

Vol.1 Marzo 2026



EMPODERADAS

— Revista de liderazgo femenino y ciudadanía —

Ivonne Angela Gladys



*Mujeres que educan, lideran,
y transforman comunidades*



OPINIONES
¿Qué dijo el público sobre el Foro 8M de HRE?



EVENTOS HRE
Foro 8M 2026
Un evento clave



MUJER EMPODERADA DESTACADA
Ana Marcela Cone



FINANZAS
Consejos para una **economía sana**



TENDENCIAS Primavera 2026
Estilo, bienestar



EMPODERADAS

Revista trimestral de liderazgo femenino y ciudadanía

Volumen 1 | Marzo 2026

Editora y Diseñadora:

Ángela Sosa

Co-Fundadora y Colaboradora:

Ivonne Tábora

Organización:

Human Rights Empowerment (HRE)

Washington, D.C., Estados Unidos

Misión de la revista:

Promover el empoderamiento femenino a través del conocimiento, la educación en derechos y deberes humanos, el liderazgo y la participación ciudadana.

Derechos de autor © 2026

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación sin autorización previa por escrito de Human Rights Empowerment.

Publicación:

• Primera edición – Marzo 2026

Disponible en:

• Amazon (versión digital e impresa)

• Redes sociales:

Facebook: HRE Human Rights Empowerment

Instagram: @hre20_25

Nota legal:

Las opiniones expresadas en los artículos son responsabilidad de sus autores y no reflejan necesariamente la postura oficial de Human Rights:



SOBRE NOSOTRAS

Ángela Sosa, Ivonne Táborá y Gladys Larumbe son las distinguidas líderes de Human Rights Empowerment.

Ángela Sosa, CEO y fundadora de HRE, Ivonne Táborá, Administradora de HRE, y Gladys Larumbe, Secretaria Fedataria de HRE, forman un equipo de mujeres *comprometidas* y *visionarias*, dedicadas al *empoderamiento femenino* y a la defensa de los derechos humanos.

Con una voluntad inquebrantable y una pasión compartida, lideran HRE con determinación y entusiasmo. Su disposición incansable para desarrollar y liderar proyectos refleja su firme compromiso de transformar y fortalecer comunidades, motivando y empoderando a otras mujeres a alcanzar su pleno potencial.



OPINIONES HUMAN RIGHTS EMPOWERMENT



8M: UN MEMORIAL CONSCIENTE



Por Ángela Sosa

Máster en Derechos Humanos

CEO y Fundadora de *Human Rights Empowerment*


El 8 de marzo no es una fecha de celebración superficial, es un memorial consciente. Es un día que nos invita a reflexionar, a mirar hacia atrás y a reconocer que la historia no puede ni debe ser olvidada. Porque cuando la memoria falla, la injusticia se repite.

El origen del Día Internacional de la Mujer se encuentra en las luchas de las mujeres trabajadoras a finales del siglo XIX y principios del siglo XX, quienes alzaron su voz frente a condiciones laborales injustas, jornadas extenuantes y la negación de derechos básicos como el voto. Fue en 1910, durante la Conferencia Internacional de Mujeres Socialistas en Copenhague, donde se propuso la creación de un día que simbolizara la lucha por la igualdad y la dignidad de las mujeres.

Años más tarde, en 1917, mujeres en Rusia protagonizaron una histórica protesta exigiendo “pan y paz”, en medio de la guerra y la crisis social. Aquella manifestación que tuvo lugar un 8 de marzo según el calendario actual, marcó un punto de inflexión en la historia y terminó consolidando esta fecha como un símbolo de resistencia, transformación y lucha colectiva.

Por ello, el 8M no es una invención reciente ni una fecha comercial. Es una conquista histórica que nace del sacrificio, la valentía y la determinación de mujeres que se negaron a aceptar la desigualdad como destino.

Sin embargo, más de un siglo después, la historia sigue hablándonos... y también nos confronta.



La violencia contra la mujer continúa siendo una de las violaciones de derechos humanos más extendidas en el mundo. En América Latina, esta realidad adquiere dimensiones alarmantes. Países como Honduras, El Salvador, México y República Dominicana registran algunos de los índices más elevados de feminicidios en la región. Cada día, mujeres son asesinadas por razones de género, muchas veces en contextos de impunidad, silencio institucional y normalización social. Esta continuidad entre pasado y presente revela una verdad incómoda: no hemos aprendido lo suficiente de nuestra historia.

El 8 de marzo debe ser, entonces, un llamado a la conciencia colectiva. No basta con recordar; es necesario actuar. No basta con leyes escritas; se requiere voluntad política, inversión pública y educación en derechos humanos. No basta con indignarnos; debemos comprometernos.

Desde Human Rights Empowerment, creemos firmemente que la educación es el punto de partida para romper este ciclo. Educar en derechos y deberes, empoderar a las mujeres, informar sobre rutas de denuncia y construir redes de apoyo son acciones concretas que pueden salvar vidas.

Pero también es necesario transformar la cultura. Porque mientras la violencia siga siendo tolerada, minimizada o invisibilizada, seguirá reproduciéndose en silencio.

El 8 de marzo no es solo una fecha en el calendario. Es un espejo. Un recordatorio de lo que hemos avanzado, pero también de todo lo que aún falta por construir.

Honar a las mujeres que lucharon antes que nosotras implica asumir una responsabilidad en el presente.

Porque cuando recordamos con conciencia, construimos un futuro diferente.



asosaveroy@gmail.com



VIOLENCIA CONTRA LA MUJER UNA CRISIS GLOBAL

Por : Ivonne Táborá

Bachelor Degree in Journalism

Co founder de Human Rights Empowerment



La violencia contra la mujer se ha convertido en una crisis global, marcada especialmente por la impunidad, porque a pesar de las mejoras legislativas que se han realizado en muchos países del mundo respecto al tema, la mayoría se han quedado en papel, y por el contrario no avanzamos en esta materia.

Desde nuestra organización, **Human Rights Empowerment**, encabezada por la CEO, Abogada y Máster en Derechos humanos, **Angela Sosa**, trabajamos para prevenir que más mujeres continúen viviendo en ese círculo vicioso de violencia, brindamos capacitaciones de prevención, empoderamiento y conocimiento a donde deben acudir para recibir la ayuda necesaria y oportuna, luchamos por todas esas mujeres que no pueden disfrutar de los mismos derechos que los hombres si tienen.

Latinoamérica es una de las regiones letales para las mujeres, las cifras de violencia contra las féminas sigue creciendo cada día, este flagelo está destruyendo a miles de hogares, porque al maltrato a una mujer, están dejando junto y destruyendo familias enteras, por esta razón, todos necesitamos reflexionar sobre la deuda que tiene la sociedad y las instituciones frente a este grave problema.





Yo personalmente considero que aunque sea una verdad que incomoda, no debemos dejar de hablar de ella, porque aunque las leyes que protegen a las mujeres de la violencia doméstica han crecido, aún existen millones viviendo en sistemas que no les garantizan ni sus derechos y menos sus vidas.

Desde nuestra organización, **Human Rights Empowerment**, encabezada por la CEO, Abogada y Máster en Derechos humanos, Angela Sosa, trabajamos para prevenir que más mujeres continúen viviendo en ese círculo vicioso de violencia, brindamos capacitaciones de prevención, empoderamiento y conocimiento a donde deben acudir para recibir la ayuda necesaria y oportuna, luchamos por todas esas mujeres que no pueden disfrutar de los mismos derechos que los hombres si tienen.

Sabemos que en las comunidades latinas y migrantes estos temas son muy debatibles, y tienen impacto, por esta razón es necesario que unamos nuestras voces, porque “UNIDAS SOMOS MÁS”.



Dios les bendiga!

ivonnetabora28@gmail.com



EMPODERADAS

— LA REVISTA —

PRESENTA COMO

MUJER DESTACADA
EN PRIMAVERA A

Marcela Caro



MARCELA CARO



Marcela Caro es mucho más que una abogada con maestría en **Ciencias Criminales**. Es una líder comunitaria por vocación: una mujer que ha decidido poner su conocimiento, su voz y su corazón al servicio de comunidades que durante años han sido invisibilizadas, especialmente la **diáspora hondureña** dentro y fuera de los Estados Unidos.

Desde su rol como líder comunitaria, Marcela ha asumido un compromiso inquebrantable con la defensa de la dignidad humana. Apoya de manera decidida el trabajo de la congresista **Maria Elvira Salazar**, representante del Distrito 27 de Florida, así como su liderazgo a nivel nacional. En particular, respalda el **Proyecto de Ley Dignidad**, una iniciativa que busca sacar de las sombras a millones de personas, devolverles esperanza y oportunidades, y al mismo tiempo fortalecer la economía y la seguridad de los Estados Unidos.

Convencida de que el cambio comienza con la información y la participación, Marcela como líder comunitaria organiza y lidera foros comunitarios en distintos estados del país, creando espacios de diálogo, conciencia y acción. En estos encuentros, explica el alcance e impacto del **Proyecto de Ley Dignidad** y promueve el respaldo de congresistas y senadores, con el objetivo de que, al momento de su votación, esta ley sea comprendida no solo desde una perspectiva política, sino también humana. Así, Marcela aporta su grano de arena con valentía y **determinación**.

Marcela Caro representa un liderazgo femenino fuerte, comprometido y transformador. Una mujer que no solo habla de cambio, sino que lo impulsa, que no se conforma con observar la realidad, sino que trabaja cada día para **empoderar** comunidades, devolver dignidad y construir un mejor futuro.



Su labor social se fortalece a través de su trabajo como asesora y voluntaria en National Community Services, donde acompaña a su presidenta y amiga, Martha Vega Hero, en la orientación y el empoderamiento de familias migrantes. Gracias a su conocimiento en temas que afectan a comunidades vulnerables, Marcela combina el saber legal con la empatía, entendiendo que detrás de cada caso hay una historia, un sueño y una familia.

«ERES TÚ Y TUS CIRCUNSTANCIAS.»

Marcela Caro



EVENTOS
HUMAN RIGHTS
EMPOWERMENT



DE ABRIL DEL 2025
A MARZO DEL 2026

EVENTOS HRE



Foro 8M— Unidas en una sola voz

Día Internacional de la Mujer

El pasado 8 de marzo, Human Rights Empowerment (HRE) llevó a cabo con gran éxito el **Foro 8M: Unidas en una sola voz**, un espacio virtual de reflexión, empoderamiento y compromiso con la dignidad y los derechos de la mujer.

Human Rights Empowerment

Foro 8M

Unidas en una sola voz
— Día Internacional de la Mujer —

Domingo 8 de Marzo
6:00 PM

Foro Virtual
 YouTube
 Human Rights Empowerment

- + Tu Voz importa
- + La Dignidad No se Negocia
- + Unidas Somos Más Fuertes

Conectate y participa

www.humanrightsempowerment.org

HRE.org @HumanRightsEmpowerment

En un ambiente cargado de sensibilidad, liderazgo y propósito, mujeres extraordinarias se unieron para abordar uno de los temas más urgentes de nuestra sociedad: **el fortalecimiento y la protección de la mujer en situación de riesgo**.

Este encuentro no solo fue un evento, sino una manifestación viva de sororidad, donde cada intervención aportó conocimiento, experiencia y esperanza.

Participaciones destacadas

- ✦ Dra. Alejandra Fuentes
- ✦ Dra. Maritza Morel
- ✦ Dra. Claudia Campos
- ✦ Abogada Marcela Caro
- ✦ Periodista Ivonne Tabora
- ✦ Psicóloga Gladys Larumbe

Un mensaje que trasciende

- ✦ Tu voz importa
- ✦ La dignidad no se negocia
- ✦ Unidas somos más fuertes
- ✦ Consolidar a HRE como una plataforma de incidencia y educación en derechos humanos

✉ humanrightsempowerment5@gmail.com

🌐 info@humanrightsempower.org

<https://www.facebook.com/share/17CidGXNQN/mibextid=wwXifr>

https://www.instagram.com/hre20_25?igsh=NGZqcmg5omQyZWd2

EXITOSA PRESENTACIÓN DE LIBRO

“VERDADES NO DICHAS SOBRE DERECHOS HUMANOS”

POR ÁNGELA SOSA, CEO FUNDADORA DE HRE

10 DE ENERO DE 2026

INVITACIÓN
“VERDADES NO DICHAS
SOBRE DERECHOS HUMANOS”



INVITACIÓN
PRESENTACION DE LIBRO
“VERDADES NO DICHAS
SOBRE DERECHOS HUMANOS”

AUTORA ÁNGELA SOSA

SÁBADO 10 ENERO/2026
DE 2:30 A 5:30 pm

ragamuffins

COFFEE
HOUSE

385 Main St, Laurel, MD 20707

Website

www.ragamuffinslaurel.com

El pasado 10 de enero se llevó a cabo la esperada presentación del libro “Verdades No Dichas sobre Derechos Humanos” de Ángela Sosa, CEO fundadora de Human Rights Empowerment.

El encuentro se realizó en Ragamuffins Coffee House en Laurel, Maryland, un lugar acogedor que, esa tarde, se llenó de asistentes interesados en derechos humanos y en el mensaje de justicia y equidad que promueve HRE.

El evento no solo fue un éxito rotundo, sino también un emotivo recordatorio de la importancia humanos en la actualidad.

DISPONIBLE EN:

amazon

Y en Librería OIM en Honduras

OIM
LIBRERIA





LAUREL, MARYLAND • SÁBADO, 1 DE NOVIEMBRE, 2025

FAMILIAS CRISTIANAS UNIDAS DICEN NO A LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

Inspiradoras ponencias en primera iglesia Bautista de Laurel, Maryla

LAUREL, MARYLAND • SÁBADO, 1 DE NOVIEMBRE, 2025

El sábado 1 de noviembre del 2025, se llevó a cabo una enriquecedora conferencia en la Primera Iglesia Bautista Hispana de Laurel, Maryland, bajo el lema “Familias Cristianas Unidas Dicen No a la Violencia Doméstica”. En esta importante jornada se destacó la participación de líderes comprometidos.

El Pastor Bautista Orel Garcia ofreció una perspectiva cristiana sobre el amor y la unidad familiar, acompañado de su esposa, la psicóloga Gladys Larumbe de Garcia, quien desde una óptica profesional, destacó herramientas y estrategias para superar la violencia doméstica,

Ivonne Tábor, periodista y co-fundadora de HRE, valiente sobreviviente de violencia doméstica, cautivó a los asistentes con su conmovedor testimonio de su superación, ofreciendo un mensaje de esperanza.

Participaron:

- Pastor Bautista Orel Garcia y su esposa, la psicóloga Gladys Larumbe de Garcia.
- Ivonne Tábor, periodista y co-fundadora de HRE.
- **Ángela Sosa**, Máster en Derechos Humanos y CEO fundadora de HRE.





20 DE NOVIEMBRE DE 2025 • WASHINGTON, D.C.

DEMOCRACY IN PERIL: THE FIGHT FOR FREE ELECTIONS IN HONDURAS

HOUSE OFFICE BUILDING



El 20 de noviembre de 2025,
Human Rights Empowerment (HRE)
participó mediante su representante
CEO y Fundadora, Máster en Derechos
Humanos

Angela Sosa

en la Audiencia:

“**DEMOCRACY IN PERIL: THE FIGHT
FOR FREE ELECTIONS IN HONDURAS**”

- ◆ Lugar: House Office Building – Washington D.C.
- ◆ Condición: Observadora en evento multisectorial

La audiencia informó a Congresistas de EE.UU. sobre el riesgo democrático en el contexto de Honduras.

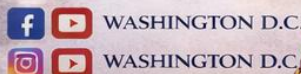
- ◆ Análisis sobre amenazas al sistema democrático y al Estado de Derecho en Honduras.

“La defensa de la democracia es una responsabilidad global”

— ANGELA SOSA —



BÚSCANOS EN
NUESTRAS REDES SOCIALES:



WASHINGTON D.C.

WASHINGTON D.C.





EMPODERAMIENTO PARA UN RETORNO SEGURO A TU PAÍS DE ORIGEN

Foro en Línea para Migrantes en Estados Unidos




IRIS SIERRA
Especialista en Finanzas Personales
Family Financial Protect



IVONNE TÁBORA
MODERADORA & COFUNDADORA DE HRE



CLAUDIA SIERRA
Abogada Especialista en
Asesoría Jurídico Consular

El dos septiembre del 2025, Human Rights Empowerment (HRE) realizó el foro Empoderamiento para un retorno seguro a tu país de origen en el cual se brindó información especializada por expertas en el tema de finanzas, jurídico consular, moderado por la periodista Cofundadora de HRE Ivonne Tabora, quien lideró el evento de forma magistral al presentar a la experta en finanzas Iris Sierra y a la Experta en temas jurídicos consulares Abogada Claudia Sierra, brindando una asesoría magistral a la comunidad migrante que estaba expuesta a las deportaciones.

• BÚSCANOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES:
• FACEBOOK HUMAN RIGHTS EMPOWERMENT •   WASHINGTON D.C.





Consejos de HRE

para unas

Finanzas Sanas



1 HAZ UN PRESUPUESTO

- Crea y sigue un presupuesto mensual que te ayude a controlar tus gastos y ahorrar para tus metas.

2 REDUCE TUS DEUDAS

- Prioriza el pago de deudas, comenzando por aquellas con los intereses más altos.

3 AHORRA E INVIERTE

- Reserva un porcentaje de tus ingresos para ahorrar e invertir en tu futuro.

4 PREVÉ IMPREVISTOS

- Establece un fondo de emergencia para cubrir gastos inesperados.

Toma control de tus finanzas y construye un futuro fuerte y estable.



TIPS PARA ESTAR AL DÍA CON TUS TAXES

EN EL MES DE ABRIL



1 ORGANIZA TUS DOCUMENTOS

- Reúne recibos, informes de ingresos y documentos necesarios para tus impuestos.

2 REvisa LAS DEDUCCIONES

- Infórmate sobre deducciones fiscales y créditos que puedes reclamar.

3 CONSIDERA UN PROFESIONAL

- Contratar a un profesional puede ayudarte a maximizar tu declaración y evitar errores.

4 URGENCIA Y PLAZOS

- Recuerda que la fecha límite para presentar tu declaración es el 15 de abril.

Mantente informado y cumple a tiempo con tus obligaciones tributarias importantes.



*Porque la moda es una forma
de libre expresión para el
empoderamiento femenino*

Te informamos sobre las

TENDENCIAS EN MODA

PARA ESTA PRIMAVERA 2026



MODA 2026

PRIMAVERA ♦ VERANO

LAS TENDENCIAS DE PRIMAVERA VERANO YA ESTÁN AQUÍ
A POCOS DÍAS QUE INICIE ESTA TEMPORADA TAN ESPERADA

LOS COLORES VAN DESDE EL ROSADO PÁLIDO HASTA EL CAFÉ
Y LOS LUNARES, DESDE LO MÁS CLARO A LOS MÁS OSCUROS

EL COLOR ROSA SERÁ PREPONDERANTE Y UNO DE LOS FAVORITOS
DE LOS GRANDES DISEÑADORES.

★ LOS CLÁSICOS NUNCA DESAPARECEN SIMPLEMENTE
ESPERAN EL MOMENTO EXACTO PARA BRILLAR



Los lunares se reinventan
con una tendencia **FUERTE**
en la moda del 2026

Polka dots, para mujeres mayores de 50 y 60 años



UNA TENDENCIA FUERTE EN LA MODA DEL 2026

Con
Agradecimiento Especial



*a nuestros Patrocinadores
por apoyar nuestros eventos*



Gracias por su invaluable apoyo