

más que seguros

La Revista de  uniserse
CORREDURÍA DE SEGUROS



Detrás de cada gran mujer,
**Existe una historia
que la convirtió
en guerrera**

VOLUMEN 4 / MARZO 2023



Índice

- 3 La historia detrás del 8M.
- 4 Felicidades Compañeros.
- 5 La Felicidad, un Factor Primordial para la Salud Mental.
- 6 Turisteando - *Heredia*.
- 7 Libro Recomendado "*Una Mujer en Berlín*."
- 8 Película Recomendada "*Ellas hablan*."
- 9 + Tec: "*Mujeres importantes en la historia de la tecnología*."
- 10 Receta del Mes: "*Pan por la Igualdad*."
- 11 Más Que Una Frase.





La historia detrás del 8 M

Hay 3 fechas importantes que marcan la historia de este día.

8 de marzo de 1857.

Cientos de trabajadoras de una fábrica textil de Nueva York salieron a la calle protestando por las duras condiciones en las que trabajaban. Aquella manifestación sentó un primer precedente debido a su gran repercusión.

1910 en Copenhague, Dinamarca.

Se fija un día simbólico que sirviera para reivindicar los derechos de todas las mujeres. La idea inicial partió de Clara Zetkin. Fue al año siguiente, cuando el 19 de marzo se celebraría por primera vez el Día Internacional de la Mujer en Europa (Alemania, Austria, Dinamarca y Suiza).

25 de marzo de 1911.

Incendio en la Fábrica de Triangle Shirtwaist de Nueva York, donde murieron más de 100 trabajadoras textiles (mujeres inmigrantes en su mayoría), como consecuencia de las precarias condiciones laborales de las que eran presas.

1975

La ONU reconoció de manera oficial el 8 de marzo como el Día Internacional de la Mujer.



Felicidades *compañeros*

Cumpleaños del mes



Deyler Carvajal, 2 de marzo.



Pablo Acuña, 5 de marzo.



Keizon Navarrete, 10 de marzo.

Aniversario UNISERSE



Nubia Carpio (01/03/2012)
11 Años



Federico Pacheco (01/03/2012)
11 Años



Johnny Pacheco (01/03/2012)
11 Años



Alejandro Jarquín (13/03/2017)
6 Años



Sileni Chinchilla (16/03/2012)
11 Años



Abigail Sánchez (21/03/2022)
1 Año





La Felicidad

Un factor primordial para la Salud Mental

¿Sabías que cada 20 de marzo la ONU celebra el Día Internacional de la Felicidad? Lo hacen como un reconocimiento del importante papel que juega la felicidad en la vida de todas las personas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como **“un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”**. Así, la relación entre la felicidad y la salud mental se da en el sentido en que una persona feliz tendrá mayor control de su vida y así llegará a la felicidad, y así este estado nos permitirá enfrentar situaciones cotidianas con mayor facilidad.

La felicidad afecta positivamente al organismo, mejora el humor, aumenta la tranquilidad, por ende, reduce el estrés y la ansiedad, además potencia las funciones del sistema inmune, es clave para mantener una buena salud física y emocional.

La relación felicidad – salud mental se ve claramente vinculada con las condiciones de vida de cada persona, qué hacen, cómo están y cómo se sienten frente a sus relaciones, el trabajo y la vida en general, es decir, entre más disfrutemos de estas, más felices estaremos y así nuestro estado de salud mental será más estable.





Turisteano

Heredia

En Heredia, existen muchos lugares para pasear y disfrutar de un día en familia. Te recomendamos:

La granja de animales: Cerca del centro de Heredia, por la zona de Flores, Se trata de una pequeña granja de animales, uno de los más interesantes centros infantiles en Heredia. Éste está pensado para que los niños puedan interactuar con los animalitos y conocer más sobre la forma en que estos viven.

El paraíso de las ranas: Ubicado en la zona de Horquetas de Sarapiquí, se puede encontrar un lugar que está destinado a conservarlas y mostrarlas en su hábitat natural.

El Parque Juan José Flores: Remodelado hace poco tiempo, este parque es ideal para ir en familia, porque tiene una zona con juegos para los niños muy completo. Pero aquí los más grandes también pueden encontrar algo para hacer, ya que pueden disfrutar de canchas de baloncesto y máquinas de ejercicio. ¿Qué te parece ir con toda la familia incluidas las mascotas? ¡Un plan al aire libre para todos!



“Una Mujer en Berlín”

Libro recomendado

Se trata del diario de una superviviente berlinesa, y que desde el 20 de abril hasta el 22 de junio de 1945, anotó casi diariamente su vida y la de sus vecinos durante los días que siguieron a la conquista de Berlín por los rusos.

Para enterarse de lo que en realidad ocurrió en las postrimerías de la Segunda Guerra Mundial, hay que preguntárselo a las mujeres. Y es que, entre las ruinas, los hombres demostraron ser el «sexo más débil». Así lo ve la autora de este libro, que vivió el final de la guerra en Berlín.

Sus observaciones aparecieron publicadas por primera vez en Norteamérica en 1954, gracias a Kurt W. Marek, crítico y periodista, a quien la autora confió el manuscrito.

En este documento único no se ilustra lo singular sino lo que les tocó vivir a millones de mujeres: primero la supervivencia entre los escombros, sin agua, sin gas, sin electricidad, acuciadas por el hambre, el miedo y el asco, y, posteriormente, tras la batalla de Berlín, por la venganza de los vencedores.

Si quieres el libro digital, escríbenos a boletin@uniserse.com y te lo enviaremos.





Película
recomendada

“Ellas hablan”

Dirige: Sarah Polley.

Reparto: Rooney Mara, Claire Foy,
Jessie Buckley.

Basada en la novela superventas de Miriam Toews, *Women Talking* sigue a un grupo de mujeres en una aislada colonia religiosa, mientras luchan por reconciliar su fe con una serie de agresiones sexuales cometidas por los hombres del lugar.

La historia se desarrolla a través de un debate de las protagonistas en el granero, con momentos de conflicto y de humor, desvelando al espectador atisbos de la vida de estas personas.

El filme nos habla de sus sentimientos más profundos e invita a escuchar con atención la trayectoria del corazón de estas luchadoras.





Mujeres Importantes en la Historia de la Tecnología

+Tec

En el campo de la tecnología la influencia de la mujer merece una mención especial. Te presentamos 3 mujeres que han destacado en la historia de la tecnología.



Ada Lovelace (1815-1852)

Es la madre de la programación dado que escribió el primer algoritmo de la Historia. Desarrolló su actividad durante la época victoriana, mostrando la posibilidad de ejercer como profesional y madre a la vez.



Ángela Ruiz Robles (1895-1975)

Maestra que en 1949 creó un procedimiento mecánico, eléctrico y a presión del aire para la lectura de libros que consistía en unas láminas con dibujos que se iluminaba al posar el dedo sobre ellas, apareciendo un texto educativo.



Evelyn Berezin (1925-2018)

Recordada como “la madre de los procesadores de texto”, dado que en 1968 desarrolló un procesador de texto que simplificaba el trabajo de oficina. Al año siguiente fundó ‘Redactron Corporation’, la primera empresa que en desarrollar procesadores de textos.





Receta del mes

PAN POR LA IGUALDAD

Para apoyar la lucha de las mujeres y por una sociedad más justa.

Ingredientes

- Harina blanca trigo (2.700g).
- Harina de trigo integral (300g).
- Puré de remolacha (2.100g).
- Levadura (9g).
- 54g de Sal.
- Harina de centeno, maíz, malta tostada o cacao (para el dibujo).
- Masa madre (600g). (Cultivo simbiótico de levaduras que se forman de harina y agua, lo que la hace ser un fermento totalmente natural).

Elaboración

Primero se hace el puré de remolacha, ya que es lo que va a aportar toda la hidratación del pan. Se cuecen las remolachas, se sacan del agua y se machacan hasta conseguir un puré homogéneo.

Se mezcla la harina, el puré, la sal, la levadura y la masa madre de cultivo.

Fermentación en bloque larga.

Fermentación en pieza corta. El formato recomendado es de hogaza, para que la decoración posterior quede bien.

Con un molde del símbolo de la mujer se decora con cualquiera de los ingredientes señalados.

Hornear.



“

*Planta en ti
lo que quieres
que florezca en
los demás*

”

