tener la autoestima muy alta para poder llevarle a las otras personas.

El vivir dentro del territorio indígena actualmente y el haber trabajado con tres culturas completamente diferentes, porque trabajé dentro de la cultura Bribri y vivo actualmente dentro de la cultura bribri. Trabajé dentro de la cultura cabécar, que es completamente diferente a la bribri. De ahí, trabajé con los Ngäbe-Buglé que son completamente diferentes, entonces poquito a poco uno les va transmitiendo el hecho de quererse, de valorarse como mujer y no quedarse ahí estancado a querer aceptar lo que le imponen.

Yo siempre les he dicho que uno como mujer debe valorarse, debe tener mucha dignidad, debe superarse en todo momento y buscar el bien común y la familia también. Pensar que Dios nos dejó y que ahí estamos y que gracias a él vamos de la mano de él en tanto a mente y que de esa manera podemos ser alguien en la vida y no quedarnos ahí esperando que todo nos lo den y que todo me lo tienen que regalar. Hay que siempre ser valiente. Yo hablé mucho con las mujeres y a muchas les he dicho mi experiencia de cómo yo crie sola a mis hijos y cómo logré superar tantos obstáculos en la vida y aquí estoy de pie y con muchas ganas de seguir adelante para poder ser alguien mejor aún más en la vida.

Yo siempre pienso que anhelos y esperanzas están al nivel de mí como persona. Yo he buscado mis anhelos y esperanzas viendo mi pasado, pero no practicándolo, viviendo el presente y viéndome hacia un futuro de acuerdo con mi edad, a mi nivel social, pero siempre pensando en lo que realmente yo soy. El ser una mujer indígena, admirarme como madre, como abuela, actualmente como bisabuela con mucho orgullo, siempre tener muy presente y amar mucho a mi familia y a mis amistades, eso me ha ayudado a ser lo que soy. Siempre he aspirado a ser una mujer adulta mayor, porque eso soy, con una actitud muy positiva, estar siempre buscando lo mejor de mí. Me gusta el trabajo, me gusta la responsabilidad, eso me caracteriza, el ayudar a los demás, es algo que siempre hay que buscar y eso siempre han sido mis anhelos y mis esperanzas.

Yo siempre pienso que la discriminación siempre ha sido característica para las culturas indígenas, para las clases más bajas. En el colegio, por ejemplo, yo tuve mucha discriminación, muchas veces de parte de mis compañeros, muchas veces hasta de parte de mis profesores, pero siempre lo superé. Siempre pensé que era yo la que tenía que darme mi lugar, era yo la que tenía que luchar por lo que yo quería, ahí iban mis anhelos y esperanzas de llegar a ser quien soy actualmente.

En mi trabajo como educadora también sufrí la discriminación de parte de mis compañeros, quién iba a creer que esa mujer indígena tenía sus estudios universitarios, eso jamás, mucho menos en aquellas épocas y yo llevaba con mucho orgullo y con mucho orgullo decía “vengo de la Universidad de Costa Rica”. Yo ahí practicaba, yo ahí daba lo que yo aprendí, lo que yo era, lo que yo quería ser y así fui superando cada una de esas barreras que se me presentaban en el trabajo. Ser muy muy responsable, darle a mi jefe lo mejor de mí, estar siempre a la altura de todos y así superé y llegué a tener hasta reconocimientos como mejor educadora del circuito, a llegar a tener reconocimientos a nivel del MEP, eso a mí me llenaba de mucho orgullo.

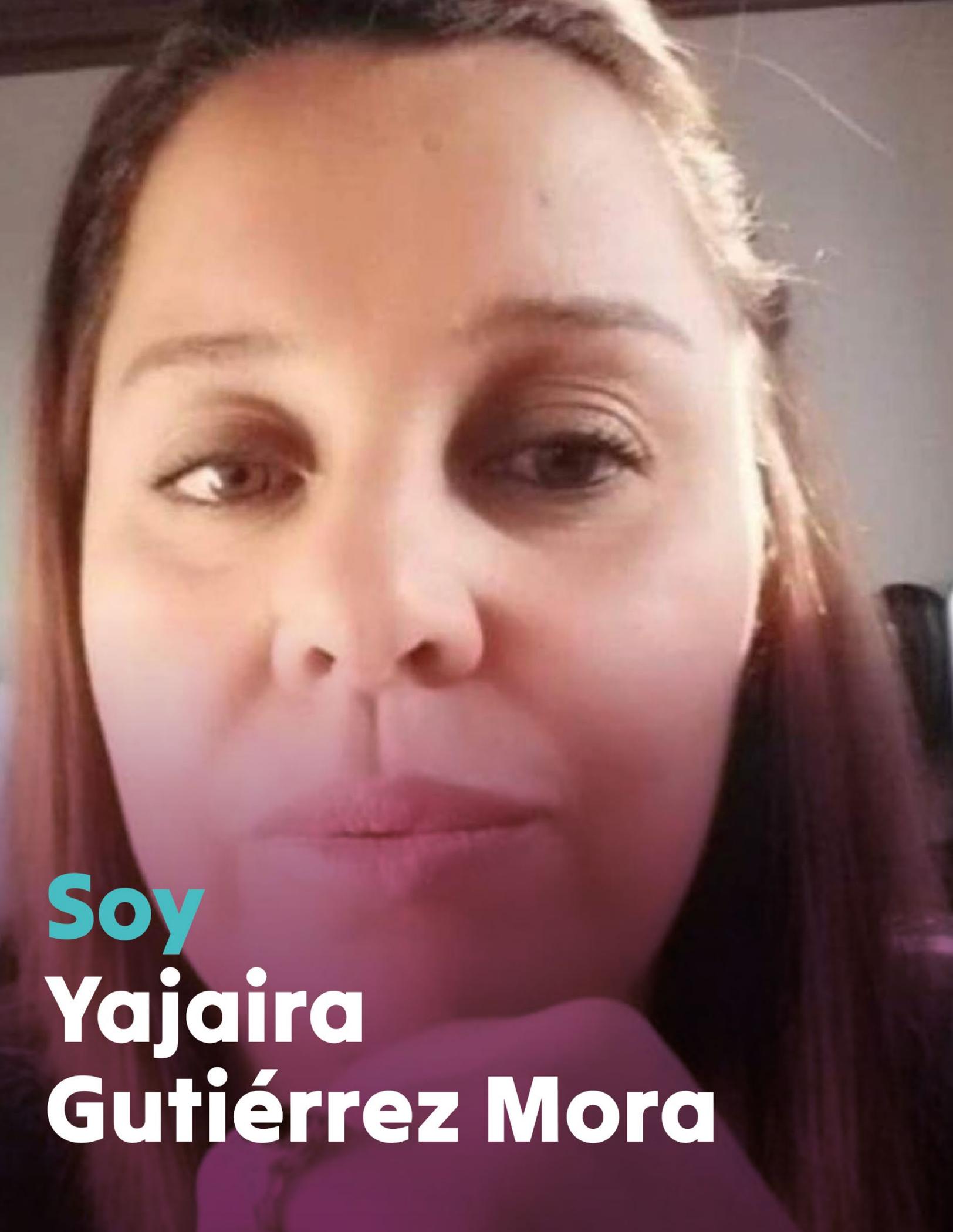
Esa fue una de las formas en las que pude superar la discriminación, dando lo que yo tenía que ser y que nadie me dijera “usted es, usted fue o usted será”. Yo tenía que ser yo en todo momento cuando me discriminaban, siempre lo tomé con mucha calma, aprendí a escuchar, yo siempre decía yo tengo dignidad, que el sistema burocrático y la desigualdad social siempre será un conflicto para las clases sociales.

Yo vivía vigilando el compromiso conmigo misma, que esa diferencia de culturas yo lo podía superar teniendo mis valores, aceptándome a mí misma como soy, como mujer indígena que era, aceptar las diferencias de las demás personas, aceptar los criterios y su forma de vida, porque no todos somos iguales, siempre habrá unos más y otros menos, pero ahí vamos en esa línea y siempre yo lo creí así y siempre lo practiqué. Así superé la discriminación y muchas veces hasta el odio, porque eso te lleva también se ve en el ambiente donde uno vive, no solamente en la escuela

o en el trabajo, eso se da en la calle también, que lo señalan a uno, eso es evidente en muchas partes.

Más nosotros que vivimos en el cantón de Buenos Aires, que es un cantón muy racista, de mucha discriminación en los años 70, 80 y todavía en los 90 era un cantón muy racista, donde se le menospreciaba. Esas fueron las épocas de más lucha, porque eran las épocas donde yo me desenvolvía con adolescentes como persona adulta en el trabajo, entonces son cosas que uno las lleva bien marcadas, la discriminación y el odio, pero también hay que superar todo eso. Gracias a Dios no me siento ni más ni menos que nadie, estoy a la altura o igual que cualquiera.

Me gustaría ser recordada como soy, esa mujer que siempre luchó, una mujer luchadora, amante de mí misma, dispuesta a ayudar a quien me lo pide, dispuesta a ayudar a quien esté en dificultades hasta donde me sea posible de una y otra forma, cuando digo ayudar en dificultades no me refiere solamente a aspectos económicos, sino moral también, porque nosotros al estar dentro de un grupo cultural diferente muchas veces el machismo está de por medio entonces me gusta siempre ayudar a las demás personas hablando, buscando siempre el bien común y así es como me gustaría que me recuerden como esa mujer que siempre estuvo anuente a las demás personas, que luchó, que fue valiente y que está llena de amor.



**Soy**

**Yajaira**

**Gutiérrez Mora**

Soy Yajaira Gutiérrez Mora, soy una mujer humilde, luchadora y con muchos deseos de superación, capaz de dar lo mejor de mí en todo lo que hago.

Vivo en Costa Rica, Provincia San José, cantón León Cortés, zona de Los Santos, dónde se produce el mejor café del país. Provengo de familia Cafetalera muy orgullosa de mis raíces.

En mi vida me han marcado varias situaciones que me ha tocado afrontar por ejemplo la lucha por ser hija única modelo a seguir y luchar contra la sociedad que no te permite hacer cosas de hombres, abrireme paso al llegar de una zona rural a una Universidad y lograr entrar a estudiar medicina, orgullosamente puedo decir que mis logros han sido basados en mi esfuerzo personal, para pagar mis estudios tuve que trabajar desde ser cajera en un supermercado hasta ser emprendedora de productos de belleza.

Mi vida queda marcada al llegar a una Universidad y conocer una profesora que creyó en mis capacidades porque mi familia no creía en que yo pudiera lograr ser una profesional por ser de campo según los principios debía ser ama de casa como mi madre. Pero eso jamás me detuvo y seguí con mis esfuerzos.

He aprendido que, con esfuerzo, perseverancia y con la ayuda de Dios se pueden lograr todas nuestras metas, siendo insistente y perseverante.

Dificultades muchas, desde muchas veces estando lejos de mi casa tener que caminar, preguntar y buscar muchas veces una dirección para llegar a un lugar que jamás conocía, porque al ser de una zona rural es difícil en la ciudad abrirse camino solo y más siendo mujer tuve que madurar de golpe muchas veces porque estaba lejos de casa, aprender a hacerme mis cosas, pagar mis rentas, comprar mi comida y hasta muchas veces privarme de cosas porque el pequeño salario no alcanzaba y aun así, cuando mi familia se comunicaba conmigo todo estaba bien para no preocuparlos y muchas

veces pasaban semanas sin poder ir a verlos porque no tenía dinero para ir y regresar y solo les decía que tenía mucho trabajo.

Superé muchos de esos momentos con amigos personas que me tendieron la mano con alguna palabra de aliento o simplemente nos hacíamos compañía a la sombra de un café preparado talvez en chorreador y por supuesto con la ayuda de Dios y la lucha constante he salido adelante siempre pensando que lo mejor está por venir.

Mis anhelos muchos, deseo poder estudiar aún más y recibirme de médico aún no cuento con los medios para poder pagar mis estudios, pero tengo la esperanza de poder lograrlo

Mis esperanzas siempre luchar por dar un buen ejemplo y con la ayuda de Dios ser siempre un servidor hacia mis semejantes

Quisiera poder ser un profesional de gran prestigio, laborar en un hospital salvando vidas muchas veces quisiera poder tener súper poderes para ayudar a tantas personas que lo necesitan soy feliz pero pido a Dios que siempre me dé la humildad y fortaleza para no olvidar de dónde provengo.

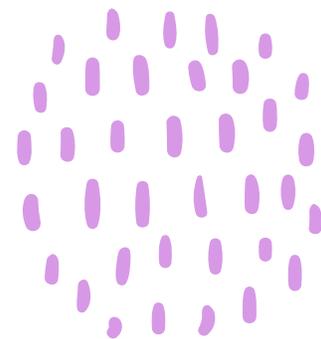
Una vez trabajando en un call Center fui víctima de discriminación por ser de zona rural, se burlaban de cómo vestía y algunas veces hasta de cómo hablaba, también fui víctima de bullying por decir de dónde provengo. Pero eso nunca me importo porque yo quería salir adelante.

Algunas veces me hicieron burla porque no sabía maquillarme o porque era sencilla mi vestimenta hasta llegar al punto de que me regalaron ropa según las compañeras para que vistiera mejor. Pero nunca perdí mi esencia y mi sencillez

El odio un sentimiento malo que solo te lleva a perjudicar a los demás que te hace sentir vacío y lleno de resentimiento la discriminación es injusta porque es un error juzgar a quien no conoces realmente como es. Luchar

contra este tipo de reacciones ante la sociedad se debe hacer con valentía no olvidando tus principios, tus valores y sobre todo siendo resiliente

Quisiera ser recordada como una mujer valiente, trabajadora con valores y por supuesto capaz de vencer cualquier obstáculo pero siempre de la mano de Dios. Gracias OPS por la oportunidad por ser tomada en cuenta y sobre todo por fijarse en mi persona humilde pero luchadora.





**Soy**

**Odelia**

**Dennis Patrickson**

Soy Odelia Dennis Patrickson, nacida en San José, capital de Costa Rica. Por error, en aquel tiempo escribieron mal mi nombre: Odilia. En la cédula rectificaron y aparece “conocida como Odelia Dennis Patrickson”.

Soy afrodescendiente en Costa Rica que resido en el Caribe, exactamente en Siquirres, Puerto Limón. Estudié en la escuela Justo Antonio Facio y la secundaria la hice en el Instituto Agropecuario de Siquirres, hoy Colegio Técnico Padre Roberto Evans Saunders (nombre de su fundador afrodescendiente), en donde obtuve mi bachillerato y un técnico medio.

Para realizar mis estudios de primaria y secundaria, viví con mi abuela Elma Patrickson Minott. Mi abuela provenía de la bella isla de Jamaica, pero sus ancestros eran africanos; ella contaba historias de cuando vivía en Jamaica. Las enseñanzas que nos inculcaba han sido muy útiles, decía frases en inglés como: *see and blind, hear and deaf; you must mind your own business*, entre otras. También contaba el cuento de Anansi y su ingenio, la suspicacia, el engaño y la magia, la escuchábamos con mucha atención, entre más relataba más emocionante se tornaba. La disfruté mucho hasta que fue llamada a los brazos del Señor.

Durante vacaciones viajaba a la comunidad de Germania en donde vivía mi mamá, así por unos años hasta que regresamos a vivir a Siquirres. Viajé a la capital en busca de trabajo, ya que en Siquirres no había fuente de trabajo. Por recomendación de Rodolfo Allen, sacerdote de la Iglesia Episcopal, laboré en el Alto Comisionado de las Naciones Unidas para Refugiados (ACNUR), en San José de 1981 hasta 1985. administrado por Iglesia Episcopal Costarricense, Cruz Roja u otras como Digepare.

Estudié la Carrera de Educación y laboré como educadora de escuela primaria. Al mismo tiempo obtuve dos Licenciaturas: Administración Educativa y I y II Ciclo. Soy maestra jubilada desde el 2012.

Una de las experiencias más satisfactorias durante mis años de educadora fue reforzar conocimientos a muchos niños y niñas, de primer grado a sexto grado. Trabajar con niños me gustó mucho, ya que se aprende mucho de

ellos, les enseñaba que somos una sola familia en donde el respeto, el amor, la obediencia y otros valores, deben prevalecer.

Han marcado mi vida, primero Dios, mi madre Eva Dennis Patrickson, y mi padre, Linval Scott, ambos fallecidos, mi familia espiritual. Durante el tiempo que laboré en educación me marcaron mis exalumnos y excompañeros. Hoy por hoy sé que muchos de mis exalumnos y exalumnas son profesionales. Me siento muy orgullosa al saber que el trabajo que realicé con ellos, en su gran mayoría, dio buenos frutos, prueba de esto es que me he encontrado a varios de ellos laborando en instituciones del estado.

Ser más tolerante, paciente y educar con amor a mis estudiantes, han sido formas para ayudar a los demás.

Sí he experimentado discriminación. En San José, en el pasado, las personas lo veían a uno como algo raro; a veces cuando se caminaba por la acera ellos cruzaban del otro lado. A veces no querían sentarse a la par de uno; en la escuela me llamaban “negra”, “zopilote”, entre otras. Otra forma de discriminación que tuve fue buscar trabajo durante meses y no encontrar por no tener un título.

Vivo en el Caribe de Costa Rica en donde se concentra la mayor parte de la población afro y en donde entra la mayor parte de divisas a nuestro país. El trabajo para los afrodescendientes es poco, ya que vienen foráneos y ocupan los puestos de mano de obra, a pesar de que en nuestra provincia hay potencial para realizar cualquier tipo de trabajo.

También muchas personas han sido despojadas de sus tierras para uso de trasnacionales, bosques eliminados junto a la fauna y flora, pueblos sin agua caminos, entre otras.

Para combatir el racismo, primero debemos recordar siempre de dónde venimos, para nadie es secreto la esclavitud de los afros en el pasado. Pero

nosotros, hoy por hoy, a través de nuestros estudios, debemos en primer lugar respetarnos y educar a los niños.

En el mes de diciembre del 2022 tuve la oportunidad de viajar a Ginebra, Suiza, en donde participé en la Primera Sesión del Foro Permanente sobre Afrodescendientes, del 5 al 8 de diciembre. Ahí escuche comentarios sobre racismo en todas las escalas. *Fight Racism: Learn, Speak UP, Act!* (Combate el Racismo: ¡Aprende, Pronúnciate, Actúa!) fue externado por representantes de cada país, refiriéndose al racismo y discriminación que han vivido.

Para poner fin al racismo y discriminación en todo el mundo, los pueblos tribales debemos levantarnos, unirnos para obtener logros y romper barreras para que los estados nos escuchen y echen a andar normas sobre el racismo, xenofobia, reparaciones. Gracias a este foro he comprendido que una sola persona no puede luchar, se debe hacerlo en conjunto para unir criterios, hablando un mismo idioma para romper paradigmas.

Mis anhelos fueron tener un buen trabajo y lograr la jubilación para disfrutar de mi única hija y nietas, y viajar, sueño que he cumplido.

Tengo el compromiso de colaborar con personas que me necesitan, en especial personas mayores. Aunado a eso, soy secretaria de la Junta de Mujeres Diocesana Episcopal y de la Junta Administrativa del Colegio Padre Roberto Evans Saunders, en la comunidad de Siquirres.

Me gustaría que se me recordara como una persona que adquiere compromiso y que ayuda a las personas, no importa el credo, raza, ni color.



**Soy**  
**Catalina**  
**Devandas Aguilar**

Soy Catalina Devandas Aguilar, soy una mujer con discapacidad, soy una mamá, soy una hija. Más que todo creo que soy una servidora social, pública. Vengo de una familia humilde, de clase media baja del Valle Central, que también se ha destacado por su trabajo de promoción de la igualdad y de los derechos humanos, una familia que se ha dedicado al trabajo por la justicia.

Mi familia directa, mi papá, mi mamá y mis 2 hermanas han marcado mi vida, han sido fundamentales. Tuve la suerte de tener magníficos profesores en la educación pública en Costa Rica, en la escuela, el colegio, la universidad, no podría nombrar a todas las personas que me han marcado, pero he sido muy privilegiada, he trabajado con personas muy inteligentes. Fueron mi mamá y mi papá quienes me dieron las bases al crear un espacio donde yo sabía que no había límites para mi desarrollo.

Tener una experiencia de vida de discapacidad, evidentemente marca mi vida en un sentido positivo: me ha permitido ser resiliente, aprender, entender la discriminación de una manera muy real. He tenido experiencias importantes como la oportunidad de viajar, hacer un intercambio muy joven y, desde luego, ser mamá. Soy mamá de 3 niñas, dos de ellas gemelas, la mayor tiene 12 y las mellizas tienen 10.

He aprendido sobre la discriminación, sobre la exclusión, sobre el potencial y la importancia de la inclusión. Yo nací con espina bífida y crecí con la mirada de los otros sobre mí, una mirada de lástima, de burla o de desprecio, fuera de mi familia, nadie creía que yo fuera a tener pareja, a ser mamá, o hacer algo interesante con mi vida.

La vivencia de la exclusión me hace ser más sensible, estar más consciente del impacto de la discriminación en las personas, no solo para las personas con discapacidad, también he visto las de mujeres rurales, afro, indígenas. Las dificultades y barreras que enfrentamos generan una especie de conexión, entender eso me hizo crecer mucho.

Cuando yo viajaba como relatora especial y veía a niñas y muchachas adolescentes con discapacidad soñaba con que ninguna de ellas fuese limitada en sus sueños y oportunidades, en su vida. El respeto de la diferencia, libera nuestro potencial como personas.

Esa experiencia, junto a las oportunidades que he tenido, me ha permitido trabajar con mucha pasión y compromiso por mejorar las condiciones de vida de las personas con discapacidad. Intento trasladar las preocupaciones de mujeres que no pueden venir acá, a un espacio de Naciones Unidas, o una misión de Costa Rica en el exterior, o a un foro global, donde se toman decisiones globales. Es una responsabilidad y un compromiso de avanzar, para que las barreras que esas personas están enfrentando desaparezcan.

Como niña tuve muchas dificultades con la inclusión. En la escuela, no era la parte académica sino la inclusión social, los recreos. Ahora tengo una caja de herramientas que me ayuda a tomar medidas, pero cuando uno tiene 6, 7, 8 años y está sola en la clase y nadie te invita a jugar y hay rechazo, eso es complicado. ¿Cómo lo superé? Con estrategias de supervivencia que tienen los niños, de buscar generar amigas, a veces les ayudaba a copiar lo de la pizarra. Ahora tengo una maravillosa experiencia con excompañeros de escuela, pero en ese momento era muy atemorizante.

Superar la mirada, también es difícil. Mi renquera es muy visible, entrar a un lugar y que toda la gente mire y haga comentarios, es muy violento. La mirada ajena que lo hace a uno internalizar la opresión, es muy difícil de gestionar. Toma mucho tiempo y mucha fortaleza incorporar que uno vale mucho más, que no me tiene que importar.

Para mis hijas esta es la “normalidad”, es la experiencia, vivimos en una casa donde el compromiso social y el trabajo por los derechos humanos es central. Lo que sí es importante es el impacto que esto tiene en sus compañeros y compañeras, que me vean llegar a las reuniones de la escuela en silla de ruedas, esta persona que fue embajadora y fue relatora

especial, empieza a entenderse que está todo ok, que es común y corriente que una mujer en silla de ruedas pueda tener familia. Eso también es bonito, es como sentar un modelo.

Tengo una sobrina adolescente que tiene una discapacidad. Para mí también es importante que ella vea que está todo bien, que ella pueda hacer lo que ella quiera. Uno lo puede hacer si se tienen las oportunidades y el apoyo de la familia, también vivir en un país como Costa Rica es importante cuando uno compara con el resto del mundo.

Mi anhelo es que podamos nombrar y combatir el capacitismo, que es el sistema de valores que se fundamenta en discriminar a las personas con discapacidad por la creencia que sus vidas valen menos; que podamos, nombrarlo, entenderlo y superarlo.

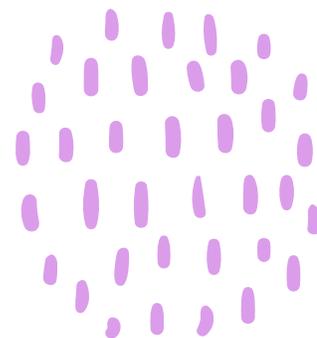
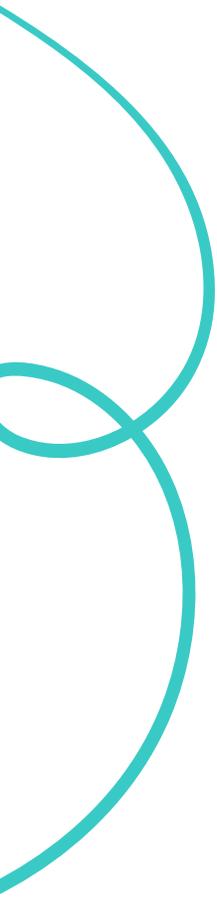
Aspiro a ser servidora pública, devolver y ayudar a otras personas para que puedan disfrutar de las mismas oportunidades que yo he tenido.

También creo que el tema de la esterilización y maternidad de las mujeres con discapacidad es una lucha prioritaria. En todo el mundo hay leyes que permiten que se les esterilice contra su voluntad, no hay ninguna expectativa de que seamos mamás y por lo tanto se dice que hay que esterilizar. Esos estereotipos, además de ser absolutamente violentos, generan una serie de vulnerabilidades, porque muchas sufren abuso sexual y son los mismos perpetradores quienes las esterilizan. Todas tenemos el derecho de ejercer esa maternidad y decidir cuándo y cuántos hijos tener, tenemos derecho a nuestra integridad física.

Para combatir el odio y la discriminación lo resumiría en celebrar la diversidad, las diversas experiencias que tiene la vida humana, es la clave. En vez de hablar de “ustedes” es hablar de “nosotras/nosotros”, de un colectivo, de una humanidad, es fundamental para evitar la polarización y tantas cosas que estamos viviendo.

Quisiera ser recordada como una buena persona, que la gente diga que hizo su mejor esfuerzo y colaboró.

Catalina Devandas Aguilar fue Embajadora de la ONU en Ginebra, y luego fue la Primera Relatora de las Naciones Unidas sobre Derechos de las Personas con Discapacidad. Actualmente es Directora Ejecutiva de la organización Disability Rights Fund. Vive en Ginebra.





**Soy**  
**Griselda**  
**Ugalde Salazar**

Soy María Griselda Ugalde Salazar, soy una adulta mayor de 77 años, enfermera obstetra, nacida en Colón, Panamá, nacionalizada costarricense. He vivido en la bella provincia de Alajuela. Tengo un hijo, Luis Antonio y mi nueva hija, Mariana, mi nuera, y una nieta de 5 meses que se llama Sol.

Pude gozar de las oportunidades que ofrece este país para mi superación, alcanzar puestos y reconocimientos en lo que respecta al campo profesional, académico y laboral.

En el campo académico pude alcanzar estudios de grado y postgrado y la categoría de docente catedrática de la Universidad de Costa Rica. En el campo laboral he participado en proveer a usuarias de una atención basada en los derechos humanos en lo que respecta a la salud reproductiva, tanto en instituciones de salud y con grupos de la sociedad civil. En lo profesional he participado en el fortalecimiento de la enfermería y en luchas por la igualdad de género, la ruptura de desigualdades y las inequidades ante una sociedad que permanece en el patriarcalismo y la misoginia.

Actualmente continuo activa, estoy jubilada, tengo mayor disponibilidad de tiempo para participar en el fortalecimiento de una atención con calidad y calidez a las personas y de una vida digna e igualitaria.

Tuve la oportunidad de compartir con grandes enfermeras de Costa Rica. Me gradué en el 60 y empecé trabajando en el servicio de ginecología del Hospital México.

Mi trabajo siempre fue con mujeres, cuando trabajé en ginecología en ese tiempo había muchas con cáncer, me conmovía cómo les gustaba el servicio que les dábamos y a veces no querían volver a la casa, fallecían ahí. Yo les decía: “Vamos a soñar con ese sol, muy lindo, ¿qué le parece si

soñamos?" A mí me gusta trabajar con mujeres, pienso que, si volviera a nacer, sería nuevamente enfermera obstetra. Me dio la oportunidad de conocer muchas historias, aprendí que la atención va más allá de solo dar un servicio.

Recuerdo una mujer, mamá de 3 niñas y con un cuarto embarazo, el marido le dijo: 'si sale otra niña la dejo'... A ella la acompañé cuando nació su cuarta hija. También me conmovía cuando uno hacía el control de contracciones, una mujer me dijo una vez: 'como la mano de mi mamá', y es que la mamá le ponía la mano en el pecho cuando se sentía mal y le transmitía un calor, y ella sintió eso en ese momento cuando yo le puse mi mano. Aprendí que la ternura también es importante.

Fui Directora del Consejo Universitario cuando en la UCR jamás se hubiera pensado que una enfermera fuera directora. Llevé la labor del consejo a la comunidad, como parte esencial del trabajo con la gente. Estuve de directora en el recinto de Golfito, donde logramos insertar a la comunidad en los programas, junto a las municipalidades. Logramos mejoras para los estudiantes de la zona sur, como tenerles un comedor, esto hizo que la visión de la U cambiara.

En el 2017, en una comisión creamos el Modelo de Atención Calificada en el Embarazo, Parto, Postparto, centrado en la mujer, con gestión humanizada, pertinencia cultural, e involucrando a la familia gestante, porque no solo la usuaria se embaraza si no quienes están a su alrededor. Eso nos ha servido en la CCSS para llegar a la gente y al equipo de salud con respeto a los derechos de la usuaria, ella lo que va a recordar es cómo la trataron, no si el equipo de ultrasonido era el más moderno.

En el Hospital de Golfito, el acercamiento a la población indígena ha sido muy interesante, se hicieron batas como las que usan las mujeres indígenas y se hicieron materiales en su idioma, vivo muy orgullosa de eso.

Al inicio cuando trabajábamos en Hospital de las Mujeres, queríamos impulsar que cuando los bebés nacieran, los pusiéramos en el pecho de la mamá y se quedaran ahí hasta que quisieran. Eso hizo que el personal de salud no quisiera hacer partos conmigo porque yo “las atrasaba”. Una compañera decía que no me hicieran caso porque yo estaba loca. Fue como en los años 80, pero la directora me respaldaba.

También promoví que la mujer estuviera acompañada durante el parto, yo ponía una silla para que se quedara el acompañante. La gente se molestaba, decía que era una obstrucción. Una compañera me preguntó: -¿Ud está de acuerdo que el esposo se acueste con la mujer? - ¿Por qué no, no es lo que hacen en la casa?, le dije. Y me fue a acusar con la administradora, que llegó y me preguntó: ‘Griselda ¿cuál es el ancho de las camas que ud quiere?’

También vi muchas experiencias dolorosas: la pobreza. Ver en Golfito a una indígena esperando en la banca toda la noche hasta que llegara el primer bus, porque no tenía plata para coger un taxi, es doloroso.

También apoyé durante emergencias, en partos y en llevar anticonceptivos, que en esos momentos a la gente se le olvida. Inundaciones en Honduras, terremotos en Nicaragua, en Costa Rica apoyé albergues por el terremoto de Cinchona, donde trabajamos el tema de salud sexual y reproductiva junto a UNFPA. Fueron aprendizajes, uno está consciente de las limitaciones y de respetar la intimidad de las personas.

Mis anhelos, no sé si serán utopías, es que pudieran reducirse en este país las inequidades, las desigualdades, no puede ser posible que una persona que viva en pobreza no tenga acceso a lo más básico. Lo vi mucho durante el tiempo en Golfito, vi niños que no tenían donde escribir, ni libros, pero con la Editorial Costa Rica hacíamos que tuvieran.

Nosotros no tenemos que ser ajenos a la desigualdad. Añoro una sociedad más equitativa, inclusiva y respetuosa.

También tengo el sueño de consolidar la Asociación de profesionales en enfermería obstétrica. La discriminación y el odio se enfrentan con sensibilización, con el ejemplo. Si usted cree en los derechos tiene que participar y ser horizontal.

Actualmente estoy en una Comisión Técnica del Ministerio de Salud relacionada con la técnica de aborto impune terapéutico. Esa norma no es más que una guía que protege la salud de la madre y desde mi percepción y experiencia no se debe derogar. Yo trabajo con la vida pero a veces hay que interrumpir un embarazo porque si no, la mujer se muere. Yo creo que la usuaria tiene derecho a decidir, yo tengo que hablar primero con ella y su familia para que ellos decidan.

Lo que una tiene que hacer es estar convencida de que la lucha que se da, lo que una hace, es para el bien común, para el beneficio de las personas, aunque haya muchas piedras en el camino. No es fácil, claro que no. De por sí, a mí nunca me ha preocupado lo que digan los demás.

Mi sueño es que, como jefa y ser humano, me recuerden como alguien que acompañó la lucha por el fortalecimiento de la enfermería, que vio la importancia de ser inclusivos y luchar por la igualdad de género. Hay que respetar y colaborar, eso es todo. Eso me lo ha enseñado UNFPA: el feminismo, la igualdad de género, la lucha por la salud sexual y reproductiva que tanto nos ha costado. Y mi hijo, que me recuerde como una mamá luchadora.



**Soy**

**Evelyn**

**Porras Suárez**

Mi nombre es Evelyn Porras Suárez y vivo en El Jazmin. Yo llegué por primera vez aquí hace 23 años, con mis tres hijas, cuando la menor tenía apenas 1 año. Llegamos desde la Colonia 15 de Septiembre, después de conseguir un rancho en 100 colones, buscando un lugar en el cual pudiéramos vivir y construir lo más parecido a un hogar, pero era difícil.

En aquel tiempo no había tanta gente viviendo en esta zona. Bueno, éramos muchos, pero no había casas como ahora, construcciones. Todos vivíamos en ranchos que apenas tenían piso. La luz era comunal, igual que el agua, pero está última solo llegaba en las madrugadas y teníamos que hacer fila, entonces yo mandaba a mis hijas al río y con eso lavamos la ropa y también nos bañábamos.

Pasamos cosas muy difíciles. En ese tiempo solo tenía un televisor grande, de los que eran como un cajón y una estufa; como la luz era comunal, muchas veces tenía que elegir entre entretener a las chiquillas con la tele o hacernos de comer.

Los espacios públicos aquí no existían. Pasaba una única calle hacia arriba que en invierno se convertía en catarata, porque el agua de lluvia bajaba rápido y se metía a la plaza, donde están construyendo ahora el parque, y ahí el monte crecía y no se podía pasar por las culebras. Entonces los jóvenes no tenían a donde ir y bueno, una tampoco.

Pasó el tiempo y yo me fui enredando en más asuntos. La verdad es que una hace lo que puede por las hijas, pero en situaciones así es muy difícil y terminé en la drogadicción. Una cosa llevó a la otra y un día me vi en la cárcel. Por supuesto que en ese tiempo nos tuvimos que ir de El Jazmin, todas.

Gracias a Dios en la cárcel yo me pude apegar a un programa del Ministerio de Justicia de reintegración social. Eso me permitió salir antes y me dieron una segunda oportunidad en la vida, la de empezar a trabajar en un colegio de Alajuelita como conserje. Ahí me quedé trabajando y ya voy a cumplir 12 años.

Cuando empecé a trabajar ahí, estaba siempre pendiente de alguna oportunidad que se me diera de volver al barrio, como quedaba cerca del colegio, pasaba y le preguntaba a la gente si conocían de alguien que vendiera un lote o algo parecido. Por ahí del 2013, hace ya 10 años, una señora me ofreció venderme uno por un millón de colones. Era un terreno con una casa amarilla ya muy fea, con el piso de formaleta, tablas muy viejas ¡se estaba cayendo!, pero a un muy buen precio y yo sabía lo que en verdad valía y a como pude, pedí plata prestada y se lo pagué.

La casa que tengo ahora es porque la he ido construyendo yo. Poco a poco, no crea, tengo hasta a un préstamo, pero eso se va pagando a como se puede.

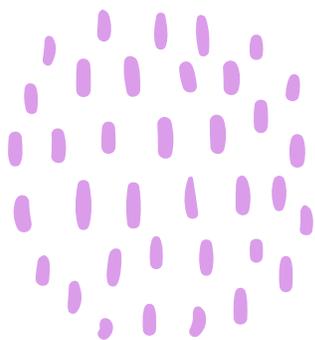
Ya con una casita, después de un tiempo, llegó un día una de mis hijas con dos nietos y me dijo que me los dejaba para que ojalá pudiera darles lo que a ella y a sus hermanas no pude. A mí me dolió con toda el alma, pero sabía que en algo tenía razón, yo les había fallado. En ese momento me propuse darlo todo por mis nietos y de la mano de Dios hemos salido adelante.

Cuando yo supe que en el terreno al frente de mi casa se iba a construir el nuevo Parque de Desarrollo Humano de Alajuelita, me ilusioné. Aunque debo ser sincera, al principio yo creía como muchos vecinos que era mentira, porque muchas veces pasa que plantean proyectos que se quedan en la nada. Aun así yo sabía que si se hacía realidad iba a ser muy bueno para mis nietos, y decidí empezar a involucrarme en las reuniones de la comunidad.

Para mi nieto Abram este nuevo Parque de Desarrollo Humano que están construyendo al frente de la casa es una bendición. Porque una sabe cómo son las juventudes por acá y que les hace falta mucho un lugar donde puedan ir a desestresarse, hacer deporte y no dejar botados los estudios. Él es el mayor de los dos, ya va para 16 años.

A Abram le gusta jugar baloncesto. Cuando se pegó el estirón en el colegio le empezó a llamar la atención ese deporte y entonces yo lo llevaba hasta el parque BN Arenas, en Hatillo, pero me daba miedo porque como vivimos en un asentamiento informal, no llega el bus, y había que caminar hasta la casa ya de noche y con los chiquillos de la mano.

Él en realidad es muy bueno y no lo digo porque sea casi como la mamá, sino porque los entrenadores lo notaron y a punta de puras recomendaciones llegó al equipo de la sub 17 de San Pablo de Heredia. Si Dios quiere este año va a entrar a campeonatos nacionales, hay que ver cómo le va. La bendición más grande es que ya va a tener al frente de la casa una cancha en donde va a poder practicar tiros y no va a tener que andar siempre tan lejos, arriesgándose a los peligros a altas horas de la noche.





**Soy**

**Henriette**

**Raventós Vorst**

Soy Henriette Raventós Vorst, profesora catedrática de la Escuela de Biología y miembro del Centro de Investigación en Biología Celular y Molecular de la Universidad de Costa Rica. Nací en San José, Costa Rica, en 1962, y he dedicado mi carrera a la investigación científica, la promoción de la empatía, la acción social y la educación pública para lograr una ciencia más justa y equitativa.

Crecí en San José, en una familia de personas científicas sociales. Mi padre era economista y mi hermana socióloga, pero mi carrera se orientó más hacia las humanidades. Inicialmente, me inscribí en la facultad de Ciencias Sociales, pero después de entrar a la universidad, decidí estudiar medicina en la Universidad de Costa Rica.

Para mí, la medicina fue personal. Mi padre había sufrido de trastorno bipolar y se suicidó cuando yo tenía apenas 11 años. Mi carrera científica se convirtió en una dedicación a él y a este tipo de trastornos mentales.

Durante mi servicio social en Pérez Zeledón, mientras estudiaba medicina, me di cuenta de que me involucraba emocionalmente con las personas y comunidades que atendía. Debido a la debilidad en la academia para comprender y acompañar este impacto, decidí dedicarme a la investigación.

Después de graduarme de medicina, decidí seguir una maestría en biología molecular en la misma universidad donde había estudiado. Continué avanzando en mi formación profesional y hice mi postdoctorado en la Universidad de California en Berkeley en genética humana, donde trabajé con Mary Claire King, una científica feminista que usaba la ciencia para promover avances en temas de derechos humanos. En ese tiempo, Mary Claire King identificó el gen de cáncer de mama y luchó contra la industria que tenía su patente. Esta persona fue una fuente de admiración e inspiración para mí como científica costarricense.

A pesar de la experiencia enriquecedora que fue el postdoctorado, también fue una época difícil para mí en lo personal. Para cursar el

postdoctorado, debí dejar a mi hija de tres años en Costa Rica mientras estaba en Estados Unidos. Al volver a Costa Rica, tuve dificultades para encontrar trabajo en investigación y no fue hasta en 1997 que logré incorporarme de lleno en la universidad, donde me he desarrollado hasta la actualidad como profesora en la Escuela de Biología y como vicepresidenta de la Academia Nacional de Ciencias.

He sido consciente de las dificultades que enfrentan las mujeres en la ciencia, y reconozco que en ocasiones sentí que tuve que "funcionar como hombre" en mi carrera para ser aceptada en el mundo científico. Para mí, esto significó adoptar una posición sin familia, delegando todas las tareas de cuidado y afectivas y pasando por encima de algunas cosas importantes para mi vida personal.

Con el tiempo, las cosas comenzaron a cambiar y más mujeres colegas aparecieron en mi vida, lo que me permitió tener una mayor conciencia de estas dinámicas. Cuando comencé a interactuar con colegas de mujeres científicas, me di cuenta de que había estado ocultando mis verdaderos deseos y necesidades.

Desde que comencé mi carrera en la ciencia, he luchado contra los estereotipos de género y la falta de equidad en el campo de la investigación. A lo largo de los años, he trabajado arduamente para construir mi propio espacio seguro para colegas en el Centro de Investigación de Biología Celular y Molecular, donde lidero un equipo de investigación de alrededor de 20 personas, entre colegas, estudiantes de maestría y docentes.

Nuestro equipo de investigación se dedica a identificar variantes genéticas de susceptibilidad para trastornos neuropsiquiátricos como el trastorno bipolar, la esquizofrenia y la demencia de Alzheimer. Además, hemos creado el proyecto "Generalizar el conocimiento", que busca promover la igualdad de género y la equidad en la ciencia. Me enorgullece decir que este proyecto se ha convertido en una red de apoyo y empoderamiento para las mujeres y personas en general que buscan carreras en la ciencia.

Como defensora de la equidad en las relaciones científicas entre países, creo que es importante escuchar las voces de todas las personas participantes en los proyectos para hacer ciencia juntos. Mi objetivo es dejar una huella en mi campo que promueva la igualdad de género y la equidad en la ciencia, no sólo entre personas, sino también entre países. Me enorgullece trabajar con un equipo excepcional que comparte esta visión y se dedica a avanzar en este tema.

Además de mi trabajo en la ciencia, también soy una defensora de los derechos de las personas con discapacidad y de la fertilización in vitro en Costa Rica. Creo que es importante que todos tengamos acceso a los mismos derechos y oportunidades, independientemente de nuestras circunstancias. He participado en diferentes colectivas y organizaciones, y he sido asesora de la Asamblea Legislativa y de la Defensoría de los Habitantes cuando se me ha solicitado mi criterio.

Mi compromiso con la ciencia y la sociedad se ha manifestado en diferentes proyectos científicos y sociales. A lo largo de mi trayectoria agradezco siempre aprender de los demás, y he sido una defensora de la importancia de la sensibilidad y las emociones en la ciencia.

Soy muy agradecida de formar parte de una plataforma de profesionales que van hacia el futuro con la intención de la construcción de espacios seguros para todas, todos y todes en la ciencia. Aunque todavía hay mucho trabajo por hacer, estoy emocionada por el progreso que hemos hecho hasta ahora y estoy comprometida a seguir luchando por la igualdad de género y la equidad en la ciencia.

Ahora, si pudiera hablar con la Henriette de 18 años que entró a la universidad a estudiar, le diría que se relaje un poco más y que no se angustie tanto. Le aconsejaría que respire más y trabaje menos, porque la vida no se trata solo de trabajar duro, sino de encontrar un equilibrio entre el trabajo y el disfrute de la vida.

En cuanto a lo que espero para las niñas y jóvenes que quieran dedicarse a la medicina y a la investigación, debo decir que me preocupa mucho la situación de las niñas y jóvenes en territorios indígenas o en zonas rurales, que tienen dificultades para recibir una educación adecuada. Estas niñas tienen el potencial para llegar muy lejos, pero se les está cerrando la puerta debido a las condiciones estructurales que existen en nuestro sistema educativo.

En este momento, lo que creo que debemos hacer es trabajar en conjunto para crear condiciones que permitan que todas las niñas y jóvenes tengan acceso a una educación de calidad, independientemente de su origen socioeconómico o geográfico. En mi opinión, es importante enfocarnos en mejorar la educación primaria y secundaria para que estas niñas puedan tener las mismas oportunidades que yo tuve.

En cuanto a cómo deben prepararse las mujeres en el mundo actual para incursionar en la medicina y la investigación, creo que lo más importante es encontrar las condiciones adecuadas. Yo tuve la suerte de tener todo a mi favor para hacer lo que quisiera, pero sé que no todas las mujeres tienen las mismas oportunidades. En este momento, debemos trabajar en conjunto para garantizar que todas las mujeres tengan las mismas oportunidades de desarrollar sus talentos y habilidades en cualquier campo que elijan.



**Soy**  
**Mariana**  
**Gutiérrez Mora**

Soy Mariana Gutiérrez Mora, tengo 31 años, actualmente vivo en San José y soy trabajadora social de profesión. Crecí en un barrio rural en Desamparados que rápidamente se convirtió en un barrio urbano marginal, y mi interés por buscar respuestas a los problemas precisamente nace de esta experiencia de cambio en mi comunidad, dónde acostumbraba a jugar con mis primos, primas, vecinos y vecinas fuera de la casa, pero que después con el tiempo vi decaer.

Mi familia es originaria de Aserrí y Heredia, por mi lado materno, y fueron personas campesinas toda su vida, pero mi padre vivió gran parte de su infancia en la zona sur debido al trabajo de mi abuelo, tanto en Ciudad Neilly y Buenos Aires.

A los 21 años, me fui a vivir cerca de la universidad y, desde entonces, he trabajado con territorios indígenas y personas campesinas durante más de 11 años. Mi experiencia laboral se ha marcado por dos escenarios que me han dejado huella.

Una de las experiencias que más marcaron mi vida fue justamente a los 21 años, en el acercamiento con pueblos indígenas y comunidades campesinas. El primero ocurrió cuando estaba en la universidad. Hubo un conflicto en Térraba debido a la discriminación en la educación secundaria. Las personas del territorio tomaron el liceo para protestar y defender la construcción de un nuevo liceo y la contratación de profesionales indígenas. Esto terminó en violencia, por parte de persona no indígenas y precisamente por esto desde la Universidad realizamos una acción de apoyo entre docentes y estudiantes, para tener presencia y buscar reducir el conflicto, al final se llegó a un espacio de negociación y mi participación en este proceso me permitió conocer por primera vez un territorio indígena. Desde entonces “Mi corazón quedó anclado”.

El segundo caso ocurrió en la lucha de Medio queso, una comunidad campesina en la zona norte conformada por familias migrantes en situación de pobreza. Las personas campesinas buscaron apoyo para el

acceso a la salud y esto me permitió conocer su realidad y su lucha por el derecho de acceso a la tierra y alimentación.

Aprendí de los pueblos indígenas su espiritualidad y su relación con lo vivo, las personas y el cosmos. También aprendí que la cultura es dinámica y cambiante, no se debe idealizar ni infantilizar. Como personas no indígenas, tenemos una deuda histórica, pero no debemos apropiarnos de sus voces, sino ser aliados en la transformación de las relaciones colonialistas que el Estado ha impuesto en los territorios.

Mi trabajo con comunidades campesinas en Medio Queso me hizo comprender la complejidad de la lucha por el derecho de acceso a la tierra y la alimentación. Además, hablé con dirigentes fuertes y aguerridas que me compartieron situaciones de violencia patriarcal, lo que me hizo reflexionar sobre las desigualdades de género y la importancia impulsar los procesos de avance de los derechos de las mujeres en estos territorios.

Ser mujer y joven ha sido una dificultad en mi carrera, pero he logrado superarla con la ayuda de personas que creen en mi trabajo y mi compromiso. Mi experiencia laboral me ha permitido entender la importancia de aplicar las políticas del Estado con criterios interseccionales y no tomar los mismos esquemas y protocolos para todos los casos.

Como mujer joven, enfrenté dificultades en el mundo laboral y en el trabajo con comunidades marginadas, pues en esta misma época de 20 años me vinculó con el trabajo organizativo tanto en zona sur como en la zona norte. Sin embargo, aprendí a superar estas dificultades a través de la perseverancia, la resiliencia y el apoyo en colegas y compañeras que habían transitado un camino similar. También aprendí a ser una aliada activa y a escuchar y aprender de las comunidades que trabajo.

Ser mujer y joven ha sido una dificultad sí, pero he aprendido a superarla. Desde joven, enfrenté grandes dificultades por ser mujer y por ser joven. En las comunidades campesinas, el machismo tiende a ser marcado, por

lo que debía tener mucho cuidado en cómo me vinculaba y cómo establecía relaciones. Aunque ahora siento que ya no soy la chiquilla que llegaba de San José, en ese momento me encontraba con muchas contradicciones en mi interior. Sabía que tenía que apoyar los procesos de las comunidades, pero también debía hacerlo desde una perspectiva feminista. Me enfrenté al temor de decir cosas que pudieran afectar la organización, pero sabía que tenía que hacerlo, no sólo por mí, sino también por las articulaciones que hacía con las compañeras de la zona.

Para superar estas dificultades, busqué apoyo y orientación. Aprendí a marcar límites y a colocarme simbólicamente en otro lugar. Organizamos una mesa binacional de mujeres campesinas, que permitió hacer talleres sobre temas como el acoso sexual y garantizar el avance de los derechos de más mujeres sin afectar la organización y los procesos de lucha. Aunque todavía no se han resuelto todos los problemas, ha habido compañeras que han logrado crecer e impulsar proyectos que muestran que se están moviendo los derechos.

En la zona sur, he aprendido que la concepción de autonomía es muy clara y que las mujeres tienen un papel muy importante en la dinámica de la comunidad. Aunque la recuperación de tierras es una violencia de tipo racista y machista, trabajo con las compañeras para comprender los impactos de la violencia y para que valorar el papel que quieren tener.

En los últimos años, los retos han cambiado. En los territorios indígenas se ha avanzado mucho en la organización y los temas son más visibles, pero también ha habido nuevos riesgos, como los asesinatos y la falta de acciones de protección por parte del Estado. En la zona norte, el principal desafío es el desgaste de las organizaciones comunitarias debido a la dinámica migratoria y la expansión de la agroindustria.

Para los próximos años, mis anhelos y esperanzas son seguir desarrollando los proyectos que tengo y continuar en el espacio creativo y de acompañamiento a las compañeras desde una perspectiva democrática. Me siento satisfecha de estar en el lugar donde estoy y aunque como

mujer joven, he experimentado discriminación en las dinámicas patriarcales de las organizaciones, donde a menudo se excluyen a las mujeres de la toma de decisiones mientras se discuten temas políticos.

He luchado para colocar que tenemos capacidades, discusiones y perspectivas que dar. Siempre hay una duda de si somos capaces o no, pero es importante seguir luchando contra el odio y la discriminación. Mi aspiración es tener mi libertad y que los derechos de las mujeres sigan avanzando, ya que también hay retrocesos y grupos interesados en el retroceso.

He aprendido que mi juventud puede ser una ventaja, ya que puedo aportar nuevas perspectivas y apoyar en el empuje de acciones colectivas para solventar problemas que han sido persistentes en las comunidades. 11 años después no soy la misma, pero no lo sería sin esa Mariana que transitó un largo camino dónde nunca estuve sola, pude aprender de compañeras de la zona norte y la zona sur a solventar las diferentes situaciones.

En conclusión, mi trabajo con pueblos indígenas y comunidades campesinas me ha enseñado sobre la importancia de entender la cultura como dinámica y cambiante, la necesidad de ser aliados para transformar las relaciones coloniales, y la importancia de trabajar en conjunto para lograr objetivos comunes.



NACIONES UNIDAS  
COSTA RICA





**NACIONES UNIDAS**  
**COSTA RICA**



**2023**