

# LA RECETA DE LA VECINA

Consejos para nutrir lazos entre vecinas



## La Receta de la Vecina. Consejos para nutrir lazos entre vecinas

El documento nació como una iniciativa propuesta en el Hackaton Mujeres y Niñas 2020, organizado por IMPAQTO. Esta publicación fue co-elaborada y financiada por la Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH por encargo del Ministerio de Cooperación Económica y Desarrollo (BMZ) del Gobierno Federal de Alemania, en el marco del Programa Ciudades Intermedias Sostenibles. Las ideas y las opiniones contenidas en esta publicación son de exclusiva responsabilidad de las autoras, y no representan la posición de las organizaciones participantes o de UNICEF y GIZ.

La redacción de este recetario se benefició de la edición de un generoso equipo de trabajo interinstitucional. En particular, se agradece la colaboración, coordinación y revisión de GIZ y UNICEF durante su desarrollo, así como los valiosos comentarios y aportes de la Secretaría de Derechos Humanos y del Programa Mundial de Alimentos.

Coordinación Proyecto Receta de la Vecina, GIZ.

### Publicado por:

Deutsche Gesellschaft für Internationale  
Zusammenarbeit GIZ – GmbH  
Whymper N28-39 y Orellana  
Quito - Ecuador  
giz-ecuador@giz.de  
www.giz.de  
Christiane Danne- Directora Residente - GIZ  
Dorothea Kallenberger- Coordinadora del Programa Ciudades Intermedias Sostenibles - GIZ

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia - UNICEF  
UNICEF-Ecuador  
Edificio Titanium Plaza Av. República E7-61, entre Alpallana y Martín Carrión  
Teléfono: (593-2) 246 0330  
www.unicef.org/ecuador  
Quito-Ecuador

### Autoría

Anna Galesi, Guisela Luna, Maira Muñoz Cabrera, Yolanda Padilla, Susan Valverde

### Edición

Catherine Chala, María Ximena Fiallo, Erika Botteri y Elizabeth Rivera,  
Secretaría de Derechos Humanos (SDH)  
Cecilia Cárdenas, Paula Gutiérrez, Roberta M. Lossio y Paúl Palacios, GIZ  
Alexandra Escobar, Debla López y June Pomposo, UNICEF  
Valentina Virdis y Estefanía Castillo, Programa Mundial de Alimentos

**Diseño e ilustración:** Brandipity

**Tiraje:** 3 800 ejemplares

**Forma de citar:** SDH, UNICEF, GIZ. (2020). La Receta de la Vecina. Consejos para nutrir lazos entre vecinas. Quito, Ecuador. 34 pp.

La reproducción y uso de los contenidos de la presente publicación son libres mientras se reconozca su origen y no se use con fines comerciales.

© SDH, Quito, 2020

El uso de un lenguaje que no discrimine ni marque diferencias entre hombres y mujeres es una de las preocupaciones de la Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH. Sin embargo, su utilización en nuestra lengua plantea soluciones muy distintas, sobre las que los lingüistas aún no han conseguido acuerdo. En tal sentido y con el fin de evitar la sobrecarga gráfica que supondría utilizar en español o/a - os/as para marcar la existencia de ambos sexos, se ha optado por utilizar el clásico masculino genérico, en el entendido de que todas las menciones en tal género representan siempre a hombres y mujeres, y abarcan claramente ambos sexos.



Entre vecinas siempre nos hemos ayudado,  
escuchado y cuidado.

Este recetario es para nosotras, ha sido creado para  
tejer hilos de hermandad entre vecinas, para  
apoyarnos y crear redes seguras y de confianza.  
Somos una red de mujeres compartiendo consejos y  
saberes para ser más fuertes día a día y tomar  
nuestras propias decisiones.

Este recetario contiene información importante para  
ti, tu salud y la de tus hijas e hijos.

**Con mucho cariño, las autoras.**

### COMPARTE

este recetario con tu vecina,  
escúchala y recuérdale que no está  
sola.

## Tienes derecho a vivir en paz.

»La violencia psicológica es humillar, atentar a tu honra, controlar tu forma de pensar y de actuar, intimidar, prohibir, encerrar. «

» La receta para una buena relación incluye el diálogo entre la pareja, respeto por tus sentimientos, ideas y decisiones; apoyo para alcanzar tus metas y confianza mutua, sin control ni celos. «

### RECUERDA»

Que no intenten engañarte, **si duele NO es amor**. Mereces ser tratada con cariño, respeto y confianza.



» Los niños, niñas y adolescentes también tienen derecho a una vida sin violencia. Cuando corrijas su comportamiento no uses insultos o humillaciones. Recuerda que están aprendiendo. **Invítalos a pensar en las consecuencias de sus actos para ellos/ellas y para las demás personas.** «

» **Veci, nadie debe golpearte, empujarte o causarte daño físico. Todo acto que cause daño físico es violencia física y es un delito. Habla con alguien de tu confianza y pide ayuda, rompe el silencio, recuerda no es tu culpa, no tengas vergüenza.** «

### RECUERDA»

Un empujón o cachetada es el inicio de otras conductas violentas.

**¡Alerta! Después de cada golpe, quien te lo hizo se mostrará arrepentido, te pedirá perdón, incluso llorará, pero el maltrato irá incrementándose, cada vez será peor. Pide ayuda. Llama al 911 o 1800 DELITO (335486) OPCIÓN 4.**



## ¿Cuál es la mejor manera de lavarse las manos?

**Paso 1:** Mojarse las manos con agua.



**Paso 2:** Aplicar una cantidad suficiente de jabón sobre las manos mojadas.



**Paso 3:** Frotar toda la superficie de las manos, incluyendo el dorso, el espacio entre los dedos y debajo de las uñas, durante un mínimo de 20 segundos.

**Paso 4:** Enjuagarse bien las manos con suficiente agua.



**Paso 5:** Secarse las manos con un trapo limpio o una toalla de un solo uso.

**Lávate las manos con frecuencia**, sobre todo antes de comer, después de sonarte la nariz, toser o estornudar y después de ir al baño. Si no dispones de agua y jabón, utiliza un desinfectante que contenga, al menos, un 60% de alcohol. Si tus manos están visiblemente sucias, lávatelas siempre con agua y jabón.



Tortillas de plátano verde

### Ingredientes:

- 4 verdes medianos
- 3 cucharadas de aceite para freír
- 1 cebolla
- ½ cucharadita de maní molido o ½ taza de queso rallado
- 1 pimienta
- Condimentos al gusto

### Preparación:

- Rallar los plátanos verdes.
- Picar la cebolla y pimienta en cuadritos y freír.
- Añadir el refrito al verde rallado.
- Añadir maní molido y sal a gusto.
- Hacer una masa y formar tortillas en las palmas de la mano, poniendo en el centro el maní o el queso rallado.
- En una sartén, poner una cantidad moderada de aceite, cuando esté bien caliente comenzar a freír las tortillas.
- Escurrir el aceite sobrante con papel toalla o servilletas.

**Vecina**, la cocina nos da identidad, es el legado familiar de mujeres y hombres sabios. Allí transformamos los alimentos que produce la tierra en riquísimos platos que nos alimentan, alegran nuestros sentidos y nos nutren.

### Ingredientes:

- 2 tazas de zapallo cocido
- 1 taza de leche
- 3 huevos
- ½ taza de panela en polvo/rallada
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 taza de harina de trigo (opcional)

### Preparación:

- Cocinar el zapallo por 10 minutos, hasta que se ablande.
- Licuar el zapallo cocido con una taza de leche, agregar poco a poco los 3 huevos, media taza de panela.
- Añadir la harina si deseas una mezcla más consistente (es opcional).
- Poner mantequilla en las paredes del molde y vaciar el contenido.
- Hornear a 180-200 grados centígrados hasta que esté sólido (30 minutos más o menos).

\* Receta compartida por Fundación para los Emprendimientos Gastronómicos y las Oportunidades Sostenibles, FUEGOS ([www.fuegos.ec](http://www.fuegos.ec))

\*Flan de Girón o zapallo



## Tienes derecho a decidir sobre tu cuerpo.

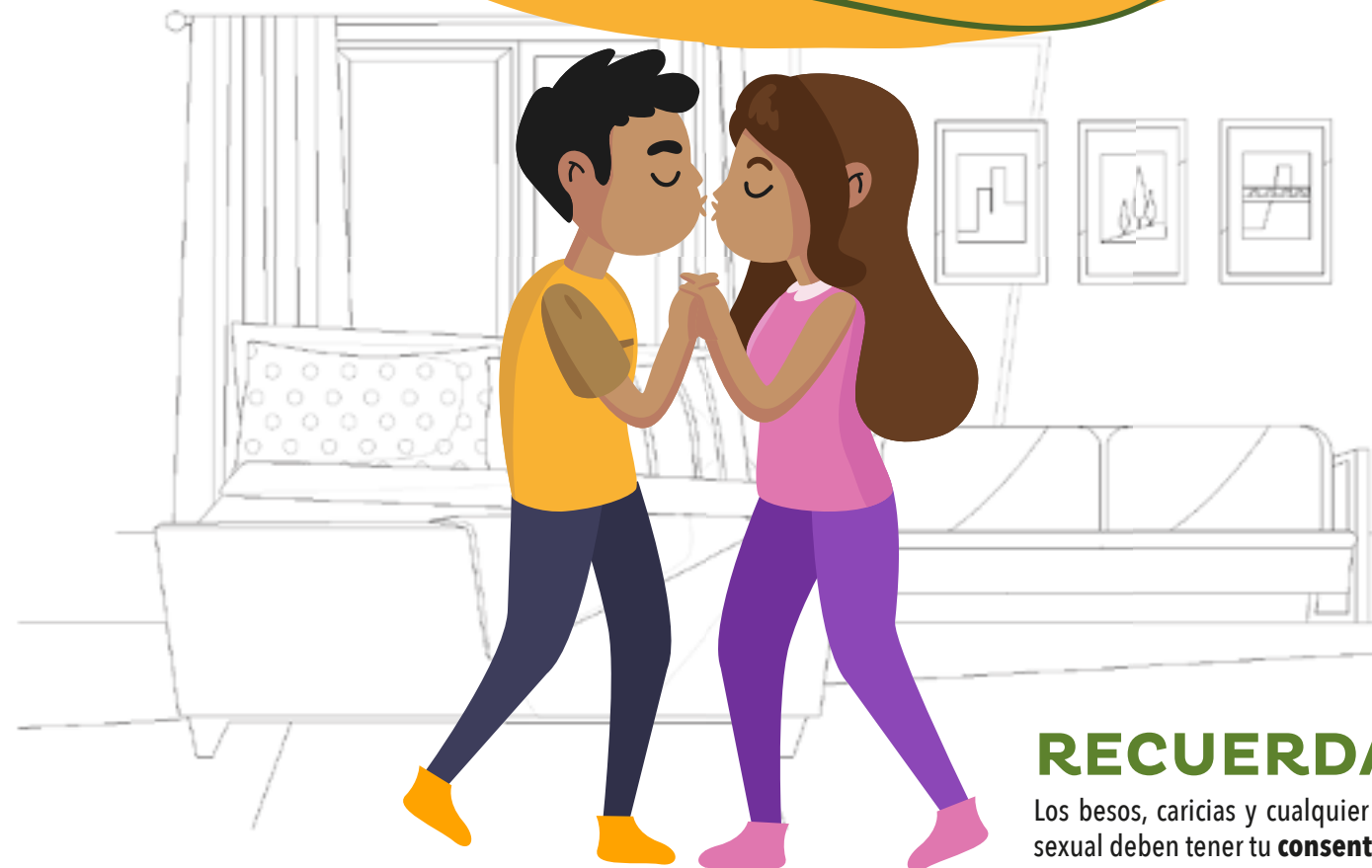
» **Violencia sexual es cuando alguien toma decisiones sobre tu cuerpo y tu vida a través de amenazas. También es violencia sexual obligar a prostituirse, la esterilización forzada, involucrar a niñas, niños y adolescentes en actividades sexuales con adultos o pornografía, el matrimonio y embarazo temprano en niñas y adolescentes.** «

» Vecina, eres dueña de tu cuerpo y solo tú tienes derecho a decidir sobre él. Nadie debe hacerte sentir mal por planificar tu vida reproductiva de manera informada y decidir cuántos hijos quieres tener. «

Respetemos la forma en que otras mujeres viven su sexualidad. No juzgues a tu vecina:

- Si decide tener o no tener hijos/as o si decide educarlos sola.
- Por su orientación sexual.
- Si decide terminar su matrimonio o relación.
- O si decide empezar otra relación amorosa.

**El primer paso para cuidarnos entre nosotras es respetarnos. ¡Somos diferentes, pero juntas somos más fuertes!**



### RECUERDA »

Los besos, caricias y cualquier actividad sexual deben tener tu **consentimiento**.

Ni tu esposo ni nadie pueden obligar a tener relaciones sexuales sin tu **consentimiento**. Tú decides cuándo quieres tener relaciones sexuales.

### ¿Qué es el consentimiento?

Es el permiso que das para que suceda algo, de forma libre y voluntaria, sin presión ni amenazas. Siempre y cuando comprendas las consecuencias de esos actos.

Recuerda que las relaciones sexuales con niñas, niños y adolescentes son delitos, ya que ellos no pueden dar su consentimiento porque aún no tienen la madurez física, sexual y mental para decidir. También es delito las relaciones sexuales con personas con discapacidad cognitiva o retrasos en el desarrollo.

### ¿Qué pasa cuando no tengo ganas?

“Estoy casada hace diez años. Ayer mi esposo quería tener relaciones sexuales conmigo, pero yo no tenía ganas. Aunque le dije que no varias veces, insistió mucho y no supe qué hacer. ¿Estoy obligada a tener relaciones sexuales con mi pareja como parte de mi compromiso o matrimonio?”

a) Sí      b) No

Respuesta: **La respuesta correcta es NO.**

»  
**Nadie debe tocarte, ni decirte palabras groseras.** Nadie puede incomodarte con palabras, gestos o miradas que atenten contra tu pudor.  
«

## Tienes derecho a ser feliz y a ser tratada con respeto.

» Vecina, la violencia simbólica es toda conducta que a través de mensajes, prejuicios, símbolos o creencias, aseguran que las mujeres tienen que mantenerse subordinadas a los hombres. «

» Nadie debe ejercer control sobre ti y tus actos, tampoco excluirte, discriminarte o privarte de tus derechos; ni en casa, ni en el trabajo, ni en los espacios públicos. «

### RECUERDA»

Una relación se basa en el respeto. Tus ideas, sentimientos y decisiones son valiosas, ¡que nadie te convenza de lo contrario!



» Enséñale a tus hijas e hijos desde pequeños a respetar a los demás y a sí mismos. Que sepan que son personas valiosas y que no deben aceptar insultos, discriminación ni humillaciones de nadie, por ninguna razón. «

## Las mujeres somos seres humanos valiosos y tenemos derecho a no ser discriminadas.

» No importa el color de tu piel, cuánto dinero tienes, cuál es tu religión, si eres o no madre, si estás casada o eres madre soltera, si trabajas fuera de casa o no, o el tipo de trabajo que realizas o si tienes alguna discapacidad. **Eres valiosa, mereces respeto y nadie puede discriminarte.** «

» —————>>—————  
Todas las personas sin importar si son mujeres u hombres, **somos capaces de lograr grandes cosas:** dar y recibir amor, apoyar a nuestros hijos e hijas, estudiar, ganar nuestro propio dinero, luchar por nuestros sueños, ser dueñas de nuestra vida, encontrar nuestra felicidad.  
—————<<—————



## Tienes derecho a decidir sobre tu economía y tus posesiones.

» ¡Atenta vecina! Nadie puede destruir, retener o quitarte tus pertenencias, controlar tus bienes, celular, instrumentos de trabajo, herencia, ingresos económicos o documentos personales. Eso es violencia económica y patrimonial, y es un delito. «

### RECUERDA»

Tus pertenencias, tu negocio, tu sueldo, tus ahorros son tuyos, tu pareja no debe apropiarse de ellos ni destruirlos.



» Manejar tu propio dinero te da independencia para tomar decisiones. Ahorrar puede ser difícil, pero es necesario. Guarda poquito a poquito. «

» Si las escrituras de la casa están a tu nombre, no se las entregues nunca a nadie, cuídalas. Si llegan a perderse puedes solicitar una copia en el Registro de la Propiedad del cantón donde está ubicada la propiedad. «

**La pensión alimenticia de tus hijas e hijos debe ser pagada a tiempo. Busca ayuda si no la estás recibiendo mensualmente.**

»  
Nunca justifiquemos el acoso o la violencia hacia otras mujeres, ni dudemos de sus testimonios.  
«

## El ciclo de la violencia.

» La violencia en las relaciones de pareja no se presenta solo de vez en cuando, es una rutina, un ciclo que se repite en el tiempo, y tiene diferentes momentos. Cada vez que se repite el ciclo la violencia aumenta, lo que puede poner en peligro tu vida. «

### RECUERDA»

La víctima de violencia quiere creer que se ha tratado de "una pérdida de control momentáneo" por parte de su pareja o expareja y piensa que con su "ayuda" va a cambiar y mejorar su comportamiento. Pero esto no sucede.

**1** Puede empezar con burlas sobre lo que hablas o haces, hay gritos y amenazas bajo la excusa que haces las cosas mal.



**2** Sin importar si has hecho cosas para evitar el enojo de la otra persona, llega el momento de la agresión.



**3** Después de la violencia el agresor pide perdón, promete que no va a volver a actuar así, entonces crees que la relación ha cambiado y vuelves a confiar.

» Con el paso del tiempo las fases de este ciclo son más cortas. La fase del arrepentimiento desaparece y se pasa de la 'explosión violenta' a la fase de 'acumulación de tensiones', con lo cual la víctima vive maltratos constantes. **Este ciclo puede terminar en la muerte de la víctima.** «

**¡Si entraste en el círculo de la violencia, tu vida corre peligro, llama al 911!**

» Vecina, si eres víctima de violencia no te quedes callada. Cuéntale a tus vecinas y familiares. Anota en un papel tres números de teléfono a los que puedas llamar en caso de emergencia. «

» **Tu vida tiene valor**, tiene un propósito, eres importante, eres querida, no estás sola.





Caldo de Bola

**Ingredientes:**

- 5 verdes
- 2 choclos partido en trozos
- ½ lb. de cebolla
- 1 pimiento
- ½ lb. de carne
- ½ cucharita de maní molido
- 15 verduras verdes largas picadas
- 1 taza de zapallo picado
- ½ libra de yuca picada
- 2 huevos cocidos
- Sal y condimentos al gusto (ajo, jengibre, comino, pimienta)



**Preparación:**

- Picar la cebolla, pimiento y tomate en trozos pequeños.
- Freír en el sartén con un poco de aceite, agregar el tomate y mover hasta que se encuentre dorado. Dejar 4 cucharadas del refrito para el relleno.

**Caldo**

- Preparar un caldo con un trozo de carne con aliño al gusto y una porción del refrito.
- Una vez el caldo esté hirviendo, cocinar los trozos de yuca, zapallo, choclos en pedazos, 3 verdes sin cáscaras, por aproximadamente 15 minutos.
- Añadir las verduras y hervir por 10 minutos.
- Sacar los 3 verdes cocinados del caldo, aplastarlos, amasarlo y dejar separado.

**Relleno de la bola de verde**

- Sacar un pedazo de carne de la sopa y picar en trozos pequeñitos.
- Añadir una porción de refrito, una porción de maní molido diluido en media taza de agua y un huevo duro cocinado partido, se obtiene una mezcla pastosa.

**Armado de la bola de verde**

- Rallar dos verdes.
- Unir a los dos verdes amasados para formar una masa, agregar un poquito de caldo para facilitar el amasado, unir estas dos masas de verde dando una consistencia firme.
- Armar bolas de verde sobre la mano.
- Colocar en el centro el refrito, con un poco de maní disuelto, un pedazo de huevo duro y cerrar la masa dando la forma de una bola.
- Cocinar las bolas en la olla del caldo.

**Ingredientes:**

- 9 papas
- 1 cucharada de aceite vegetal o mantequilla
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla blanca perla
- ½ cucharadita de comino
- 1 cucharadita de achiote recién preparado en aceite nuevo
- 4 tazas de agua
- ½ taza de leche

- 1 taza de queso fresco desmenuzado
- 2 cucharadas de cilantro picado finamente
- Sal al gusto

**Preparación:**

- Colocar a hervir en un sartén pequeño 4 cucharadas de aceite y 8 pepas de achiote, por 3 minutos para obtener un achiote.

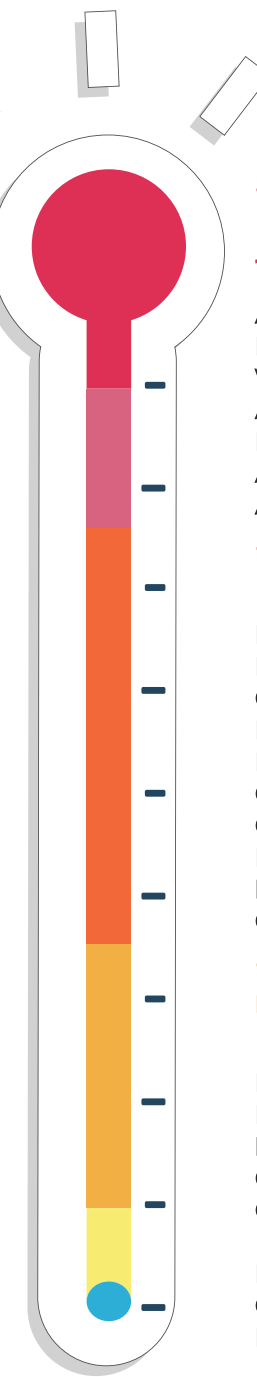
¿Te has dado cuenta que te falta algún ingrediente?  
Conversa con tu vecina y pídele ayuda. Juntas somos más.

**Sopa**

- Calentar el aceite o la mantequilla a fuego medio en una olla, añadir la cebolla picada, los ajos picados, el comino y el achiote preparado hasta que se fría la cebolla.
- Añadir las papas a la olla y mezclar bien con el refrito.
- Añadir las 4 tazas de agua y hacer hervir.
- Cocinar las papas hasta que se ablanden, aproximadamente 10 minutos.
- Aplastar unas papas (la consistencia del locro de papa debe ser cremosa, pero con trocitos de papa).
- Añadir la leche, mezclar bien y dejar cocinar por unos 5 minutos adicionales.
- Añadir sal al gusto, el queso rallado y el cilantro.
- Servir el locro de papa caliente.
- Opcionalmente se puede servir con una rebanada de aguacate, cebolla blanca picada y maíz tostado.



Locro de papas



**¡Ten cuidado!**  
**Necesitas ayuda profesional**

- Asesinar
- Mutilar
- Violar
- Abuso sexual
- Forzar a una relación sexual
- Amenazar de muerte
- Amenazar con objetos o armas

**¡Reacciona!**  
**No te dejes destruir**

- Encerrar o aislar
- Patear
- Cachetear
- Empujar o jalonear
- Pellizcar o arañar
- Golpear jugando
- Caricias agresivas
- Manosear
- Destruir artículos personales
- Controlar o prohibir

**¡Ten Cuidado!**  
**La violencia aumentará**

- Intimidar o amenazar
- Humillar en público
- Ridiculizar u ofender
- Descalificar
- Culpabilizar
- Celar
- Ignorar o ley del hielo
- Mentir o engañar
- Chantajear
- Bromas hirientes

**¡Alerta vecina!** Si reconoces alguno de estos actos violentos en tu vida o en la vida de otra vecina, busca o presta ayuda. La violencia solo aumentará y tu vida puede estar en peligro. Analiza en que momento de la relación te encuentras tú:



**Cómo educar a tus hijas e hijos con amor, cuidado y respeto.**

Las expresiones de enojo, ira o frustración de las hijas e hijos cuando están cansados, con miedo o tienen hambre, son normales.

Recuerda que estas emociones manifiestan malestar, es importante escuchar y consolar. Ayúdales a expresar su malestar en palabras.

**Los golpes, humillaciones e insultos son violencia y tienen graves consecuencias en la salud física, mental y social de tus hijas e hijos.**



## ¿Cómo educar a tus hijas e hijos con amor, cuidado y respeto?

Una forma amorosa de educar a tus hijos e hijas es enseñarles límites.

Para aprender a poner límites con amor, usa el tablero de bingo que está a continuación:

Si tienes un bebé, en la columna izquierda del tablero encontrarás una guía para ayudarlo a superar un berrinche. El resto del tablero sirve como guía para establecer límites sin violencia para niños, niñas y adolescentes. >>>>

### RECUERDA >>

Una vez que se cumplió la consecuencia, dale la oportunidad a tu hijo o hija de hacer algo bueno y reconoce su buena acción con una felicitación.

| Bingo de la crianza positiva       |   |  |  |
|------------------------------------|---|--|--|
| Completa la tablilla y todos ganan |   |  |  |
| niños de 0 a 3 años                | 1 Redirige la atención del bebé antes del berrinche.    | 1 Dale ordenes claras y positivas.       | 2 No le reclames con gritos.                             |
|                                    | 2 Esconde el objeto que quiere el bebé.                 | 4 Respira antes de gritar.               | 5 Dile que si no obedece hay consecuencias.              |
|                                    | 3 Si no hay peligro, ignora el berrinche.               | 7 Haz cumplir la consecuencia.           | 8 No respondas desde el enojo.                           |
|                                    | 4 Abraza al bebé y háblale hasta que pase el berrinche. | 10 Dale la oportunidad de portarse bien. | 11 Felicitale cuando se portan bien.                     |
|                                    |   |  | 3 Pídele cosas fáciles de hacer.                         |
|                                    |   |  | 6 Mantén la calma.                                       |
|                                    |   |  | 9 Al terminar la consecuencia dile que no estás enojado. |
|                                    |   |  | Dile no a la violencia.                                  |
|                                    | niñas, niños y adolescentes                             |  |  |

### No uses golpes, enséñales:

- A tomar responsabilidad de sus acciones.
  - Disciplina controlada con el ejemplo.
    - Que todo tiene consecuencias.
- A hablar de lo que sienten y piensan.

**Por ejemplo:** Una consecuencia no violenta puede ser retirarle durante una hora el uso del celular y de la TV.

Expresa su cariño con gestos y palabras, su hijo necesita escuchar de usted cuanto lo ama para sentirse seguro y confiado.



## En familia y comunidad nos cuidamos entre todos y todas.

**Las niñas, niños y adolescentes** también pueden ser víctimas de violencia física, psicológica y sexual. Padres, madres, cuidadores y vecinas debemos prestar atención a cambios en su comportamiento cómo:

- Presenta sentimientos de culpa o vergüenza.
- Parece confundido o confundida, está retraído/a, pasivo/a o sumiso/a.
- Siempre está alerta, como si algo malo le pudiera ocurrir.
- Se aísla de los amigos o las actividades de rutina.

### ¿Cómo proteger a tus hijos e hijas del abuso sexual?

**1** Abrazalos y diles que los quieres. Demuéstrales cariño todos los días para generar una relación donde exista la confianza.

**2** Pregúntales todos los días cómo fue su día. Escúchalos con atención y respeto.

**3** Mantén la calma. No reacciones de forma violenta cuando te cuenten que algo grave o vergonzoso les ha sucedido.

**4** Si te cuentan lo que les ha pasado créeles, no dudes de su palabra, probablemente les ha costado mucho contarte lo que les está sucediendo.

- También puede mostrar cambios en su comportamiento como: agresión, enojo, hiperactividad, pierde el apetito o no come bien, le empieza a ir mal en la escuela o colegio.
  - Presenta depresión, ansiedad, miedos nuevos.
  - No quiere ir a la escuela o colegio. Pone excusas.
- Quiere quedarse en la escuela o colegio, como si no quisiera volver a casa.
  - Intenta huir de casa. Se comporta rebelde o desafiante.
- No quiere estar, o participar en actividades, ante alguna persona en particular.
  - Maltrata a los animales o mascotas.
  - Tiene dificultades para caminar o para sentarse.
- Menciona que sabe un secreto y no lo puede contar.
- Demuestra conocimientos sobre la sexualidad inusuales para su edad.
  - Intenta dañarse a sí mismo o tentativas de suicidio.

Conviértete en un adulto en quien los niños y niñas pueden confiar. Escúchalos, cree en lo que te dicen y actúa para protegerlos.

**Recuerda: La violencia sexual nunca es culpa de la niña, niño o adolescente.**

# APRENDE A CUIDARTE



1- ¡MIS PARTES ÍNTIMAS  
NO SE TOCAN!

Y tampoco debo tocar las  
partes íntimas de nadie.



2- NO GUARDES  
SECRETOS MALOS

Aún cuando te amenacen.



3- CUÉNTALE A UN  
ADULTO DE CONFIANZA

Si alguien toca tus partes  
íntimas o te pide que lo toques  
no te quedes callado.

APRENDE ESTAS  
**3** SÚPER  
REGLAS



**Los golpes y los insultos no educan,  
solo lastiman a tus hijas e hijos.**

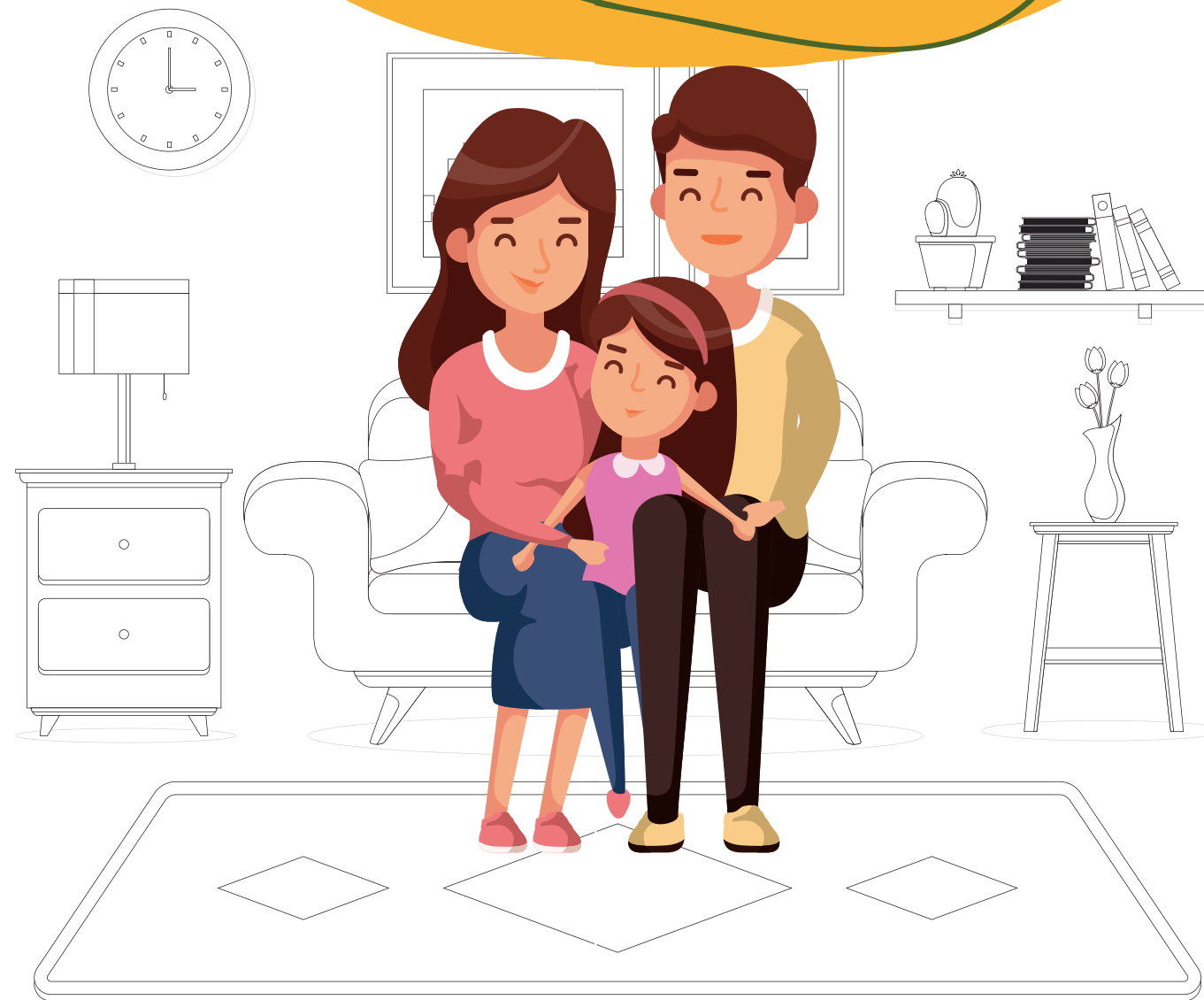
Antes de llamarles la atención, tómate un  
minuto para tranquilizarte. Luego pueden  
reflexionar juntos sobre lo ocurrido y las  
consecuencias de sus actos.

## ¿Qué hacer si creo que mi hijo o hija es víctima de abuso sexual?

- Mantén la calma, esto le dará seguridad a tu hijo o hija.
- Lleva a la niña, niño o adolescente a una revisión médica en el hospital, allí los derivarán a un psicólogo para evaluar la situación y tendrán el acompañamiento necesario para denunciar el caso.
- Asegúrate que el abusador o presunto abusador no esté cerca de la niña, niño o adolescente.
- No permitas que revictimicen a la niña, niño o adolescente. Cuando el caso sea denunciado, solo permite que ella o él brinde un único testimonio a la instancia competente para la investigación (Fiscalía).
- Asegúrate de que el caso sea tratado con confidencialidad y respeto por parte de los servicios de atención.

### ¡CRÉELES! »»

Contar es difícil, se necesita de mucho valor. Contar da miedo y vergüenza, en especial si el abusador es un familiar cercano o un conocido.



## ¿Qué hacer si conoces a una niña, niño o adolescente que ha sido, o está siendo víctima de abuso sexual?

Denuncia, acompaña y ayuda. Así evitarás más abusos y nuevas víctimas.

Los abusos contra las niñas, niños y adolescentes son un delito grave, pueden ser denunciados en cualquier momento, incluso años después del suceso. ¡No deben quedar en la impunidad!

La denuncia puede ser presentada por cualquier persona o institución, como por ejemplo: centros de salud, instituciones educativas, Juntas de Protección de Derechos, Policía Comunitaria, DINAPEN (que es la policía especializada en atender casos de niñas, niños, y adolescentes).

Estas instancias deberán encaminar las denuncias directamente a la Fiscalía.

»»  
Puedes pedir ayuda al **911** o al  
**1800 33 54 86** opción 4.





## La violencia de género **NO** es un problema de “puertas adentro”.

Es una violación a los derechos humanos de las mujeres que incumbe a toda la comunidad.



### Cómo combinar los alimentos para obtener un plato saludable.

- La mitad de tu plato debe estar compuesta de frutas y vegetales, ya que son fuente de vitaminas y minerales y fortalecen nuestro sistema de defensas.
- Un cuarto del plato debe estar compuesto por alimentos fuente de energía, como cereales (arroz, quinua, fideo, etc.) o tubérculos (papa, yuca, camote, etc.).
- El último cuarto de tu plato debe estar compuesto de alimentos fuente de proteína, como granos (fréjol, lenteja, garbanzo, arveja, etc.), huevo o carnes.

Vecina, un hombre que cocina, hace el aseo de la casa y cuida a sus hijos no es un hombre especial, es un adulto funcional e independiente.

### Ingredientes:

- 2 libras de yuca
- 4 huevos
- Sal al gusto
- ½ taza queso rallado
- 1 cebolla blanca
- Aceite vegetal

### Preparación:

- Pelar y rallar la yuca tan fina como sea posible y colocarla en un recipiente.
- Apretar la yuca rallada contra una coladera/cernidera y sacar la leche.
- Mezclar la yuca rallada con los huevos y agregar sal al gusto.
- Amasar todos los ingredientes hasta que se mezclen bien.
- Darle forma a los muchines con la mano, agregar en el centro del muchín cebolla blanca picada y el queso rallado.
- Introdúcelo al horno entre 15 y 20 minutos.
- Si los deseas fritos, primero calienta el aceite en el sartén y fríe los muchines de lado y lado. Quita el exceso de grasa con una servilleta.

### Muchín de yuca



## ¡Vecina, no estás sola, la ley nos protege!

¿Sabías que existe una Ley que previene y erradica la violencia contra las mujeres?

A través de ella el Estado se propone garantizar el derecho de las niñas, adolescentes, mujeres jóvenes, adultos y adultas mayores, a tener una vida libre de violencias.

Como sociedad, familia y comunidad podemos comprometernos en hacer cumplir la Ley, y realizar acciones para cambiar la forma en que la sociedad ve y trata a las mujeres.

### RECUERDA ➤➤

Si tú o un grupo de vecinas tienen conocimiento de hechos o actos de violencia, pueden solicitar acciones urgentes y medidas de protección inmediatas para la víctima ante la Policía Nacional, la Fiscalía, las Juntas Cantonales de Protección de Derechos y las Tenencias Políticas, las Intendencias y las Comisarías.



La boleta de auxilio es solo un documento pero con tu compromiso y el de la comunidad se convierte en una poderosa herramienta de protección.

### Acompaña a tu vecina.

- Intenta escuchar a tu vecina y no la juzgues.
- Explícale las opciones que tiene y acompáñala en sus decisiones.
  - Ayúdala a que tome conciencia del riesgo que corre.
- Actúa con responsabilidad. Ella y su familia pueden estar en mayor peligro una vez que el agresor se entere de las intenciones de denunciarlo o abandonarlo.

### ¿Qué hacer en comunidad?

- Pueden construir un plan de emergencia comunitario o familiar para impedir una escalada de violencia.
- Activa un botón de pánico en la UPC más cercana.
- Si tienes un teléfono inteligente, descarga la aplicación de prevención de violencia (Junt@s CNT o la app del ECU 911).
- Establece palabras clave con las que puedes saber si hay peligro.
  - Guarda una copia de los papeles personales importantes y necesarios para tu vecina.

➤➤  
Detrás de la puerta, en la casa de al lado, en el piso de arriba, puede haber una mujer, una niña, niño o adolescente víctima de malos tratos o agresiones sexuales.

Estemos atentas y dispuestas a brindar ayuda.  
◀◀





### Mi vecina necesita ayuda urgente:

Si crees que tu vecina y su familia necesitan auxilio inmediato **llama al 911.**

Para realizar una denuncia anónima al **1800 33 54 86 (DELITO) opción 4.**

Si deseas poner una denuncia, puedes hacerlo sin salir de casa a través de la página web **www.fiscalia.gob.ec.** Allí deberás llenar un formulario con los datos de la víctima y el agresor. **Se contactarán en menos de 24 horas.**



#### Ingredientes:

- 1 coliflor mediana
- 1 cebolla blanca (larga)
- Ajo (al gusto)
- 1 cucharadita de aceite
- 4 huevos
- Sal al gusto

#### Preparación:

- Coloca agua a hervir con un poco de sal, cuando esté hirviendo coloca los arbolitos de coliflor por tres minutos.
- Pasado ese tiempo saca la coliflor del agua y pícala finamente; reserva.
- Pica la cebolla larga en cuadritos y machaca el ajo; reserva.
- En un sartén con un poco de aceite, saltea la cebolla y el ajo, luego agrega la coliflor picada y sigue salteando.
- Bate los huevos y agrégalos a la preparación anterior. Revuelve constantemente a fuego alto por dos minutos.
- Sirve caliente, puede acompañar con verde, yuca o papas cocidas.

**Recuerda vecina:** Tu pareja está para acompañarte, quererte, cuidarte y para hacer su parte del trabajo en casa. La responsabilidad es de ambos.

Muchas veces puedes sentir un dolor excesivo en el bajo vientre o presentar secreción o inflamación. Te recomendamos esta sencilla receta:

- 1 Poner al fuego una olla de agua.
- 2 Una vez que hierve añadir manzanilla y matico.
- 3 Apagar el agua y dejar reposar.
- 4 Colar para que no tenga ninguna de las ramitas.
- 5 En una tina bien aseada se mezcla la preparación con agua fría para obtener una preparación tibia.
- 6 Sentarse sobre la tina para recibir los efectos naturales de las hierbas.

Las infusiones y baños calientes alivian los cólicos menstruales. No son recomendables durante el embarazo. Si la molestia o el dolor persisten busca ayuda médica. Vecina, tu salud es importante no la descuides.

### Receta de hierbas





## Si te sientes en peligro llama al 911

Si no te sientes segura en casa, crea un plan de seguridad:

- Corta y guarda la página anterior para tener los números de contacto a mano, o grábalos en tu celular, registra los datos con un nombre discreto, comparte la información con alguien de confianza.
- Prepara un bolso de emergencia que incluya artículos que necesitarás cuando te vayas (certificados de propiedad, partidas de nacimiento, documentos escolares), así como ropa adicional y llaves. Deja el bolso en un lugar seguro. Ten a mano los papeles personales importantes, el dinero y los medicamentos recetados para poder llevarlos contigo.
- Planifica exactamente dónde irás y cómo llegarás allí.
- Si cuentas con un teléfono inteligente descarga la aplicación Junt@s para obtener más recursos de ayuda y protección. Usa el teléfono y computadora con precaución, cambia con frecuencia la clave de tu correo electrónico, limpia el historial de llamadas y visitas.

Si tu vida está en peligro sal inmediatamente de casa y busca ayuda en la Casa de Atención más cercana; si no puedes salir de casa:

- Acércate a una ventana y grita pidiendo ayuda. No sientas vergüenza, tu vida es importante.
- Enciérrate con tus hijos o hijas en un cuarto y llama al 911.

**En Ecuador existen 6 Casas de Acogida. Si no tienes donde quedarte, asegúrate de mencionarle al personal especializado de la Casa de Atención, de los Servicios de Protección Integral o a la Fiscalía, que necesitas alojamiento temporal.**



## No estás sola Las Casas de Atención están dispuestas a ayudarte

**¿Necesitas conversar con alguien?**

Acude a alguien en quien confíes, una amiga o un amigo, un ser querido, la vecina, un compañero de trabajo o a una consejería religiosa o espiritual para que te apoye.

Para solicitar apoyo psicológico, legal o social ingresa a nuestra página:

<https://www.derechoshumanos.gob.ec>

# LA RECETA DE LA VECINA

Consejos para nutrir lazos entre vecinas

Secretaría de Derechos Humanos



República  
del Ecuador



Juntos  
lo logramos

#DE LA  
INDIGNACIÓN  
A LA ACCIÓN

Receta  
de la Vecina

unicef   
para cada niña

  
cooperación  
alemana  
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Implementada por

**giz** Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Socio en territorio:

**HIAS** Acoger al extranjero.  
Proteger al refugiado.