



El  
Recetario  
de las Vecinas



## Créditos

### **Segunda Edición**

Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit  
GIZ-GmbH  
Programa PreViMujer III

Av. Isabel La Católica N24-430 y Luis Cordero  
Edif. RFS Centro de Negocios, piso 8.  
Quito-Ecuador  
giz-ecuador@giz.de  
www.giz.de

### **Responsable:**

Viviana Maldonado Posso  
Directora del Programa PreViMujer/GIZ  
viviana.maldonado@giz.de

### **Autoras:**

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

### **Adaptación y actualización 2025:**

Eduardo Buitrón, Viviana Ilbay, Esteban Garcés, Daniel Gordon  
Ministerio de la Mujer y Derechos Humanos.

Susana Quiloango y Cristina Mlynek  
Programa PreViMujer/GIZ

Basado en “La Receta de la Vecina” - Diseño original:  
Brandipity 1era. Edición 2020

### **Diseño y diagramación 2da Edición:**

Erika Hidrovo Sánchez  
eri.hidrovo@gmail.com  
<https://www.linkedin.com/in/erika-hidrovo/>

### **Corrección de estilo:**

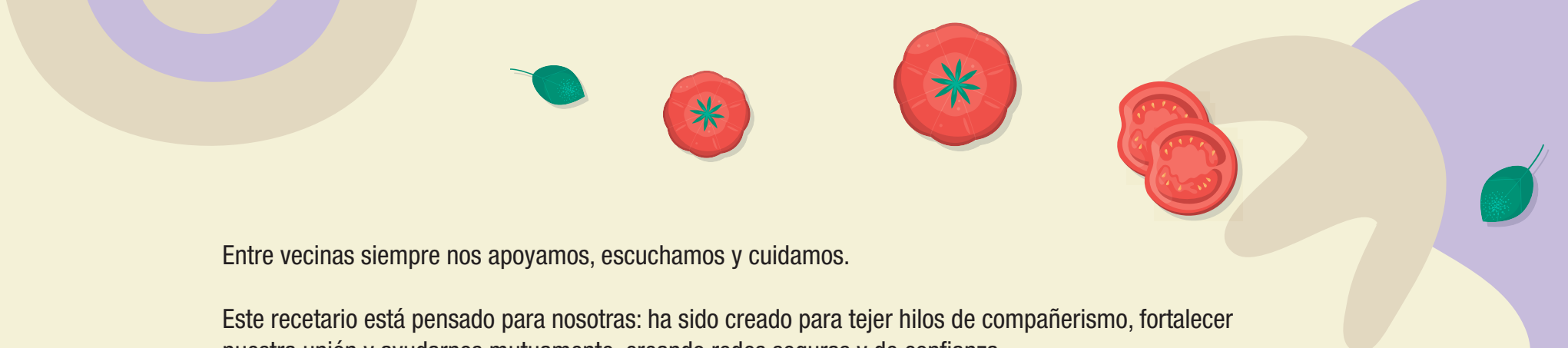
María Soledad Vela Yépez

### **Impresión:**

Gráficas Andina

### **Derechos reservados**

Prohibida la reproducción de este documento por cualquier medio total o parcialmente, sin permiso de los/as editores/as. Las ideas, opiniones y criterios expresados en esta publicación son responsabilidad exclusiva de sus autoras y no reflejan necesariamente la opinión de la GIZ.



Entre vecinas siempre nos apoyamos, escuchamos y cuidamos.

Este recetario está pensado para nosotras: ha sido creado para tejer hilos de compañerismo, fortalecer nuestra unión y ayudarnos mutuamente, creando redes seguras y de confianza.

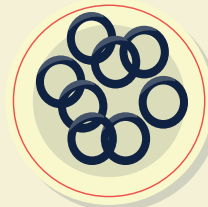
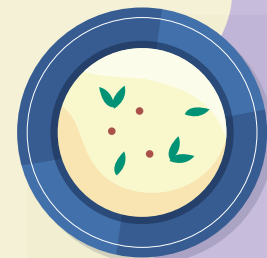
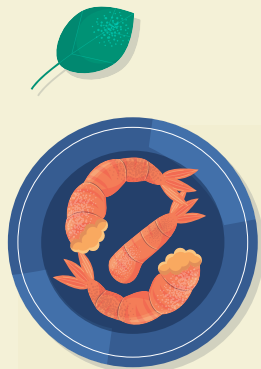
Somos una red de mujeres que compartimos consejos y saberes para ser cada vez más fuertes y tomar nuestras propias decisiones.

Este recetario contiene información valiosa para ti, para tu salud y para quienes te rodean.



## Comparte

este recetario con tus vecinas y cuéntales que no están solas.



## Receta para preparar alimentos entre todas y todos

### Flan de girón o zapallo



#### Ingredientes

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



#### Preparación

- Cocina el zapallo durante 10 minutos o hasta que esté bien blando.
- Licúa el zapallo cocido con la taza de leche. Agrega los 3 huevos de a poco y la panela rallada.
- Si deseas una mezcla más consistente, añade la harina de trigo (esto es opcional).
- Unta mantequilla en las paredes del molde y vierte la mezcla en él.
- Hornea a 180-200 grados Celsius hasta que esté firme, aproximadamente 30 minutos.

## 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 pimiento
- Condimentos al gusto



### Preparación

- Ralla los plátanos verdes.
- Pica los pimientos y la cebolla en cuadritos, y fríelos en el aceite.
- Añade el refrito al plátano verde rallado.
- Incorpora el maní molido y sal al gusto.
- Forma una masa y, con las manos, da forma a las tortillas, colocando en el centro el maní o el queso rallado.
- Calienta una cantidad moderada de aceite en un sartén. Cuando esté bien caliente, comienza a freír las tortillas.
- Escurre el exceso de aceite con papel toalla o servilleta.

# La violencia de género contra las mujeres

Es cualquier acto de coerción o coacción ejercido intencionalmente, que busca dañar y lastimar a las mujeres, solo por el hecho de serlo y, a la vez, se convierte en un instrumento usado para mantenerlas en un lugar subordinado.

## Principales tipos de violencia

- Violencia física
- Violencia psicológica
- Violencia sexual
- Violencia económica y patrimonial
- Violencia simbólica
- Violencia gineco-obstétrica
- Violencia sexual digital

Más   
información



## Violencia física

Se refiere al uso intencional de la fuerza corporal, o uso de un objeto o arma con el objetivo de dañar o lesionar el cuerpo y la salud de las mujeres. Incluye empujones, cachetadas, patadas, golpes sin o con objetos u otras armas.

Este tipo de violencia puede llegar hasta la muerte y se lo conoce como feminicidio o femicidio.

El femicidio es el asesinato de las mujeres por el solo hecho de ser mujeres. Es la expresión más clara de odio hacia ellas.

### RECUERDA

Un empujón o cachetada es violencia física y el comienzo de conductas y comportamientos cada vez más violentos por parte del agresor.

Más  información



## Violencia psicológica

Es cuando te humillan, controlan tu forma de pensar o actuar, ofenden tus creencias, te intimidan, te prohíben cosas, te encierran, hieren tus sentimientos o te hacen sentir menos.

La receta para convivir de manera sana incluye diálogo, respeto por tus sentimientos, ideas y decisiones. Así como, apoyo para alcanzar tus metas y confianza, sin control, celos ni prohibiciones.

**¡Tienes derecho a vivir en un entorno tranquilo, donde puedas tomar tus propias decisiones!**

### RECUERDA

Si te duele, NO es amor. Mereces ser tratada con cariño, respeto e igualdad.

Más   
información



## Violencia sexual

Es cuando otra persona decide qué hacer con tu cuerpo mediante amenazas, presión, manipulación o el uso de la fuerza. Esto incluye el sexo forzado, la esterilización obligada, la explotación sexual de niñas, niños o adolescentes, como la pornografía, o cualquier otra actividad sexual con adultos. También es violencia el matrimonio y embarazo temprano o no deseado.

Vecina, eres dueña de tu cuerpo y solo tú tienes el derecho de decidir sobre él, si tener relaciones sexuales o no.

**¡Tienes derecho a planificar tu vida sexual y reproductiva de manera informada y decidir si tener hijas, hijos o no.**

### RECUERDA

El primer paso es informarnos, el segundo cuidarnos entre nosotras y el tercero defender nuestro consentimiento.

**¡Somos diferentes, pero juntas somos más fuertes!**

Más  
información



## ¿Qué es el consentimiento?

Dar tu consentimiento significa decir “Sí”, estar de acuerdo o dar tu permiso para que algo ocurra. En este caso, el consentimiento es decidir libremente y de manera voluntaria sobre tu cuerpo y sexualidad, sin presiones de nadie.

Si estás teniendo un encuentro sexual con alguien, y ya no quieres continuar, puedes decir “No” en cualquier momento, aunque hayas dicho “Sí” al principio.

Tener relaciones sexuales con personas que NO pueden dar su consentimiento es un delito, por ejemplo:

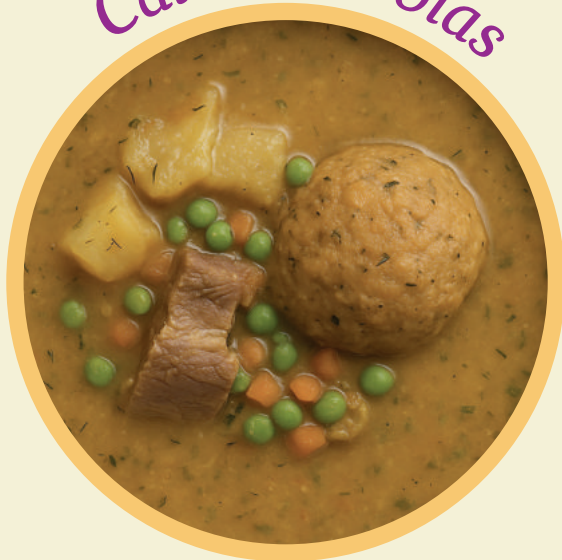
- con niñas, niños y adolescentes,
- con personas adultas con discapacidad intelectual,
- o con quienes, por otras razones, no pueden consentir en ese momento.

No tiene validez decir “Sí”, si estás dormida, inconsciente, intoxicada o amenazada.

### RECUERDA

- Nadie tiene derecho a realizar ningún acto sexual contigo sin tu consentimiento, aunque sea tu pareja, esposo o amigo.
- ¡Nadie puede tocarte sin tu permiso!
- ¡Nadie puede incomodarte con palabras, gestos o miradas!

# Caldo de Bolas



## Ingredientes

- 5 plátanos verdes
- 2 choclos, partidos en trozos
- ½ libra de cebolla
- 1 pimiento
- ½ libra de carne
- ½ cucharadita 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



## Preparación

- Pica la cebolla, el pimiento y el tomate en trozos pequeños.
- Fríe en una sartén con un poco de aceite, agrega el tomate y mueve hasta que se dore. Reserva 4 cucharaditas de este refrito para el relleno.

### Caldo:

- Prepara un caldo con un trozo de carne (de tu preferencia) y aliños al gusto, junto con una porción del refrito.
- Una vez el caldo esté hirviendo, agrega los trozos de yuca, zapallo, choclos en pedazos y los 3 plátanos verdes sin cáscara, y cocina por aproximadamente 15 minutos.
- Añade las verduras y hierva por 10 minutos más.
- Saca los 3 plátanos verdes cocidos del caldo, aplástalos y amásalos, luego reservalos.

### Relleno de la bola de verde:

- Saca un pedazo de carne de la sopa y pícala en trozos pequeños.
- Añade una porción del refrito, una porción de maní molido diluido en media taza de agua y un huevo duro cocido y picado. Mezcla hasta obtener una pasta.

### Armado de la bola de verde:

- Ralla dos plátanos verdes.
- Une los dos plátanos rallados con los plátanos amasados para formar una masa. Agrega un poco de caldo para facilitar el amasado, hasta lograr una consistencia firme.
- Forma las bolas de verde con las manos.
- Coloca en el centro de cada bola una porción del refrito, un poco de maní disuelto y un pedazo de huevo duro, luego cierra la masa formando una bola.
- Cocina las bolas en el caldo preparado previamente.

## Violencia económica y patrimonial

Es el control, manejo y restricción a las mujeres en el acceso y disposición de recursos, dinero, propiedades de la familia, de la pareja y propios.

¡Atenta, vecina! Nadie puede destruir, retener ni quitarte tus pertenencias, controlar tus bienes, tu celular, tus herramientas de trabajo, tu herencia, tus ingresos económicos o tus documentos personales.

**¡Tienes derecho a decidir sobre tu economía, bienes y recursos!**

### RECUERDA

- Tu pareja o expareja no tiene derecho a apropiarse de tus cosas, venderlas ni destruirlas.
- La pensión alimentación de tus hijas o hijos debe ser pagada a tiempo por su padre. Si no recibes el pago mensual, busca asesoría legal. ¡Es tu derecho!

Más   
información



## Violencia simbólica

Se refiere a los mensajes constantes que nos dicen cómo debemos ser, qué debemos hacer y cómo debemos comportarnos solo por el hecho de ser mujeres.

Por ejemplo:

- Cuando ves en la tele, en propagandas o en una revista que a las mujeres se las suele representar como: amas de casa, modelos o las únicas que se hacen cargo del trabajo de cuidado y casi nunca se las representa como lideresas, políticas o jefas de hogar.
- Palabras o imágenes que menosprecian a las mujeres o bromas machistas o las representan como objetos sexuales.
- Tradiciones o reglas impuestas a las mujeres sobre su vestimenta y su comportamiento.

**¡Tienes derecho a ser tratada con respecto!**

### RECUERDA

Eres valiosa y por más “presión social” que recibas tu decides lo que quieres ser o hacer.  
¡Que nadie te haga sentir lo contrario!

Más  
información



## Violencia gineco-obstétrica

Ocurre cuando una mujer es maltratada o humillada por personal de salud o cuando no recibe la atención adecuada relacionada, especialmente con su salud sexual y reproductiva, embarazo o parto.

Algunos ejemplos son cuando:

- No te brindan la atención adecuada o te dejan sola durante el parto.
- Realizan procedimientos en tu cuerpo sin brindarte la información suficiente, sin contar con tu consentimiento, o si te obligan a aceptarlos.
- No te ofrecen la información necesaria para que puedas tomar decisiones sobre tu cuerpo, o te niegan el acceso a métodos anticonceptivos o a la ligadura. Por ejemplo, diciéndote que estás muy joven o que tu pareja también debe decidir supuestamente.

**¡Vecina, tu salud es importante, exige información, respeto y buen trato!**

### RECUERDA

Tienes derecho a recibir educación sexual y tomar decisiones informadas sobre tu salud, sin discriminación, violencia, ni barreras.

Más  información



## Violencia sexual digital

Cuando alguien usa el internet, las redes sociales o cualquier tecnología digital para acosarte, molestarte o hacerte daño.

Algunos ejemplos son:

- Amenazar, compartir o publicar tus imágenes o videos privados sin tu consentimiento o bajo amenazas.
- Enviar mensajes o comentarios sexuales no deseados.

### ¿Sabías qué?

- La mayoría de las fotos y videos íntimos enviados o publicados sin consentimiento provienen de parejas, exparejas o personas conocidas.
- La violencia sexual digital es una forma de control y abuso de confianza en las relaciones personales, y es un delito.

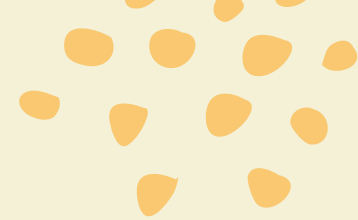
### RECUERDA

#### ¡No estás sola!

La ley protege tu derecho a la privacidad. Nadie puede presionarte o chantajearte a mostrar tu cuerpo en internet. ¡Busca apoyo y denuncia!

Más  información

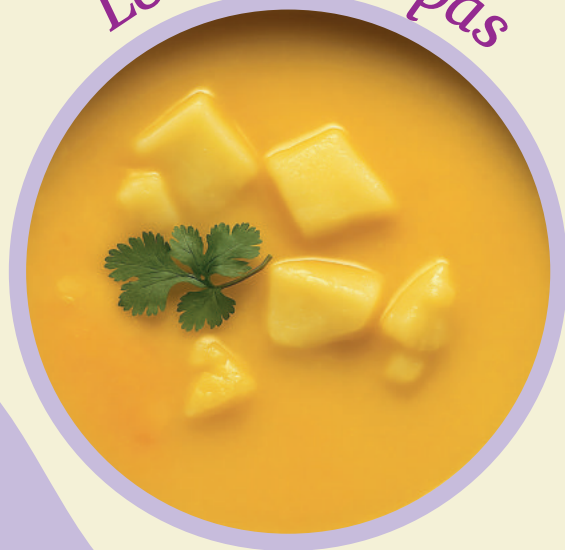




## Ingredientes

- 9 papas
- 1 cucharadita 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
- 1 taza de agua
- ½ taza de leche
- 1 taza de quesillo o queso fresco desmenuzado
- 2 cucharadas de cilantro picado finamente
- Sal al gusto

## Locro de papas



## Preparación

Coloca en una sartén pequeña 4 cucharadas de aceite y 8 pepas de achiote. Deja hervir por 3 minutos para obtener el achiote.

### ¿Te faltó algún ingrediente?

Un espejo para decirte a ti misma  
**¡lo valiosa e importante que eres!**

### Sopa:

- Calienta el aceite o la mantequilla a fuego medio en una olla. Añade la cebolla picada, los ajos picados, el comino y el achiote preparado. Cocina hasta que la cebolla se fría.
- Agrega las papas a la olla y mezcla bien con el refrito.
- Añade las 4 tazas de agua y deja hervir.
- Cocina las papas hasta que se ablanden, aproximadamente 10 minutos.
- Aplasta algunas papas (la consistencia del locro de papa debe ser cremosa, y con trocitos de papa).
- Añade la leche, mezcla bien y deja cocinar por unos 5 minutos adicionales.
- Añade sal al gusto, el queso rallado y el cilantro.
- Sirve el locro de papa caliente.
- Opcionalmente, puedes acompañarlo con una rebanada de aguacate, cebolla blanca picada o maíz tostado.

## El ciclo de violencia contra las mujeres

La violencia contra las mujeres no ocurre solo una vez, se repite y modifica, a esto se lo conoce como: el ciclo de la violencia contra las mujeres.

1. La relación con tu pareja empieza a volverse tensa: Él se burla, te insulta, te amenaza, te culpa por lo que está pasando y luego niega su comportamiento violento.
2. La tensión explota y llega el momento de la agresión: Él niega ser responsable de sus actos violentos que incluyen casi todos los tipos de violencia machista.
3. Reconciliación momentánea: Después del incidente violento, niega la gravedad del abuso, pide perdón, promete cambiar y trata de compensar el daño con gestos de cariño. Todo parece mejorar por un tiempo, pero el ciclo de violencia inicia nuevamente.

### RECUERDA

¡La única persona responsable y quien debe romper finalmente con este ciclo es el agresor!



# Micromachismos

En la vida cotidiana, existen micromachismos que minimizan a las mujeres y que muchas veces pasan desapercibidos. Un ejemplo es:

*Minimiza la violencia y el control hacia las mujeres.*

**“Déjale, así somos los hombres.”**



## ¿Cómo responder?

“No es aceptable y no “son así”. Justificarlo solo normaliza y perpetúa la violencia”.

## ¿Cómo responder?

“Mi valor no depende de tener pareja ni de mi apariencia. Estoy bien así y disfruto de mi soledad e independencia”.

**“Eres muy linda para estar soltera.”**

*Reduce el valor de la mujer a su aspecto físico y a su relación con un hombre.*



## ¿Qué es el Violentómetro?

Es una herramienta que ayuda a identificar las diferentes formas y grados de violencia contra las mujeres. Te permite estar alerta y preparada para detectar la violencia y sobre todo prevenir o alertar a quien conoces o a tu vecina. Es importante porque te ayuda a reconocer cuándo la violencia está escalando y nos recuerda que ninguna forma de agresión es “normal” ni “justificable”.

### ¡Pide ayuda! ¡Denuncia!

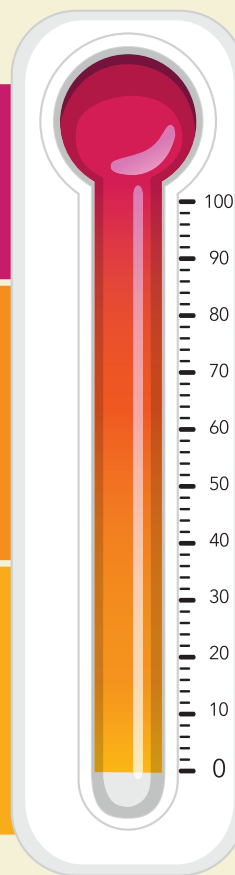
- Asesinar
- Mutilar
- Violar
- Abusar sexualmente
- Forzar a una relación sexual
- Amenazar de muerte
- Amenazar con objetos o armas

### ¡Reacciona! ¡No te dejes destruir!

- Cachetear, golpear o patear
- Empujar o jalonear
- Pellizcar o arañar
- Golpear “jugando”
- Caricias agresivas
- Manosear
- Encerrar o aislar
- Retener o esconder tus documentos
- Destruir artículos personales
- Controlar o prohibir

### ¡Alerta! ¡Ten cuidado!

- Intimidar o amenazar
- Humillar, ofender o ridiculizar
- Culpabilizar
- Celar
- Ignorar, ley del hielo
- Mentir o engañar
- Chantajear
- Bromas hirientes



## ¿Cómo usarlo?

◦ Todo lo que está en rojo es un delito penal, **¡Pide ayuda inmediata!** ¡Apoya a tu vecina y denuncia!

◦ Todo lo que está en naranja es un delito. **¡Reacciona!** ¡Ayuda a tu vecina, infórmale de las opciones de denuncia y apóyala!

◦ Todo lo que está en amarillo es una alerta. **¡Ten cuidado, la violencia puede aumentar!**, apoya a tu vecina para que pueda reconocer estos signos de violencia y entender que la situación puede empeorar.

# Medidas administrativas inmediatas de protección - MAPIs

## Paso 1

### Opción 1

Puedes acudir a: Junta Cantonal de Protección de Derechos, Tenencia Política, Comisaría Nacional o Intendencia.

### Opción 2

Puedes acudir a la Unidad de Policía Comunitaria UPC más cercana.

## Paso 2

### Opción 1

Solicita de manera verbal o escrita las Medidas Administrativas de Protección Inmediata (MAPIs).

### Opción 2

Solicita acciones urgentes: activación botón de seguridad, acompañamiento para solicitar Medidas Administrativas de Protección y acompañamiento para el reintegro a su domicilio habitual.

### Algunas medidas de protección pueden ser:

- Boleta de auxilio.
- Orden de restricción del agresor.
- Restitución de la agredida a su domicilio.
- Ordenar la salida del agresor del domicilio.
- Inserción de la agredida y dependientes a programa de protección.
- Prohibir al agresor intimidación, amenazas y otras determinadas en la ley.

Las autoridades administrativas de la Junta Cantonal de Protección de Derechos, Tenencia Política, Comisaría Nacional o Intendencia le otorgarán las MAPIs, de forma inmediata a través de una resolución administrativa.

**Para obtener las medidas de protección, no se requiere probar los hechos.**

### Paso 3

Las autoridades administrativas te entregarán inmediatamente las MAPIs e informarán (notificarán) a la presunta persona agresora para que cumpla dichas medidas.

### Paso 4

Las autoridades administrativas informarán de las medidas otorgadas al Órgano Judicial para que ratifique, modifique o revoque las medidas, y a la Defensoría del Pueblo para el seguimiento.

### Paso 5

Más  información



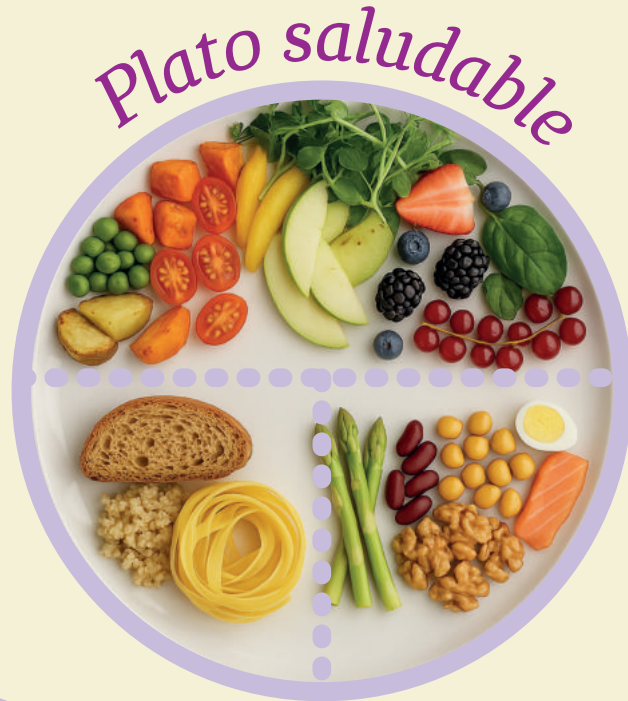
### RECUERDA

- Los Servicios de Protección Integral y Centros Violeta del Ministerio de la Mujer y Derechos Humanos atienden a mujeres, niñas, niños, adolescentes y grupos de atención prioritaria.
- Todos los servicios son gratuitos.
- No necesitas abogada/o. No es una denuncia.
- No debes informar al agresor de las medidas.
- No debes probar los hechos.

La boleta de auxilio es el documento que permite mantener alejado a un agresor.



## ¿Cómo combinar los alimentos para obtener un plato saludable?



- La mitad de tu plato debe estar lleno de frutas y vegetales, ya que son ricos en vitaminas y minerales que ayudan a fortalecer tu sistema de defensas.
- Un cuarto de tu plato debe contener alimentos que te den energía, como cereales (arroz, quinua, fideos, etc.) o tubérculos (papa, yuca, camote, etc.).
- El último cuarto de tu plato debe incluir alimentos ricos en proteínas, como granos (frijol, lenteja, garbanzo, arveja, etc.), huevo o carnes.

**¡Vecina! Los cuidados y quehaceres del hogar son responsabilidad de toda la familia y deben ser compartidos.**



## Muchín de yuca



### Ingredientes

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



### Preparación

- Pela y ralla la yuca lo más fina posible y colócala en un recipiente.
- Aprieta la yuca rallada contra una coladera o cernidera para sacar la leche.
- Mezcla la yuca rallada con los huevos y agrega sal al gusto.
- Amasa bien todos los ingredientes hasta que se mezclen completamente.
- Da forma a los muchines con las manos, coloca en el centro de cada uno un poco de cebolla blanca picada y queso rallado.
- Introduce al horno entre 15 y 20 minutos.
- Si prefieres los muchines fritos, calienta el aceite en un sartén y fríelos por ambos lados. Luego, quita el exceso de grasa con una servilleta.

## Acompaña a tu vecina

- Escúchala sin juzgarla.
- Cuéntale las opciones que tiene y acompáñala en sus decisiones.
- Ayúdala a prepararse para estar a salvo si decide denunciarlo o dejar al agresor. Pide apoyo al **ECU 911**.

## ¿Cómo nos ayudamos?

- Crea un plan de emergencia con tu familia o comunidad.
- Construye redes de apoyo entre vecinas/os, amigas/os y familiares.
- Activa el botón de pánico en la UPC más cercana.
- Establece palabras clave entre vecinas/os, amigas/os y familiares para comunicar sobre el peligro: por ejemplo, cuando muestra el puño cerrado.
- Guarda una copia de los documentos importantes de tu vecina, sus hijas e hijos para dárselos cuando los necesite.

**¡Estemos atentas y dispuestas a brindar ayuda!**

### RECUERDA

Todas/os ¡debemos y podemos hacer algo!.



## ¿Qué puedes hacer si estás sufriendo violencia machista?

- Guarda en tu celular los números de personas que te puedan ayudar, con un nombre discreto.
- Prepara un bolso de emergencia con: cédula de identidad, certificados de propiedad, partidas de nacimiento, documentos escolares, dinero, medicamentos, llaves y ropa para varios días.
- Cambia con frecuencia la clave de tu correo electrónico y de tu celular, y limpia el historial de llamadas.
- Si tu vida está en peligro, sal inmediatamente de casa y busca ayuda. Si no puedes salir, acércate a una ventana y grita pidiendo ayuda. Enciérrate con tus hijas e hijos en un cuarto y llama al 911.

**¡No sientas vergüenza, tu vida es importante!**

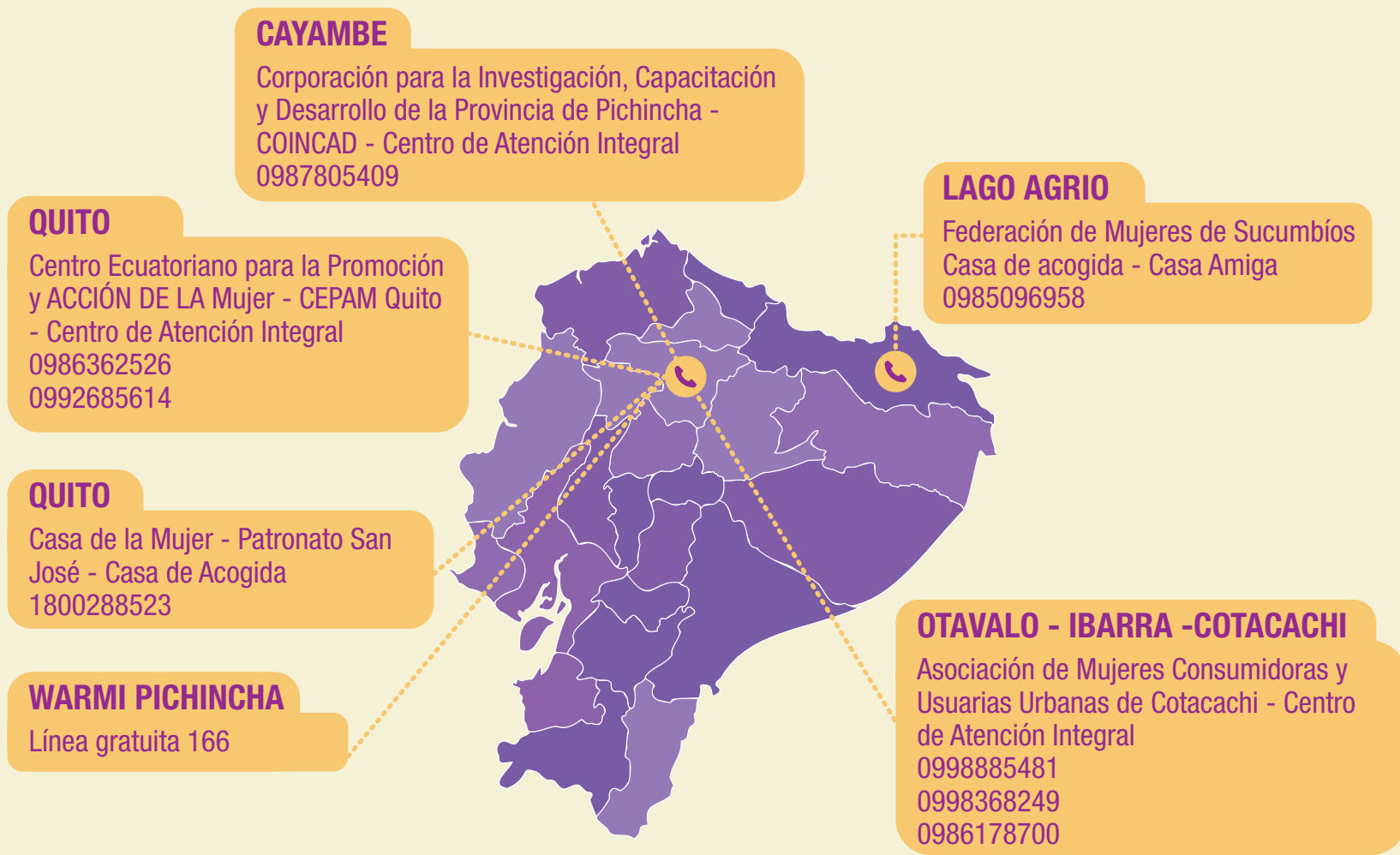
### *Contactos importantes:*

- Realiza una denuncia anónima llamando al **1800 335486 (DELITO)**, opción 5.
- Haz la denuncia en línea: <https://www.fiscalia.gob.ec/violencia-de-genero/>
- Pide ayuda al Ministerio de la Mujer y Derechos Humanos: llama o escribe al **0962752595**.
- En caso de emergencia: Si crees que tu vecina o su familia necesitan auxilio inmediato, llama al **911**.
- Si conoces o eres víctima de violencia, llama al **166** desde cualquier operadora.



## Casas y Centro de Refugio





# Centros Violeta



**CENTROS  
VIOLETA**

Los **Centros Violeta** son espacios seguros que brindan atención en las áreas de psicología, trabajo social y asesoría legal a mujeres, niñas, niños y adolescentes víctimas de violencia basada en género.

## PORTOVIEJO

AV. 15 de abril y calle Los nardos, vía a Santa Ana, atrás del ECU 911.

## SANTA ELENA

Ciudadela Santa Paula, Av. Carlos Espinoza Larrea, entre calle 5ta y 6ta.

## GUAYAQUIL

Av. Guillermo Pareja Rolando, entre calle Abg. René Rosales y Dr. Luis Mendoza, EDIFICIO LA PLATA.

## ESMERALDAS

AV. Jaime Roldos Aguilera, vía al puerto pesquero artesanal.

## IBARRA

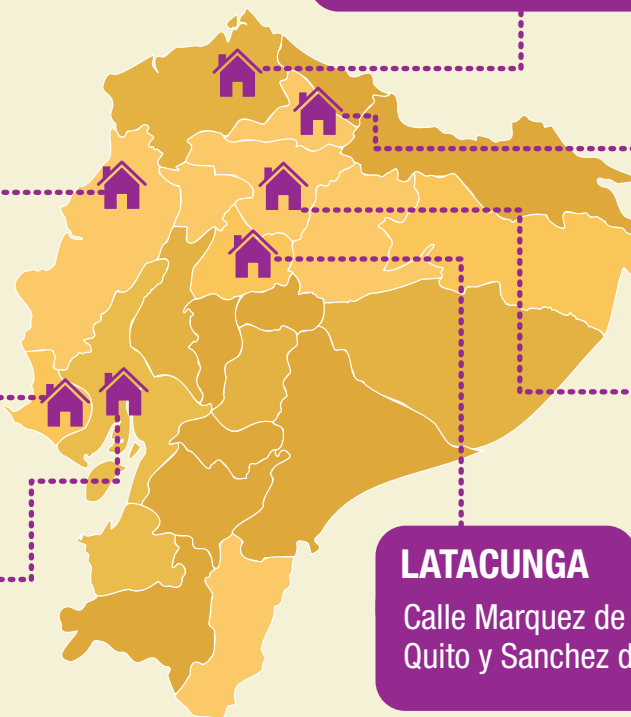
Antonio José de Sucre y García Moreno.

## QUITO

General Robles E3-33, entre Ulpiano Páez y 9 de Octubre.

## LATACUNGA

Calle Marquez de Maeza, entre Quito y Sanchez de Orellana.



### **BABAHOYO**

Av. Malecón 9 de Octubre y calle Sucre. Malecón de Babahoyo.

### **AZOGUES**

Av. 16 de Abril y Babahoyo. Norte de la ciudad.

### **HUAQUILLAS**

Calle Santa Rosa y Teniente Cordovéz.

### **ZAMORA**

Calle Francisco de Orellana y García Moreno.

### **LAGO AGRIO**

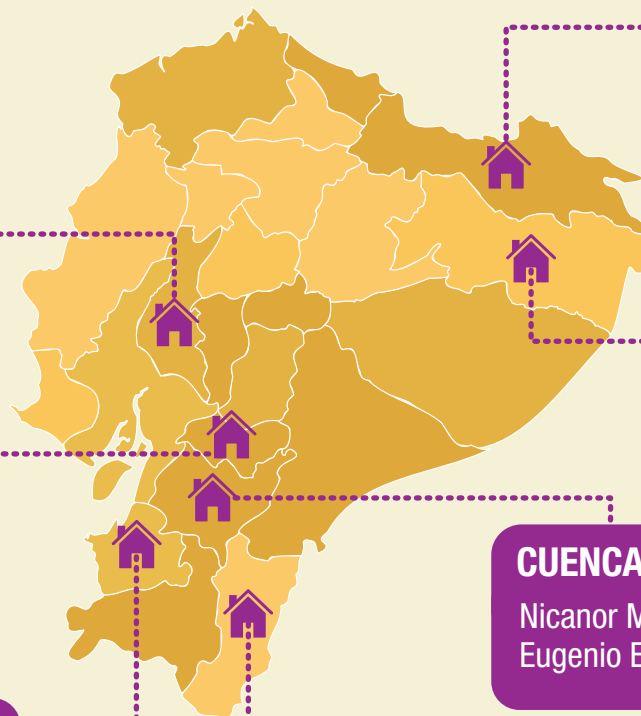
Av. Circunvalación y Río Aguarico.

### **EL COCA**

Malecón de la ciudad junto a la Marina, Calle Chimborazo.

### **CUENCA**

Nicanor Merchán entre Eugenio Espejo y Pedro León.



## Lugares de contacto y números telefónicos

La violencia contra las mujeres NO es solo problema de las mujeres, le concierne a todas las familias, comunidad y sociedad. Es una grave violación a los derechos humanos y todas las personas somos responsables de hacer algo para prevenirla y erradicarla.

### Teléfonos:

 CENTROS VIOLETA 096 2752 595

 Chatbot Ali 098 3822 831



Más  información



▶ Chatbot Ali



GET IT ON  
Google Play



Download on the  
App Store

▶ Si tienes un teléfono inteligente, **descarga la App** de prevención de violencia **Junt@s CNT** o con discado directo al **ECU 911**.

## Huevos pericos con coliflor



### RECUERDA

El arte del buen trato,  
tiene sal y no maltrato.



### Ingredientes

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



### Preparación

- Pon a hervir agua con un poco de sal. Cuando esté hirviendo, agrega los arbolitos de coliflor y cocinalos por tres minutos.
- Después de ese tiempo, saca la coliflor del agua, pícala finamente y 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 agrégales a la preparación anterior. Revuelve constantemente a fuego alto por dos minutos.
- Sirve caliente, y puedes acompañarlo con verde, yuca o papas cocidas.

*A veces, puedes sentir dolor en el bajo vientre, o tener secreción o inflamación. Te recomendamos esta receta sencilla.*

## *Receta de hierbas*



### **Preparación**

- Pon a hervir una olla con agua.
- Cuando el agua esté hirviendo, añade manzanilla y matico.
- Apaga el fuego y deja reposar la infusión.
- Cuela la mezcla para eliminar las ramitas.
- En una tina limpia, mezcla la preparación con agua fría hasta obtener una temperatura tibia.
- Siéntate sobre la tina para disfrutar de los efectos naturales de las hierbas.


*Las infusiones y baños calientes pueden ayudar a aliviar los cólicos menstruales, y no son recomendables durante el embarazo. Si el dolor persiste, busca ayuda médica.*

### **RECUERDA**

Quando hay respeto e igualdad la vida tiene el sabor perfecto.



**Mujeres**  
**sin** **violencia**  
**¡Así gana Ecuador!**



*Una sola mujer protegida  
puede cambiar el destino  
de muchas más...*





# El Recetario de las Vecinas



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



Ministerio de Gobierno

