

Reconocer para cuidar: Educar en igualdad y prevenir la violencia de género

Herramienta práctica para madres, padres y personas cuidadoras que desean educar en igualdad, promover el buen trato y prevenir la violencia de género desde la familia.

Tipos y manifestaciones de violencia que debemos reconocer

- **Física:** daño o agresión al cuerpo.
- **Psicológica:** insultos, humillaciones, amenazas, control, vigilancia, aislamiento o manipulación.
- **Sexual:** cualquier acto, presión o contacto sexual sin consentimiento.
- **Económica y patrimonial:** controlar dinero, bienes, documentos, trabajo o recursos.
- **Simbólica:** frases, burlas, mensajes o costumbres que refuerzan la desigualdad.
- **Política:** limitar, atacar o descalificar la participación de mujeres en espacios públicos, comunitarios o de decisión.
- **Gineco-obstétrica:** maltrato, humillación o falta de consentimiento en servicios de salud sexual y reproductiva.
- **Digital o mediática/cibernética:** controlar, acosar, vigilar o humillar a una persona mediante celular, internet, redes sociales, plataformas digitales o difusión de información privada.

¿Qué puedo hacer si identifico una señal de alerta?

A veces podemos reconocer una señal de alerta en una persona cercana. Pero también puede pasar que, al leer esta guía, una persona piense: “esto me está pasando a mí”. En ambos casos, lo más importante es actuar con cuidado, sin culpa y buscando apoyo seguro.

Si me está pasando a mí

1. Reconocer lo que siento

Si una relación me genera miedo, angustia, culpa, aislamiento o sensación de control, es importante tomarlo en serio.

2. Recordar que no es mi culpa

Nadie merece ser controlada, humillada, amenazada o agredida. La violencia nunca se justifica.

3. Hablar con alguien de confianza

Buscar a una persona segura: familiar, amiga, vecina, docente, lideresa comunitaria o profesional de confianza.

4. Cuidar mi seguridad antes de actuar

Priorizar mi seguridad no significa callar ni aceptar la violencia. Significa buscar apoyo y elegir una forma segura de actuar. Si hablar directamente puede aumentar el riesgo, puedo acudir primero a una persona de confianza o institución competente.

5. Buscar apoyo seguro

Acudir a una persona de confianza, red comunitaria o institución competente. Si hay peligro inmediato o una emergencia, llamar al ECU 911 para activar la atención con las instituciones correspondientes.

Si le está pasando a otra persona

1. Escuchar

Escuchar con atención, sin interrumpir, minimizar ni presionar.

2. Creer

Tomar en serio lo que la persona expresa.

3. No juzgar

Evitar culpar o preguntar cosas como: “¿por qué no te fuiste antes?” o “¿qué hiciste para que pasara?”.

4. Acompañar

Preguntar qué necesita y respetar su ritmo. No presionar a denunciar, separarse o tomar decisiones para las que la persona todavía no se siente segura.

5. Buscar apoyo seguro

Ayudar a identificar una persona de confianza, red comunitaria o institución competente. Si hay peligro inmediato o una emergencia, llamar al ECU 911 para activar la atención con las instituciones correspondientes.

Frases que ayudan

- Estoy aquí para acompañarte.
- Lo que sientes es importante.
- No es tu culpa.
- Nadie tiene derecho a controlarte, humillarte o hacerte daño.
- Podemos buscar apoyo.
- Estoy aquí para acompañarte.
- No tienes que decidir todo hoy.
- Tu seguridad es lo más importante.

Compromiso familiar

En mi familia me comprometo a:

- Educar desde el respeto y la igualdad.
- No justificar los celos, el control ni la humillación.
- Enseñar que las tareas de cuidado son responsabilidad de todas las personas.
- Promover privacidad, consentimiento y límites también en el mundo digital.
- Escuchar sin juzgar.
- Fomentar relaciones libres de violencia.
- Hablar con niñas, niños y adolescentes sobre buen trato, respeto y señales de alerta.



Ejecutado
por:



Financiado
por:

