

Edición No.1 - Marzo 2026

Grecia
GOBIERNO LOCAL

Revista

ENTRE NOS...

Una revista para todas

1.INDICE

Editorial	P.3
Bienestar y mundo interior	P.4
Historias que nos unen	P.8
Creatividad e inspiración	P.10
Entre nos... sin juicio	P.14
Carta abierta	P.16
Entre nos...recomendaciones	P.18
Créditos	P.19



2.EDITORIAL

En el marco de la conmemoración del **Día Internacional de la Mujer**, la Municipalidad de Grecia presenta la primera edición de Entre NOS... Una revista para todas, un espacio creado para reconocer, visibilizar y celebrar las múltiples voces femeninas que, con esfuerzo, talento y compromiso, construyen día a día nuestra comunidad. Porque sus pasos hacen historia.

Esta revista nace como un punto de encuentro para mujeres de todas las edades. Cada sección invita a explorar las distintas dimensiones de la vida femenina: el bienestar físico, mental, emocional y espiritual; la creatividad que nos impulsa; la inspiración que nos conecta; y las experiencias que nos unen. A través de relatos, consejos, reflexiones y recomendaciones, promovemos el autocuidado, el apoyo mutuo y la construcción de una red solidaria entre mujeres.

Dedicamos un espacio especial a las historias que nos inspiran, donde mujeres comparten sus trayectorias, sus sueños y los oficios que han marcado sus vidas.

Sus voces nos muestran cómo la creatividad transforma lo cotidiano en arte y expresión, y nos recuerdan que cada paso — por pequeño que parezca— deja una huella significativa. Estas experiencias reflejan valentía, resiliencia y amor, y nos invitan a fortalecer la solidaridad y la sororidad que nos sostiene.

Asimismo, la revista ofrece recomendaciones, consejos y actividades pensadas para nutrir el cuerpo, la mente y el espíritu, promoviendo el respeto, la igualdad y la inclusión en todos los ámbitos de nuestra vida personal y comunitaria.

Entre NOS... Una revista para todas es, ante todo, un espacio para escucharnos, inspirarnos y acompañarnos. Cada página celebra la diversidad de las mujeres, visibiliza sus aportes y fortalece el tejido social de nuestro cantón.

Con esta primera edición, reafirmamos nuestro compromiso de seguir creando espacios donde el valor de cada mujer sea reconocido y celebrado en toda su diversidad.

3. BIENESTAR Y MUNDO INTERIOR

Antes de que el cuerpo grite, aprende a escuchar cuando susurra.

APRENDER A ESCUCHAR LAS SEÑALES TAMBIÉN ES UNA FORMA DE AUTOCUIDADO

Durante mucho tiempo se nos enseñó a resistir, a seguir, aunque duela y como mujeres, a normalizar el cansancio, el mal dormir, la irritabilidad y esa sensación silenciosa de que el cuerpo ya no responde igual. A muchas de nosotras nadie nos enseñó a escucharnos, sólo a cumplir. Sin embargo, el cuerpo, las emociones y la vida envían señales todo el tiempo. No lo hacen para asustarnos ni para detenernos, sino para reorientarnos. El problema no es que las señales no existan; el problema es que aprendimos a ignorarlas.

Rara vez aparecen como una urgencia. Primero susurran: un cansancio que no se va, un dolor “sin razón”, una desconexión persistente, un “ya no puedo más” escondido detrás del “estoy bien”, del llanto que se guarda para la noche, para no ser descubierto. El cuerpo es extraordinariamente generoso. Se adapta, compensa, aguanta...pero esa capacidad no es infinita. Cuando no escuchamos los mensajes pequeños, el cuerpo busca otras formas de hacerse oír y entonces comienza a gritar.

Desde una mirada médica, hay algo evidente que culturalmente hemos minimizado: el cuerpo no falla, el cuerpo avisa. Fatiga persistente, alteraciones del sueño, dolores musculares, cambios hormonales, modificaciones en la piel o en el peso, disminución del deseo sexual son motivos de consultas frecuentes en mi práctica clínica diaria. Muchas mujeres llegan a consulta convencidas de que “eso es normal”, que son



“chocheras de la edad” cuando en realidad pueden ser manifestaciones frecuentes, pero que no deberían ignorarse. Especialmente en etapas como la perimenopausia y la menopausia, estos cambios no son solo biológicos: son señales de transición, el cuerpo pide ajustes, no silencio.

Y no todo se mide con exámenes de laboratorio. La irritabilidad constante, la tristeza sin nombre, la sensación de vivir en automático o la culpa por descansar también son señales. Las emociones son signos vitales internos. Cuando se reprimen de forma crónica, el cuerpo termina traduciéndolas en síntomas físicos.

Escucharse no es rendirse. Existe la idea equivocada de que detenerse es fracasar o que ajustar el rumbo es perder fuerza, pero en mi experiencia, ha sido lo contrario. Escucharme me ha permitido ejercer mejor, acompañar con más presencia y vivir con menos fricción interna, me ha enseñado a que no siempre son enfermedades físicas sino que también pueden coexistir afecciones en mi parte emocional y espiritual. Existen emociones que “matan”, que destruyen, me minimizan impidiéndonos vivir una vida plena y abundante.

No existen soluciones mágicas ni atajos. La salud —física, espiritual, emocional o incluso estética— no funciona con respuestas inmediatas; funciona con procesos, con persistencia y constancia, con pequeños cambios sostenidos en el tiempo. Escuchar las señales no es vivir con miedo, es aprender a habitar el cuerpo con presencia, es dejar de postergarse.

Hoy no escribo desde un lugar de certezas absolutas. Escribo desde el proceso, desde seguir aprendiendo a escucharme incluso cuando no entiendo del todo lo que el cuerpo quiere decir. Porque escuchar las señales, más que cualquier diagnóstico, es una forma profunda y adulta de autocuidado. Hoy, como mujer, hija, esposa, madre, amiga y médico ejerzo con empatía, escucha y profundo respeto por las historias que cada paciente lleva consigo. Creo en una práctica médica que no separa lo técnico de lo humano, ni el éxito profesional del equilibrio personal y espiritual.



**Dra. Diana Carolina
Madrigal Vargas**



**AUTOCUIDADO SIN HACERLO UNA
OBLIGACIÓN: NUTRIR Y MOVER EL CUERPO
DESDE LA COMPASIÓN, EL AMOR PROPIO Y
LA CIENCIA.**

Para muchas mujeres, el autocuidado se ha convertido en una lista más de exigencias, asociada a dietas restrictivas y rutinas de ejercicio agotadoras. Esta perspectiva, basada en el sacrificio, suele ser insostenible y daña nuestra relación con la comida y con nuestro cuerpo. El verdadero bienestar nace de la escucha interna, el respeto a nuestra biología y la integración de hábitos que aporten placer y sostenibilidad, no estrés.

NUTRICIÓN CONSCIENTE: MÁS ALLÁ DE LA RESTRICCIÓN.

La alimentación es el acto fundamental de nutrirnos. Debemos cambiar el enfoque del cálculo obsesivo al equilibrio y la conciencia.

- Prioriza lo que nutre: Construye tus comidas alrededor de alimentos mínimamente procesados. Un plato colorido con vegetales, una porción de proteína magra (pollo, pescado, huevos, legumbres), grasas saludables (aguacate, frutos secos) y carbohidratos complejos (arroz, papa, camote) te proveerá energía estable y todos los nutrientes necesarios.
- Come con atención (Mindful Eating): Desconéctate de las pantallas. Saborea cada bocado, masticando lentamente. Esta práctica simple te permite reconocer las señales naturales de hambre y saciedad, evitando comer de manera automática o emocional.
- Hidrátate, tu cuerpo lo agradecerá: El agua es esencial para cada proceso corporal. Llevar contigo una botella de agua o infusiones naturales te ayudará a mantener una hidratación óptima y a diferenciar la sed del hambre.

- Sé flexible, sin culpa: Un patrón alimentario saludable tiene espacio para el disfrute. La clave es la inclusión consciente: permitirte ocasionalmente esos alimentos placenteros, sin etiquetas morales, sabiendo que lo que define tu salud es la regularidad de tus elecciones nutritivas.

ACTIVIDAD FÍSICA: MOVIMIENTO QUE LIBERA, NO QUE CASTIGA.

El ejercicio no es un castigo ni una transacción; es una herramienta para sentirte fuerte, ágil y con vitalidad.

- Encuentra tu "por qué" personal: Tu motivación debe ir más allá de la estética. ¿Es tener más energía para tu familia? ¿Dormir mejor? ¿Reducir el estrés? Un propósito significativo es el motor más poderoso para la constancia.
- Integra el movimiento en tu día: No necesitas horas en un gimnasio. Prioriza la actividad incidental: usa las escaleras, camina enérgicamente durante los mandados, realiza pausas activas para estirarte. Romper el sedentarismo diario es fundamental. Lograr al menos 20 minutos de actividad moderada al día es un excelente punto de partida.
- Elige lo que disfrutes: La adherencia lo es todo. Bailar, caminar al aire libre, nadar o una clase grupal. La mejor rutina es la que te genera alegría y con la que te comprometes.
- Escucha a tu cuerpo: Algunos días pedirá movimiento intenso; otros, descanso o estiramientos suaves. Honrar estas señales previene el agotamiento y las lesiones. El descanso es parte indispensable del proceso.

LA BASE FUNDAMENTAL: AUTOCOMPASIÓN Y CERO PERFECCIONISMO.

La relación con tu cuerpo se construye desde la mente.

- Abandona la mentalidad de "todo o nada": Una comida fuera del plan o un día sin ejercicio no es un fracaso. Es un evento aislado. La siguiente elección es una nueva oportunidad.
- Cultiva un diálogo interno amable: Sustituye la crítica ("Floja", "No tengo fuerza de voluntad") por la compasión ("Estoy en proceso", "Hoy hice lo mejor que pude").
- Redefine el éxito: Mide tu progreso en términos de bienestar integral: más energía, mejor sueño, mayor fuerza, digestión óptima o una actitud más positiva. Estas son las verdaderas victorias.

CONCLUSIÓN.

El autocuidado efectivo no es un programa rígido, sino un estilo de vida flexible basado en la ciencia y la autocompasión. Se trata de nutrir tu cuerpo con alimentos de calidad la mayor parte del tiempo, moverlo de formas que te brinden alegría y fuerza, y permitirle descansar. Cuando dejamos de luchar contra nuestro cuerpo y empezamos a colaborar con él, el camino hacia la salud se transforma en un acto de respeto y amor propio. Empieza hoy con un solo cambio pequeño y sostenible. Celebra cada paso, por mínimo que sea, porque en esa gentileza contigo misma reside la transformación duradera.



**Dra. Erika Murillo
Bogantes.
Nutricionista**



4. HISTORIAS QUE NOS UNEN

UNA CARTA PARA TITA

JULIO DE 2024

Con apenas cuatro años y algunos meses, Isa se acercó a mí sosteniendo un cuaderno de dibujo y una caja de lápices de colores. Para ella era solo un juego, uno más de tantos compartidos, para mí fue mucho más que eso: estaba escribiendo su primera carta... aunque aún no lo sabía, era para mí, su Tita. Un instante pequeño en apariencia, pero inmenso en significado, que supe de inmediato, guardaría en mi corazón para siempre.

Eligió cada color con una deliberada ternura — morado, verde, naranja, café, amarillo— Cada trazo parecía danzar sobre la hoja y, con una precisión sorprendente, comenzó a llenar la hoja renglón tras renglón, líneas horizontales que para cualquiera habrían sido simples rayas, para Isa eran palabras cargadas de emoción y cariño.

A su lado, observaba cada trazo, maravillada por la seguridad con la que movía cada lápiz. Cuando llegaba al borde de la página, tomaba otro color y continuaba, decidida, hasta completar su obra.

Finalmente, con un lápiz oscuro, escribió cuatro letras para formar mi nombre: TITA.

De pronto, interrumpió mi contemplación con naturalidad, y con su voz suave y decidida me dijo:

—Tita, hice una carta para ti.

Mi corazón se llenó de asombro y emoción. Entonces le pedí que me la leyera.

Isa tomó el cuaderno y, con su pequeño dedo índice, recorrió cada renglón mientras comenzaba a leer. Sus palabras, simples y profundas, escritas con dulzura, dibujaban un mundo de amor y gratitud. Con su letra multicolor, ocho renglones bastaron para revelarme su pequeño universo.



Aquí dice...

Te quiero mucho.

Me das comidita saludable.

Me puedes sacar a pasear cuando es un día muy lindo.

Y me das verduritas.

Me das sopita de verduras.

Me das pancito.

Yo te hago muchos regalitos en mi casa, en el kínder yo te hago muchos, muchos besitos y corazones.

Me das masajitos en la espalda.

Y aquí Tita.

Me dejó sin palabras. Observé su carita iluminada por la emoción; la abracé, la besé y le agradecí, con el corazón desbordado, aquel gesto tan hermoso.



El mundo de los niños está tejido de fantasía, imaginación y color; de instantes que dejan huella eterna en nosotras. En ese momento comprendí que Isa no solo se entretenía “haciendo rayitas de colores”: estaba escribiendo gestos de amor, compartiendo su mundo interior con la pureza luminosa de la infancia.

Hoy, Isa tiene seis años. Sigue dibujando, sigue pintando, sigue escribiendo cartas y creando historias. Es un libro abierto que nos regala, en cada trazo y en cada palabra, la magia de su corazón: un pedacito de su mundo que nos invita a recordar que la verdadera magia no vive solo en los cuentos, sino en los corazones que saben amar así, con la pureza de una niña.

Y, sobre todo, sigue escribiendo su propia historia.



**Lic. Cristina
Céspedes Castro,
Gestora Social**



5. CREATIVIDAD E INSPIRACIÓN

Creatividad que camina: los zapatos como fuente de inspiración

¿POR QUÉ ZAPATOS?

La respuesta más honesta es simple: porque me encantan. Me fascinan desde siempre. Pero como suele ocurrir con aquello que nos marca profundamente, la fascinación no nació de la nada, sino de historias y personas que dejaron huella.

Llegué a vivir a Grecia desde los 10 años en una etapa crucial de mi vida: la pre-adolescencia. Allí conocí a Eugenia, quien sigue siendo una de mis mejores amigas. Compartimos escuela, colegio y algo más profundo: un entorno donde el hacer con las manos era parte natural de la vida cotidiana. Su padre, Don Francisco ("Pachico"), era maestro artesano zapatero. Su madre, Doña Nuria, una costurera extraordinaria. En ese ambiente familiar y lleno de saberes, despertó mi curiosidad por el mundo de los oficios. Primero fue la costura. Con revistas Burda alemanas como guía y tomando clases del método Singer con Doña Nuria, aprendí a hacer patrones y confeccioné mis propios vestidos. Los guardaba como tesoros, conscientes, aunque aún niña, del valor del tiempo, la dedicación y la creación.

Pero faltaba algo. Faltaban los zapatos. Don "Pachico" me hizo un par inspirado en modelos de los años 80 que yo recortaba de mis revistas. Ese gesto tan simple y tan poderoso marcó un antes y un después. Desde entonces, el diseño y la construcción de zapatos capturaron mi atención y se convirtieron en una fuente constante de inspiración artística.

Con los años, esa fascinación no hizo más que crecer. Para mis 50 años decidí regalarme una experiencia profundamente simbólica: un taller de confección de zapatos de dos semanas en Florencia, Italia. Aunque no completé todo el proceso, el encuentro con el maestro artesano Daniel Ortolani terminó de sellar mi amor por este oficio. Admiro profundamente su ingenio, la disciplina, el amor al detalle y esa búsqueda casi espiritual de la perfección. Los verdaderos maestros viven su oficio con entrega, y eso se siente.



Los zapatos no son solo objetos bellos. Son compañeros de viaje. Nos llevan físicamente a explorar el mundo exterior, se curten, se transforman, se adaptan... igual que nuestro cuerpo y nuestra alma. Acumulan memoria, energía y experiencia. Quizás por eso están tan presentes en mi obra, ya sea en acrílico, acuarela o dibujo: porque hablan de tránsito, de identidad y de lo vivido.

ZAPATILLAS DE CRISTAL

Hay otro recuerdo que vuelve una y otra vez. Cuando tenía alrededor de seis años, mis padres me regalaron el cuento de La Cenicienta en disco, acompañado de un precioso libro ilustrado de Disney. En la historia, todo vuelve asu estado original al dar las doce de la noche... excepto las zapatillas de cristal.

Ese detalle siempre me intrigó. ¿Por qué permanecían intactas? Evidentemente, eran la pista, la prueba única para encontrar a la verdadera Cenicienta. Solo alguien podría calzar exactamente en ellas.

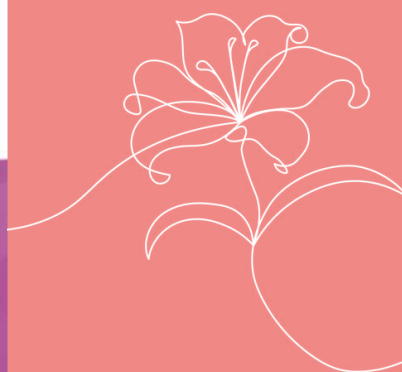
Ese misterio, que atraviesa los cuentos de la infancia, junto con mi amor por los zapatos, me llevó hace unos años a explorar un nuevo lenguaje artístico: el vidrio. De la mano de la artista Nati Phillips y en un taller muy especial en Glass Materia Studio, comencé a aprender esta técnica fascinante. Así nació mi primera colección de Zapatillas de Cristal.

Cada pieza es única, como lo es el proceso artesanal del vidrio. Porque, al final, solo hay una Cenicienta para cada zapato. Algunas obras aún están en proceso, sé que vendrán más y también sé que seguiré explorando nuevas formas de resignificar los zapatos que tanto me inspiran.

Porque la creatividad, como la vida, también camina.



**Lic. Magda Córdoba
Suárez**
Artista visual



CUANDO LOS SUEÑOS SE CUMPLEN

Existen en la vida muchos factores que nos impulsan a ser mejores, a superarnos y a alcanzar aquellos sueños e ilusiones a los que nuestros corazones, un día, dieron vida.

Así inicia mi carrera como artista plástica: gracias a un sueño que no murió, aun a pesar del paso de los años. Comencé mis estudios siendo esposa y madre. Me había realizado como mujer en estos aspectos, pero el sueño seguía latente; era una meta que necesitaba cumplir para realizarme a mí misma.

No fue fácil. Antes de iniciar la carrera de Artes Plásticas, muchas personas me decían que no era una profesión con buena salida laboral. Sin embargo, en mi corazón estaba el deseo, más que de hacer dinero, de concretar ese sueño. Fue así como en 1997, con muchísimos esfuerzos y sacrificios, obtuve mi Bachillerato en Artes Plásticas con énfasis en Pintura.

A partir de ese momento comenzó mi trayectoria artística, la cual me ha permitido exponer mi obra en muchos lugares de este maravilloso país y también en países europeos. Mi pintura es mi forma de expresión; es el espacio donde plasmo mis ideales y pensamientos.

Gran parte de mi obra se enfoca en retratar a la mujer en sus diferentes ciclos de vida. Me gusta pintarlas solas, atravesando sus procesos y floreciendo; también acompañadas por otras mujeres, representando la sororidad. Esa sororidad fue clave en mi formación, pues estuve rodeada de mujeres como mi madre, quien fue apoyo y pieza fundamental para poder cumplir mi sueño.



En muchos de mis cuadros pinto una paloma. Esta paloma es mi sello artístico. La incluyo porque representa la libertad: la libertad que todos los seres humanos tenemos para soñar y, sobre todo, para convertir esos sueños en realidad.

Este es el mensaje más importante que deseo compartir. A usted, que me lee, la invito a atreverse, a creer que nunca es demasiado tarde para vivir la vida que tanto nos ilusiona. Sobre todo, a creer en usted misma y reconocer que dentro suyo hay muchos logros que a veces pasan disfrazados de trivialidades, como sacar una familia adelante o trabajar para llevar el sustento a los suyos.

Todas somos mujeres valiosas. Hemos entregado a la vida nuestros mejores años. Hoy, como persona adulta mayor, al mirar atrás y recorrer mi historia, me siento profundamente agradecida por la vida maravillosa que he vivido, con sus altos y sus bajos.

Deseo que usted también pueda detenerse un momento, mirar el camino recorrido y reconocer que haber llegado hasta hoy es motivo de celebración. Porque, aunque haya habido momentos difíciles, fue mayor el coraje y las ganas de seguir adelante.



Bach. Rosmery Vega
Zeledón. Artista



6. ENTRE NOS... SIN JUICIO

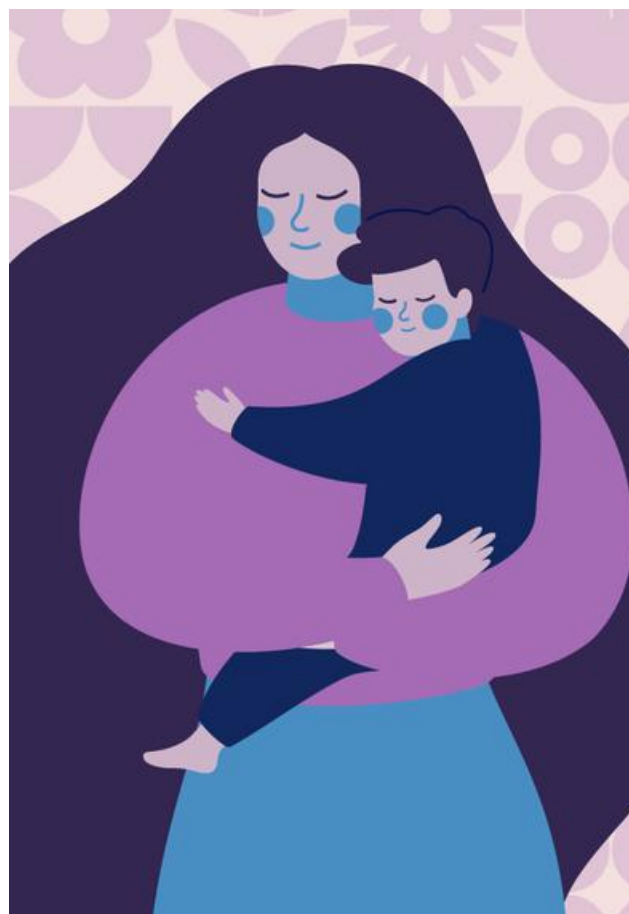
LO QUE NADIE NOS DIJO

Nadie me dijo cómo ser una mujer jefa de hogar.

Nadie me explicó cómo sostener, al mismo tiempo, el rol de madre, de profesional, de cuidadora y responsable de una casa, roles que sin preguntarme me fueron asignados. Nadie me entregó un manual, no hay receta ni guía, porque provengo de una historia muy similar, mis antecesoras, tampoco tuvieron opción, por ello creo que lo he hecho bien.

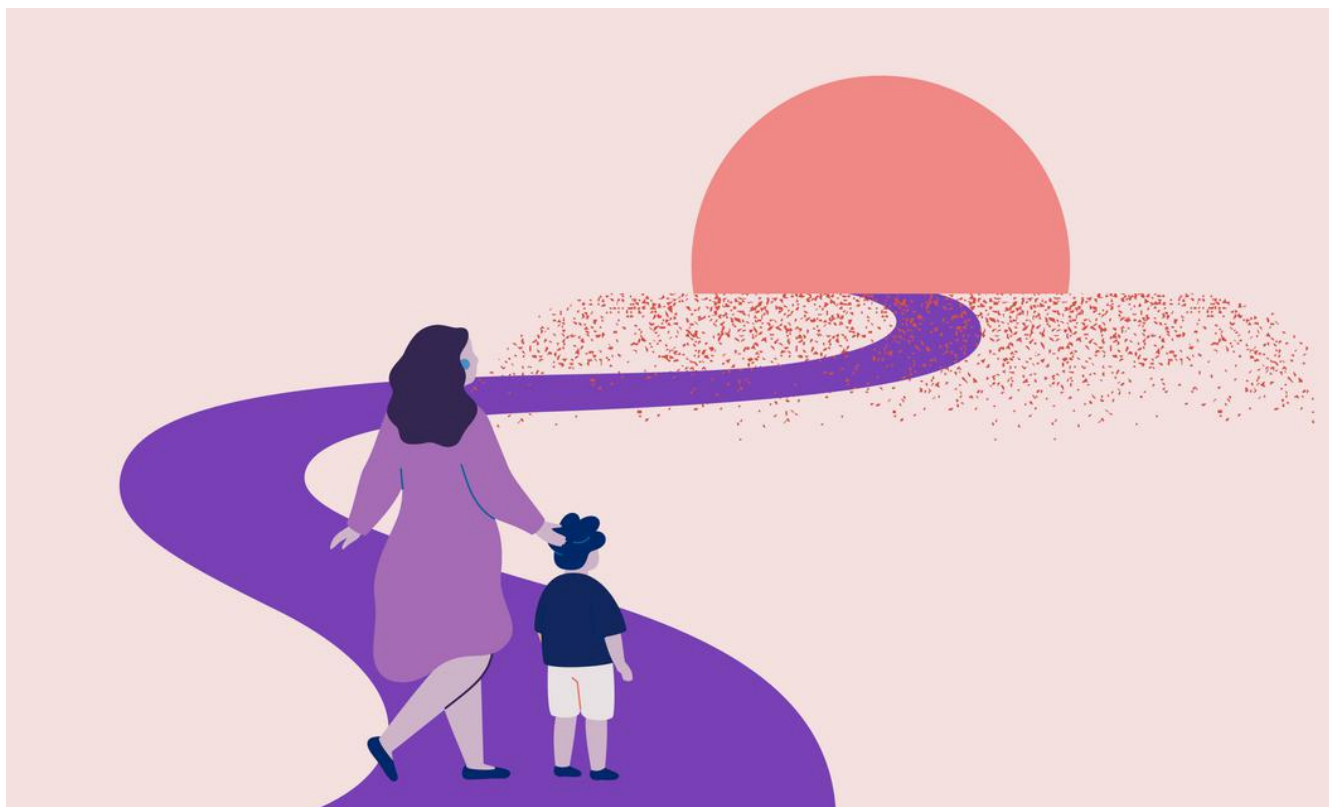
Sin embargo, la vida —a veces con ternura y muchas otras con dureza— me fue mostrando el camino, me fue dando opciones, estrategias, experiencias, y así, entre lágrimas silenciosas y sonrisas valientes, descubrí, lo que para mí era la mejor manera de hacer las cosas, para sortear este dilema de ser una mujer responsable de un hogar.

Soy una mujer que se levanta cada mañana con el peso de muchas responsabilidades sobre los hombros. Salgo a trabajar, saco adelante a mi hijo, resuelvo problemas, cumplo responsabilidades laborales y, además, llevo el control de un hogar. Soy una mujer valiente: si me caigo, me ha pasado muchas veces, me levanto, me limpio las rodillas y sigo adelante, porque nadie me dijo cómo ser una mujer con todas estas tareas... pero aun así lo he logrado. Aprendí observando a otras mujeres que, solas, han salido adelante.



Mujeres que no se detuvieron ante los obstáculos, que resistieron el cansancio y el miedo con una misión clara: buscar siempre lo mejor para sus hijos y muchas veces olvidándonos de nosotras para que ellos tengan una mejor educación, una mejor vida, un mejor futuro.





Hago sacrificios silenciosos, invisibles para el mundo, pero inmensos para el corazón. Y aun así, a veces recibo reclamos por no estar presente, sin que se imaginen el dolor que me atraviesa cada día al salir de casa para llevar el sustento, sabiendo que el tiempo no me pertenece como yo quisiera, que debo compartirlo y que no siempre alcanza para disfrutarlo con quien yo más amo.

La vida pasa rápido, en un abrir y cerrar de ojos, aquel bebé que un día cargué en mis brazos se convirtió en un joven y pronto en adulto. Entendí que, aunque nadie me dijo cómo hacerlo, di todo lo que tenía, lo hice con amor, con coraje y con una fortaleza que muchas veces ni siquiera sabía que tenía, no conocía de su existencia, hasta que ocupé de ella.

Ser mujer jefa de hogar no es solo una condición: es un acto diario de valentía, de entrega y de amor inquebrantable.



**Lic. Gioconda
Ramírez
Rodríguez,
Comunicadora**



7. CARTA ABIERTA...

QUERIDAS MUJERES DEL CANTÓN DE GRECIA:

Hoy quiero dirigirme a cada una de ustedes con profundo respeto, admiración y esperanza. Nuestra comunidad está llena de mujeres valiosas, fuertes y solidarias; mujeres que, día a día, construyen bienestar desde sus hogares, sus trabajos, sus emprendimientos, sus barrios y sus sueños.

Deseo invitarlas a que sigamos caminando juntas, cuidándonos unas a otras, practicando la sororidad y recordando que ninguna mujer debe sentirse sola ni limitada. Todas tenemos algo que aportar, algo que enseñar y algo que aprender. No importa si contamos con estudios formales o si nuestra escuela ha sido la vida misma: la experiencia, la lucha diaria, el amor por nuestras familias y el servicio a los demás son también grandes fuentes de conocimiento y sabiduría.

Detrás de cada mujer hay una historia valiosa, muchas veces silenciosa, llena de esfuerzos, sacrificios y también de triunfos que merecen ser contados y reconocidos. Por eso, las invito a creer en ustedes mismas, a dejar atrás el temor de hablar, de participar, de liderar y de ocupar los espacios donde nuestras voces deben ser escuchadas. El talento, la sensibilidad y la fortaleza de las mujeres son indispensables para el desarrollo de nuestras comunidades.

Recordemos también la importancia del autocuidado: querernos, respetarnos valorarnos es el y valorarnos es el primer paso

para servir mejor a quienes nos rodean. No somos importantes únicamente por los roles que desempeñamos como madres, hijas, hermanas o esposas; somos valiosas por lo que somos como personas, por nuestra esencia, nuestras capacidades y nuestros sueños.

Sigamos trabajando unidas, apoyándonos, motivándonos y abriendo oportunidades para que cada vez más mujeres descubran su potencial y se atrevan a compartirlo. Cuando una mujer avanza, avanzamos todas, y con nosotras avanza también nuestro cantón.

Con cariño, respeto y el compromiso de seguir trabajando por ustedes,



**Lic. Alba Quesada
Rodríguez
Vicealcaldesa**



“CON UN HIJO DE 10 AÑOS... DECIDÍ NO RENDIRME.”

Cuando muchos pensaban que no podía,
yo estudié.
Leí libros.
Me eduqué.
Me preparé.
No tenía todo a favor.
Tenía responsabilidades.
Tenía miedos.
Tenía cansancio.
Pero tenía algo más fuerte:
Fe.
Visión.
Determinación.
Con un hijo de 10 años,
aprendí a ser madre, estudiante y luchadora al
mismo tiempo.
Sí... sufrí en el camino.
Sí... dolió.
Sí... quise rendirme.
Pero cada prueba me hizo más fuerte
Cada caída me enseñó.
Cada lágrima me impulsó.
Nunca caminé sola.
Gracias a Dios.
Gracias a mi fe.
Gracias a mi disciplina.
Y también...
gracias a mí.
Por creer cuando nadie más creía.
Por ver en mi mente lo que aún no existía.
Por sostener la visión cuando todo parecía
imposible.
Primero lo soñé.
Luego lo trabajé.
Y hoy... lo vivo.

Verdad profunda:
Todo lo que hoy es real,
un día fue solo una idea en tu corazón.
Mensaje para ti que lees esto:
Si lo puedes ver en tu mente,
lo puedes crear en tu vida.
No te rindas.
Estás más cerca de lo que crees.



**Ana Meléndez
Mejía.
Conferencista**

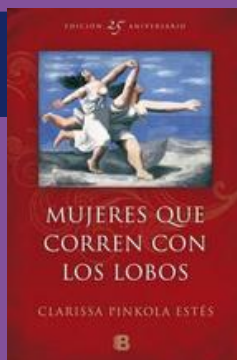


8. ENTRE NOS... TE RECOMENDAMOS

Un espacio para detenernos un momento y elegir historias que nos acompañen, nos inspiren y nos recuerdan que no estamos solas.



PARA LEER



MUJERES QUE CORREN CON LOS LOBOS

Clarissa Pinkola Estés

Un abrazo al alma femenina y a nuestra fuerza interior.



LA VEJEZ

Simone de Beauvoir.

La vejez es un destino...



PARA VER



ERIN BROCKOVICH

Una mujer común demostrando que la valentía también cambia historias.

PARA REFLEXIONAR



HE NAMED ME MALALA

Coraje, esperanza y el poder de la voz femenina.



9. CRÉDITOS

Créditos editoriales

Nombre de la revista: Entre nos... Una revista para todas

Edición No.1 - Marzo 2026

Fecha de publicación: 6 de marzo del 2026

EQUIPO EDITORIAL

Licenciada Cristina Céspedes Castro, Gestora Social

Licenciada Gioconda Ramírez Rodríguez, Comunicadora

DISEÑO DE PORTADA

Rosmery Vega Zeledón Artista

COLABORADORAS

Bachiller Rosmery Vega Zeledón.

Conferencista Ana Meléndez Mejía.

Doctora Diana Carolina Madrigal Vargas.

Doctora Erika Murillo Bogantes.

Licenciada Magda Córdoba Suárez

ADMINISTRACIÓN 2024 - 2028

Señor Donald Alberto Quesada Rodríguez, Alcalde Municipal.

Licenciada Alba G Quesada Rodríguez, I Vicealcaldesa Municipal.



ENTRE NOS...
UNA REVISTA PARA TODAS