

# ¿Qué hacer en caso de violencia machista?



A raíz de la pandemia causada por el COVID19, se hace más evidente la crisis multidimensional por la que atraviesa el mundo que para el caso de las mujeres rurales del Ecuador, se expresa en una sobrecarga de trabajo, un empeoramiento de las condiciones de vida y un aumento de las violencias machistas. Frente a esto, el Instituto de Estudios Ecuatorianos en diálogo con SWISSAID levantaron un diagnóstico y mapeo de actores una vez iniciada la pandemia, aterrizando luego en una serie de estrategias de capacitación, sensibilización y creación de redes de cuidado entre mujeres en cinco cantones del país: Pujilí, Pelileo, Patate, Guaranda y Achupallas. Esta cartilla forma parte de la apuesta colectiva que coloca en el centro, el cuidado y el sostenimiento de la vida; y que busca contribuir a prevenir y erradicar las violencias machistas generadas por el capitalismo, el patriarcado y la colonialidad.

## **INSTITUCIÓN COORDINADORA**

Instituto de Estudios Ecuatorianos

“Esta publicación, de distribución gratuita, fue auspiciada por Fundación SWISSAID“

## **COORDINACIÓN**

Alejandra Santillana – Belén Valencia

## **AUTORA**

Sara Rojas

## **DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN**

Katherine Herrera

## **SWISSAID**

Calle Frá Angélico E6-129 y Toscana, Cumbayá, Quito.

Tefefonos: 593 2 2890766 / 593 2 2894950

Email: [ofcoord@swissaidecuador.org](mailto:ofcoord@swissaidecuador.org)

Redes: [@swissaid.ecuador](https://www.instagram.com/swissaid.ecuador)

## **Instituto de Estudios Ecuatorianos**

Calle San Ignacio 134 y Av. 6 de diciembre

oficina 2, Quito – Ecuador

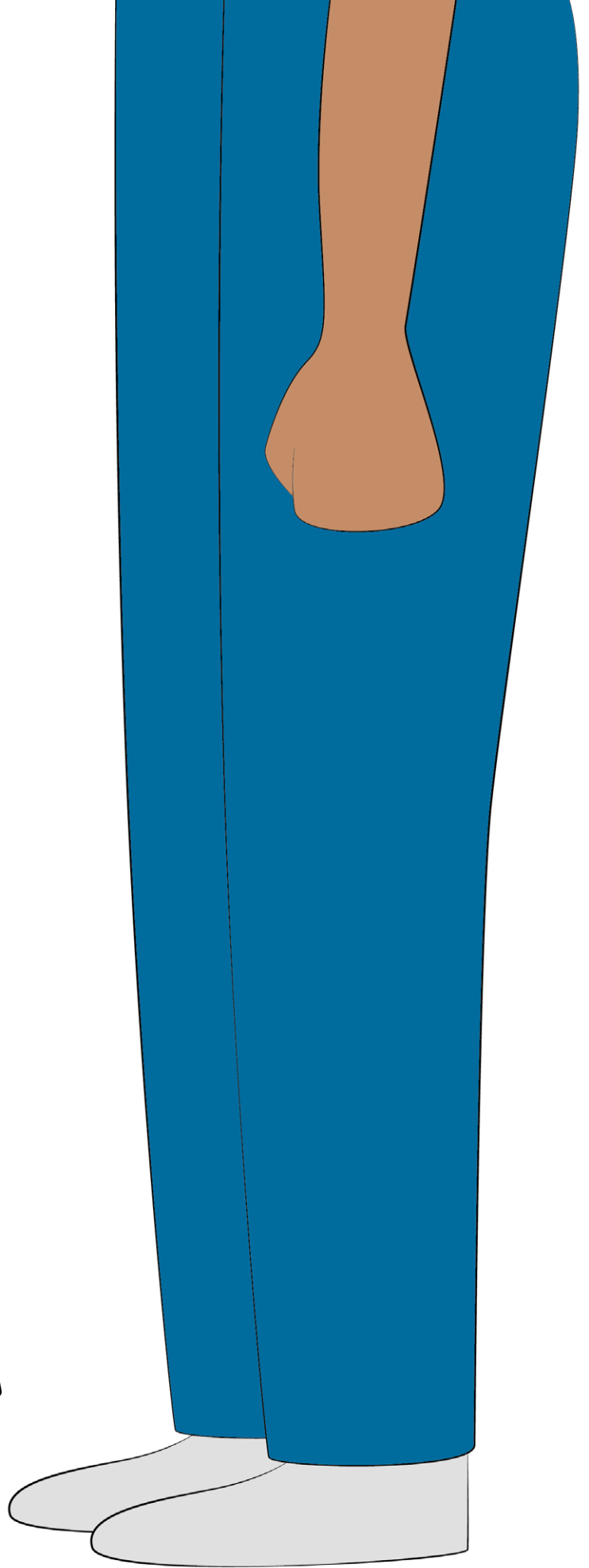
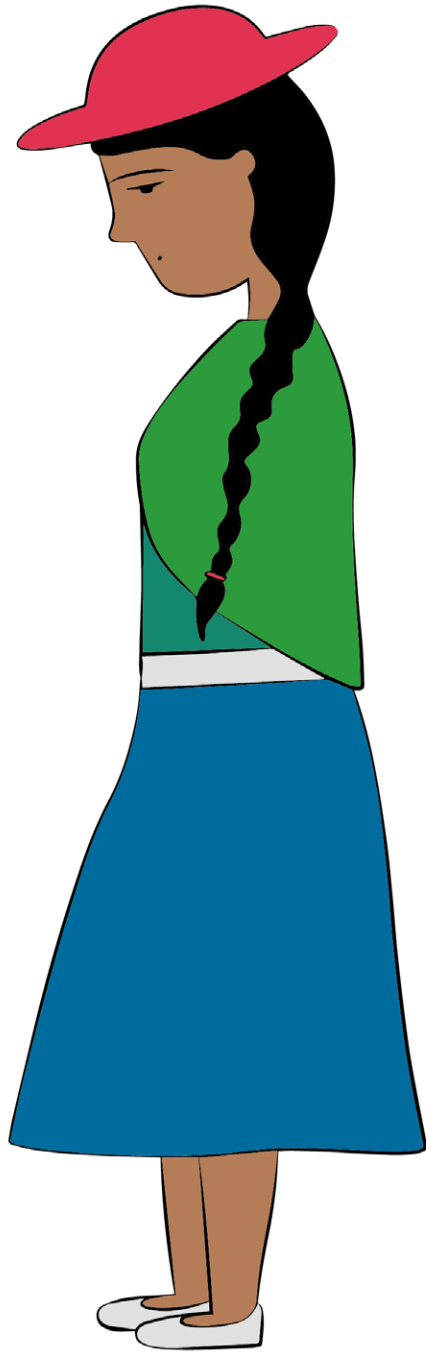
Telefax: (+593) 2 290 40 98

Email: [iee@iee.org.ec](mailto:iee@iee.org.ec)

Página Web: [www.iee.org.ec](http://www.iee.org.ec)

# INTRODUCCIÓN

En esta cartilla vamos a profundizar sobre qué es la violencia machista y patriarcal para poder reconocerla y entenderla de mejor forma. Los objetivos son tanto preventivos como de apoyo para mujeres que se encuentran en situaciones o ciclos de violencia. El conocimiento sobre las diferentes formas de violencia machista, y cómo detectarlas, nos da herramientas para evitar caer en ciclos de violencia o pararla a tiempo. La hoja de ruta presentada en esta cartilla puede servir para que nosotras, o cualquier mujer que tengamos cerca que esté viviendo violencia, podamos contar con la información para conseguir el apoyo necesario para lograr salir de estas situaciones dañinas y peligrosas. Toda esta información busca ser un respaldo para las mujeres y para que nosotras tengamos la seguridad de que, en ningún caso, el vivir violencia es culpa nuestra o la consecuencia de actos o errores cometidos por nosotras. La violencia machista es ilegal en la mayoría de sus casos y existe una normativa nacional e internacional que nos puede respaldar en un proceso judicial, es por eso que anexadas a esta cartilla se encuentran estas normativas como apoyo a quien pueda necesitarlas.



# VIOLENCIA MACHISTA Y PATRIARCADO

¿Qué es, por qué se da y cómo nos afecta a mujeres y niñas en nuestra vida diaria la violencia machista? En este capítulo profundizaremos en términos como patriarcado y en cómo este sistema nos afecta y daña a todas y todos. También analizaremos a qué nos referimos cuando hablamos de violencias sistemáticas. Todo esto para explicar las razones por las que muchas veces nos dañan, nos hieren o nos maltratan solo por ser mujeres. Aprenderemos que hay muchas razones por las que debemos trabajar juntas para exigir que se respeten nuestro bienestar y nuestros derechos.

## LA VIOLENCIA MACHISTA Y CÓMO NOS AFECTA



**Machismo y violencia machista:** El machismo es la forma de pensar o actuar desde la idea de que el hombre es superior a la mujer, y la violencia machista son todas las acciones que vienen del machismo que afectan a la dignidad y a la integridad física, mental y psicológica de mujeres, niñas y personas LGBTQ+. La violencia machista es el ataque de un hombre a una mujer. Es consecuencia de la desigualdad entre hombres y mujeres y del sistema patriarcal en el que vivimos donde existe la idea de que los hombres son mejores que las mujeres.

**¿Cómo se desarrolla la violencia machista en la pareja?** La violencia machista aparece poco a poco. Primero, empieza con comportamientos que no parecen importantes. Pero, luego, lentamente, lo que él hace o lo que dice se convierte en maltrato. Por ejemplo, él quiere estar siempre contigo porque dice que te echa de menos. Después de un tiempo, te das cuenta de que no te deja salir sola con tus amigos. Esto es maltrato. Después, él quiere controlar otras cosas de tu vida y hace cualquier cosa para conseguirlo. Por ejemplo, mira tu móvil para

ver con quién hablas, te insulta cuando llevas una falda o se ríe de ti cuando dices que quieres trabajar, estudiar o poner un negocio. Estos procesos de violencia psicológica pueden afectar gravemente tu mente y tus emociones y además pueden escalar y convertirse en violencia física.

**Patriarcado y división por género:** Desde que somos pequeñas se nos ha enseñado que ciertas cosas son para las niñas y otras para los niños. Nos han dicho que las niñas deben comportarse de una forma y vestirse de una forma mientras que los niños tienen más libertades. Todo esto viene de un sistema, una cultura y una tradición que han dividido a hombres y mujeres, y han decidido lo que le corresponde a cada género. Y aunque con el paso del tiempo se ha comprobado que estas divisiones no son necesarias ni tampoco verdaderas, ya que las mujeres podemos hacer todo lo que se creía que solo los hombres podían, estas creencias todavía existen. Este sistema que divide las actividades, responsabilidades y oportunidades por género, masculino y femenino, nos ha ubicado a las mujeres en un lugar donde no tenemos tantas libertades como los hombres y también nos obliga a hacer ciertas cosas que no siempre es lo que queremos ni lo más justo, esto termina por afectar nuestra vida diaria. En el Ecuador, mujeres y hombres tenemos los mismos derechos, entonces ¿por qué nuestras vidas y libertades no son iguales? La respuesta a esta pregunta es que se trata de un problema cultural, que viene de generación en generación, pero también es por un sistema que rige al mundo, se llama sistema **patriarcal o patriarcado**. **El patriarcado es una forma de pensar, actuar y entender el mundo desde la idea de que lo masculino es superior a lo femenino, que el hombre vale más que la mujer.** Es por eso que muchas de nosotras hemos sentido que, en comparación a los hombres, nuestra opinión vale menos, nuestro trabajo vale menos y hasta nos pagan menos que a ellos, y que se nos respeta menos que a ellos en la casa y en la calle. También es por este sistema que las mujeres tenemos más obligaciones, como cuidar y atender la casa y a los hijos e hijas, este tipo de actividades se llama **trabajo de cuidado** y en el sistema patriarcal no es considerado como un trabajo sino como una obligación de la mujer. Muchas de nosotras, aparte de hacer

a mi género le corresponde ser madre y dedicarme a la casa



el trabajo de cuidado, también tenemos que trabajar el campo, ir a estudiar, ir a vender o hacer otras labores, entonces terminamos haciendo mucho más cosas, cada día, porque el trabajo de cuidado no está dividido de forma igualitaria entre hombres y mujeres, en el hogar. Tanto nosotras como ellos somos responsables y capaces de cuidar a los hijos e hijas, ambos debemos cocinar para comer, limpiar los trastes y limpiar la casa, y ambos ensuciamos la ropa y podemos lavarla.

**Efectos de la violencia en la mujer:** La violencia contra las mujeres afecta su bienestar, su equilibrio interior y la percepción de sí mismas, a la vez que perjudica a su entorno más cercano. Estos efectos son las consecuencias de la violencia, ya que se atenta contra la integridad física y/o emocional de las mujeres, restringiendo su bienestar y las posibilidades de desarrollo personal y social en diversos ámbitos de la vida: educativo, laboral, familiar, comunitario, político, social, entre otros. La violencia de género en el hogar tiene consecuencias en la salud de las mujeres que son víctimas. Pero también afecta a los hijos e hijas que ven cómo su madre sufre malos tratos. Algunas de las consecuencias que tiene la violencia de género pueden ser:

**Consecuencias físicas:** Son los daños sobre la salud física y los que más se ven, como por ejemplo:

- \* Dolor de cabeza y de músculos.
- \* Dificultad para respirar.
- \* Dificultad para dormir.
- \* Problemas en el embarazo o para tener hijxs<sup>1</sup>.

---

1 Lenguaje inclusivo. Usamos la x para escribir y la e para leer. Parte del aprendizaje que nos han impartido desde los distintos lugares de educación, ha sido decirnos que tanto en el lenguaje escrito como en el hablado al usar el masculino (el, nosotros, vosotros, ellos, todos) hacemos referencia al conjunto de la humanidad. A lo largo de nuestras vidas, todxs hemos creído que lo realizado por las mujeres no tenía valor ni tenía por qué ser objeto de mención, que la presencia importante era la masculina y que lo digno de reconocimiento era todo aquello realizado por un hombre. Parte de nuestro aprendizaje es interpelar esta enseñanza y reconocer el valor de todxs incluso por medio del lenguaje. En ese sentido usamos la x (lx, nosotrxs, ellxs, todxs) en el lenguaje escrito como una forma integral de incluir a todas las personas (mujeres, hombres y diversidades sexo-généricas)





**Consecuencias psicológicas:** Son las consecuencias sobre la salud mental de la mujer abusada. Estos daños no se ven tanto como los físicos, pero son igual de graves. Algunos ejemplos:

- \* Ansiedad y depresión.
- \* Sentirse culpables de la violencia recibida.
- \* Autoestima muy baja.
- \* Problemas de memoria y de atención.
- \* Aislamiento y pocas ganas de verse con otras personas.

**Consecuencias en lxs hijxs:** Los hijos y las hijas de las mujeres que son víctimas de violencia de género pueden verse muy afectadxs y tener cambios de actitud y comportamiento. Algunos ejemplos:

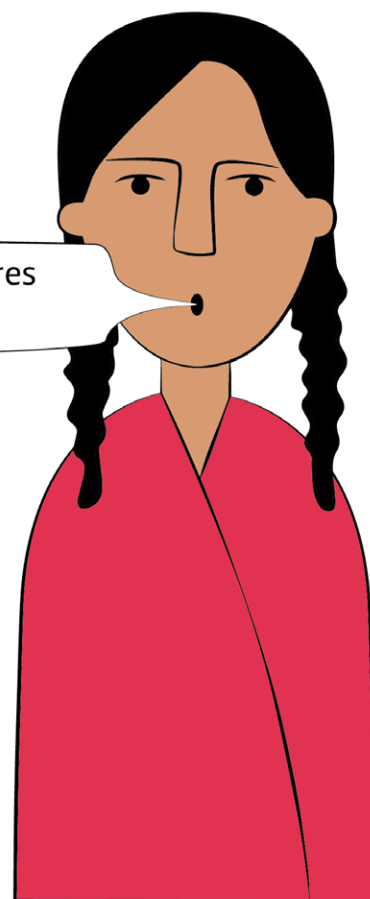
- \* Se portan mal.
- \* Se pelean con sus compañerxs y amigxs.
- \* Sacan malas notas en el colegio.
- \* Están tristes.
- \* Quieren imitar las conductas violentas que han visto en el maltratador

En Ecuador se registraron 81 asesinatos de mujeres desde enero hasta el 4 de octubre de 2020

**Femicidio:** El femicidio es la forma más extrema de violencia machista. En 2019, en Ecuador se registraron 66 casos de femicidios, eso quiere decir que cada 72 horas una mujer es asesinada. El Código Orgánico Integral Penal, vigente en el país, define **femicidio** como *el asesinato de una mujer bajo relaciones manifiestas de poder, por el hecho de serlo, es decir, por su condi-*

---

en nuestros textos. Y la e (le, nosotres, elles, todes), en el lenguaje hablado, para nombrar a todas las personas en nuestros relatos. ¡Lo que no se nombra no existe! ¡Por eso invitamos a nombrarnos a todxs! De esta manera incluimos a la diversidad de personas que somos parte de la humanidad.



**ción de género.** Según cifras de la Alianza para el Mapeo y Monitoreo de Femicidios en Ecuador, se registraron 81 asesinatos de mujeres desde enero hasta el 4 de octubre de 2020. Y solo en los primeros seis días de noviembre hay ya 6 mujeres asesinadas.

**¿Qué es el síndrome de dependencia afectiva?** Es un vínculo emocional que tiene la víctima con el agresor que hace que ella sienta que es muy difícil o imposible romper y alejarse de su agresor. Es muy común que cuando existen ciclos de violencia las víctimas sean aisladas de a poco de sus amistades o familiares hasta tener un sentimiento muy grande de soledad. Él se convierte en el mundo entero para la víctima y la única fuente de felicidad, es así cuando se generan las dependencias emocionales y es por esta misma dependencia que la víctima justifica los actos de su agresor y que genera una sensación de culpabilidad y merecimiento de las agresiones. Esto muchas veces hace que sea más difícil para la víctima el alejarse del hombre que le hace daño.



## Actividad

**Sobre la violencia machista en la pareja: subraya todos los casos en los que te sientes identificada**

- \* Te obliga a mantener relaciones sexuales.
- \* Se ríe de las cosas que haces.
- \* Te prohíbe asistir a reuniones o talleres y debes pedirle permiso para hacerlo.
- \* Te controla el celular y con quién conversas.
- \* No escucha tus opiniones.
- \* No tiene en cuenta lo que tú piensas.
- \* Te amenaza con llevarse a tus hijas e hijos.
- \* Te amenaza, te insulta, te desprecia y te pega.

**Si es que has señalado dos o más casos, puede que estés en una relación con rasgos violentos.**

## Reflexiona

¿Por qué las mujeres no abandonan a sus parejas violentas?

Muchas veces se trata de explicar por qué las mujeres no abandonan a sus parejas violentas. Se dan explicaciones psicológicas, sociales, etc., sin embargo, la explicación más usada por muchas mujeres es: “TENÍA MIEDO DE QUE ME HICIERA DAÑO A MÍ O A MIS HIJAS E HIJOS, YA QUE NOS AMENAZABA CON MATARNOS”. Muchas veces la falta de apoyo de familiares o amigxs y la falta de recursos influyen para que la mujer no se decida por alejarse de su violentador. Sin embargo, mujeres con independencia económica y apoyo, muchas veces tampoco dejan a sus parejas violentas, ya que muchas veces tienen miedo a las consecuencias o porque la víctima tiene un síndrome de dependencia afectiva. La realidad es que hay mujeres abusadas que son asesinadas todos los años y puede pasarles a ellas también por eso cuando ellos amenazan con matarlas, el miedo que se genera puede convencer a la víctima de no alejarse. . Muchas mujeres temen no ser creídas por sus comunidades o sus familias, sobre todo si el agresor tiene buena reputación. . En un momento determinado, la situación es similar a un secuestro.

¿Por qué crees que muchas veces las mujeres se tardan en salir de sus situaciones de violencia?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Da tres ejemplos de situaciones que puedan detener a una mujer de salir y romper un círculo de violencia.

.....

.....

.....

.....

¿Crees que las mujeres tenemos la suficiente información, herramientas y protección para poder romper los ambientes de violencia con las parejas?

.....

.....

.....

.....

¿Crees que cuando un hombre pega una vez, es probable que lo haga más veces”?

.....

.....

.....

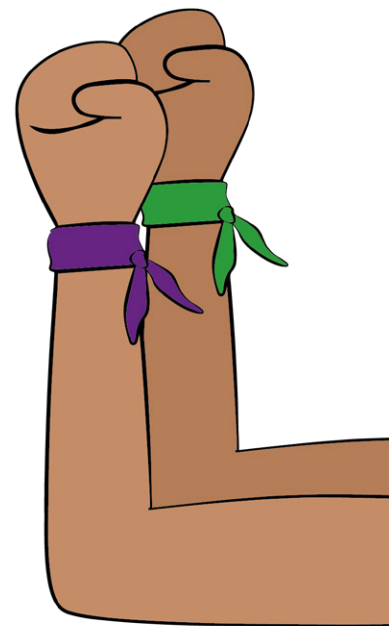
.....

# QUÉ HACER EN CASO DE VIVIR VIOLENCIA

## ¿CÓMO GARANTIZAMOS EL CUIDADO DE LAS MUJERES EN MEDIO DE LA CUARENTENA?

Durante la cuarentena obligatoria por la pandemia del COVID-19, el gobierno de Lenin Moreno dejó a la población ecuatoriana abandonada y sin garantía de vidas o muertes dignas. En lugar de reforzar el sistema de salud para que la población pueda contar con el cuidado y la protección del Estado, hubo terribles casos de desamparo, corrupción y abusos. A esto se suma los recortes de presupuesto destinado a prevenir y erradicar las violencias machistas y a toda la política neoliberal que deteriora las condiciones de vida de la población ecuatoriana, en especial las mujeres. En cuanto a la violencia machista vemos que las cifras crecen rápido y sin ninguna respuesta desde el gobierno; es por esto que las organizaciones feministas, desde la necesidad de apoyarnos entre nosotras, hemos desarrollado las siguientes recomendaciones para cuidar de la vida y bienestar de las mujeres en caso de violencia en el hogar:

1. Estar atentas a cualquier situación de violencia que se pueda presentar.
2. No hacer de menos ni pasar como normal ninguna forma de violencia, ya que la violencia puede escalar.
3. Mantener el contacto con familiares, amigas y redes de apoyo.
4. Inventar una palabra de emergencia con las personas de más confianza. Esto permitiría que, en caso de un evento violento, podamos mandar un mensaje o hacer una llamada y decir esta palabra clave y que las personas sepan que necesitamos ayuda.
5. En caso de que ya se esté sufriendo violencia y no se pueda hablar con el círculo de confianza, pedir a alguien cercano, de confianza, que nos ayude llamando y alertando a las autoridades.



6. Tener con el grupo de confianza los teléfonos de instituciones y organizaciones que puedan apoyar a las mujeres en medio de una situación de violencia.
7. Tener a la mano una maleta, mochila o incluso una funda de emergencia en donde se coloque documentos personales y los de tus hijas e hijos, y todo lo necesario, por si se tiene que salir de casa para salvaguardar la vida.

Entre vecinos, vecinas y la comunidad:

1. Al escuchar gritos, golpes o cualquier señal de violencia machista llamar de urgencia al 911 y pedir ayuda.
2. Ofrecerse como apoyo para guardar la maleta, mochila o bolsa de emergencia de alguien que vive violencia.
3. Ofrecer resguardo y apoyo para que la mujer que sufre violencia tenga a donde huir en una situación de emergencia.

## **RUTA DE ATENCIÓN FRENTE A LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES DESDE LAS ENTIDADES ESTATALES A NIVEL NACIONAL**

### **Paso 1: Pide Auxilio**

Lo primero que la mujer víctima de violencia machista debe saber es que “NO ES SU CULPA”; y que el Estado Ecuatoriano está en la obligación de velar por sus derechos y los de su familia.

Para pedir auxilio se puede llamar a:

- \* ECU-911
- \* Policía Nacional
- \* Red de Salud (Hospitales, centros de salud, subcentral de salud)
- \* Juntas Cantonales de Protección de Derechos.

## Paso 2: Pide Protección

El Estado Ecuatoriano está en la obligación de entregar medidas de protección. Para recibirlas es necesario acercarse a:

- \* Tenencias Políticas
- \* Juntas Cantonales de Protección de Derechos
- \* Unidades Judiciales
- \* Fiscalía General del Estado

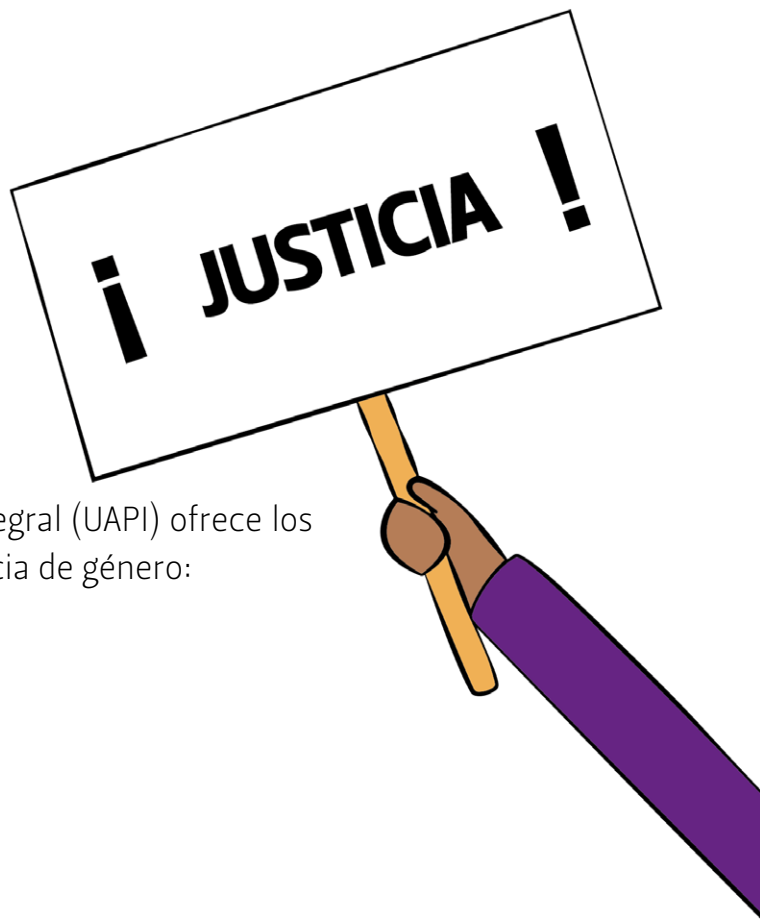
Algunas de las medidas de protección que se puede exigir al Estado son:

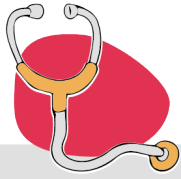
- \* Boleta de auxilio
- \* Orden de salida del agresor del domicilio
- \* Reintegro al domicilio a la víctima
- \* Tratamientos médicos a víctima y familia
- \* Botón de alerta.

## Paso 3: Pide Justicia

Las mujeres tenemos derecho a una justicia oportuna, segura, ágil, no revictimizante y que asegure la NO. El proceso para obtener justicia se realiza con la denuncia en:

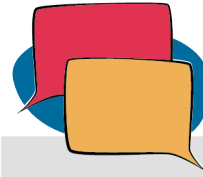
- \* Unidades Judiciales
- \* Fiscalía General del Estado
- \* La Unidad de Atención en Peritaje Integral (UAPI) ofrece los siguientes servicios en caso de violencia de género:





### 1. Medicina legal

Dentro de este servicio se realiza una valoración médica gratuita a las víctimas para determinar los daños ocasionados por cualquier tipo de violencia física o sexual.



### 2. Atención psicológica

Se realiza una evaluación médica gratuita de los aspectos emocionales de la víctima para identificar los daños ocasionados por violencia psicológica.



### 3. Cámara de Gesell

Es una habitación con ambiente tranquilo, en donde un profesional de la Fiscalía recoge el testimonio de la víctima en audio y video.



### 4. Trabajo social

Se investiga el entorno social y económico de la víctima y el agresor.

También puedes **denunciar por internet**, escribiendo esta dirección en el buscador:  
<https://www.fiscalia.gob.ec/denuncia-en-linea-violencia-contra-la-mujer/>



Para denunciar no necesitas ningún documento especial, ni unx abogadx y el proceso es totalmente gratuito.



La violencia machista, según la legislación en Ecuador, puede ser reconocida como contravención o como delito.

- \* **Contravención:** Se tipifica como contravención cuando el daño recibido inhabilita hasta 3 días a la mujer víctima de violencia y este proceso se realiza en la Unidad Judicial más cercana.
- \* **Delito:** Se la tipifica como delito si el daño recibido inhabilita más de 3 días a la mujer víctima de violencia y el proceso se realiza en la Fiscalía General del Estado más cercana.

Recuerda: la Defensoría Pública está en la obligación de brindar apoyo legal a la víctima.

**Para más información, visitar la siguiente dirección en un buscador de internet.**

<https://www.derechoecuador.com/contravenciones-de-violencia-contrala-mujer>

#### **PASO 4: Reparación**

El Estado ecuatoriano está en la obligación de restituir los derechos afectados. Debe entregar reparación psicológica, económica y atención en salud. Esta reparación busca devolver los derechos de las mujeres, su bienestar y el de su familia.

A continuación, se presenta un cuadro resumen sobre la ruta a seguir en casos de violencia contra las mujeres a nivel nacional.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Pide auxilio</b>	<b>Pide Protección</b>	<b>Pide Justicia</b>	<b>Pide Reparación</b>
Puedes llamar a:	Puedes acudir a:	Derecho a una justicia oportuna, no revictimizante y agil.	El Estado está en la obligación de entregar reparación psicológica, económica y atención en salud para restituir los derechos tanto de la víctima como de su familia.
- ECU 911 - Policía Nacional - Red de Salud (hospitales, centros de salud, sub-centros de salud) - Juntas Cantonales de Protección de Derechos	- Tenencias Políticas - Juntas Cantonales de Protección de Derechos - Unidades Judiciales - Fiscalía General del Estado	Puedes denunciar en: - Unidades Judiciales - Fiscalía General del Estado	

**NO ES TU CULPA**  
el Estado debe garantizar tus derechos

## Directorio telefónico para denuncias y apoyo



### Cotopaxi

Servicio de protección integral: 099867761

Casa de acogida Cotopaxi: 0962907311-0998438530



### Chimborazo

Mujeres sin violencia: 098427781

Servicio de protección integral: 0996644557

Fundación nosotras con equidad: 0984277871

Sinchi corazón: 0983905900



### Bolivar

Mujeres sin violencia: 0996146137-0979698169-0981962215

Servicio integral de protección: 0995001894

Foro provincial de la mujer de Bolivar: 0996146137-0981962215



### Tungurahua

Servicio integrado de protección: 0995675122



A nivel nacional:

ECU-911

1800 DELITO (opción 4)

Surkuna: 0999928032

Colectiva Runas Feministas: 09990061966

# OTRAS EXPERIENCIAS DE CUIDADO PARA PREVENCIÓN Y ERRADICACIÓN DE VIOLENCIAS MACHISTAS



La violencia contra las mujeres es el espejo de lo que es una sociedad, una comunidad, una familia.

Como hemos visto a lo largo de este documento, prevenir y erradicar la violencia contra las mujeres es un proceso cotidiano y colectivo, que necesita del cumplimiento del Estado y del sistema de justicia, así como de la actuación de todos y todas.

La violencia contra las mujeres es el espejo de la sociedad, la comunidad, la familia. Violentar a una mujer es violar sus derechos humanos. Es por eso que terminar con la violencia machista es responsabilidad del conjunto de la sociedad. Las siguientes son algunas claves y principios que forman parte de experiencias comunitarias para enfrentar la violencia machista en otros lugares del mundo. Estas experiencias nos muestran que es posible que las mujeres vivamos libres de violencias, y que los hombres, las familias, las comunidades y las organizaciones se transformen y construyan identidades, relaciones, palabras y prácticas libres de machismo y fuera del sistema patriarcal.

- \* Las mujeres tenemos derecho a vivir libres de violencias machistas y a tener alegría y armonía en nuestras vidas.
- \* El cuidado de los otros y las otras, y de la naturaleza, es el principio para construir vidas dignas.
- \* Para cuidar a lxs demás necesitamos cuidarnos a nosotras mismo/as, pero también recibir cuidado de otros y otras.
- \* La violencia machista es un problema de todos y todas, y a pesar de que socialmente seamos responsables de prevenir y erradicar, cada uno/una, cada institución y espacio, tenemos diferentes grados de responsabilidad. Un primer paso para no naturalizar la violencia contra las mujeres, es hablar y esparcir conocimiento sobre esta problemática y asumir colectivamente el compromiso de erradicarla.
- \* Necesitamos valorar la palabra, el trabajo y los saberes que las mujeres realizan: la sociedad machista dice que las mujeres somos incapaces, que somos débiles, que no sabemos. Valorar lo que las mujeres somos, aportamos, conocemos y decimos es el camino para que seamos consideradas socialmente capaces, fuertes, inteligentes, activas, participativas.
- \* Yo sí te creo: la palabra de las mujeres está siempre bajo sospecha, se duda de que digamos la verdad, y se invalida lo que sentimos, nuestros miedos, nuestra rabia, nuestras preocupaciones. **Creernos** es el comienzo para reconocer que existe violencia machista y es el primer paso para que las mujeres hablen y denuncien.
- \* No estás sola: **saber que contamos con otras mujeres y hombres que van a cuidarnos**, y que van a estar para protegernos cuando nuestra vida y dignidad se vea amenazada, contribuye a que estemos alertas para impedir o frenar las violencias, y a que podamos ayudar a las mujeres que requieren auxilio, apoyo o un lugar libre de violencia. ¿Cómo hacerlo? Tengamos a la mano los teléfonos de todas las compañeras con las que trabajamos y tenemos relación de amistad, profesional, organizativa. Seamos claras, digamos que estamos ahí siempre que necesiten hablar o resolver algo. **No presionemos**. Cuando nos cuenten qué les pasa, **no juzguemos**, si lo hacemos corremos el riesgo de que no quieran contar-nos nada nunca más. También es importante respetar la confidencialidad de la compañera, esto quiere decir que para que confíen en nosotras es

importante no comentar estos temas con otras personas sin la autorización de la víctima. Si a alguna compañera le pasa algo o le puede pasar, tengamos esta hoja de ruta y sigamos los pasos que aquí se plantean. **No dejemos que las comunidades, proyectos u organizaciones la expongan, ni que se vea obligada a contar varias veces lo que le pasó.** Eso es revictimizarla y es un proceso doloroso e innecesario para alcanzar la justicia y la reparación.

- \* Juntas somos más fuertes: si ya sabemos que no estamos solas, ahora es importante que sepamos que **juntas somos mucho más fuertes**. A lo largo de la historia de la humanidad, cada vez que nosotras nos unimos, el mundo cambia y es más justo y más cuidadoso. Es por eso que necesitamos espacios entre mujeres, donde podamos intercambiar saberes y sentimientos; y que sirvan para contribuir a nuestras familias, comunidades y organizaciones.
- \* Conformemos **espacios colectivos de reparación** de la violencia que dialoguen y coordinen con Casas de Acogida y terapias psicológicas. Para esto requerimos avanzar en acuerdos comunitarios y organizativos que legitimen las redes de cuidado contra las violencias machistas y que permitan hablar a las mujeres y también a los hombres, de manera diferenciada.

# CONCLUSIONES

La violencia machista nos quita nuestra paz, nuestro bienestar y nuestra felicidad. Todas y todos tenemos que comprometernos y trabajar muy duro para que el sistema patriarcal y el machismo dejen de borrarlos las sonrisas y dejen de robarnos la vida de nuestras compañeras, amigas, madres, amigas. **Es importante que comunidades, familias, vecinas y vecinos y entre personas cercanas estemos siempre alerta por si alguien puede necesitar de nuestra ayuda.** El Estado tiene algunas herramientas para que podamos protegernos y romper círculos de violencia, pero la herramienta más efectiva y potente que tenemos es el apoyo, compromiso y protección de nuestras personas queridas y nuestras comunidades.

**Entre todas y todos podemos hacer el cambio y crear un mundo más justo y más seguro para todas las mujeres y niñas.** Es muy importante que hablemos del machismo y sus consecuencias para generar conciencia y que así las realidades vayan cambiando. Que llevemos este conocimiento a la crianza de lxs guaguas para crear nuevos pensamientos en ellxs y así generar el cambio. Conocer y entender cómo funciona el patriarcado, la violencia y sus ciclos, los tipos de violencia que existen nos pueden dar una mirada más alerta para poder identificar actitudes o dinámicas que nos puedan hacer daño o arriesgar frente a un hombre violento.

Esta cartilla se complementa tanto con la cartilla llamada **“Las mujeres y la violencia machista”** donde se trata lo que es la violencia machista, el sistema patriarcal y sus efectos en nuestra vida cotidiana y con la cartilla anexo que contiene las leyes internacionales y nacionales sobre violencia de género que nos brinda la normativa que puede protegernos en diversos casos de maltrato a la mujer, porque la violencia machista es ilegal y debemos conocer nuestros derechos.

# BIBLIOGRAFÍA

ONU Mujeres. “Profundicemos en términos de género: guía de terminología y uso de lenguaje no sexista para periodistas, comunicadoras y comunicadores”. Recuperado el 12 de marzo de 2020 de [http://onu.org.gt/wp-content/uploads/2017/10/Guia-lenguaje-no-sexista\\_onumujeres.pdf](http://onu.org.gt/wp-content/uploads/2017/10/Guia-lenguaje-no-sexista_onumujeres.pdf)

Pérez Orozco, Amalia. (2006). “Perspectivas feministas en torno a la economía: El caso de los cuidados”. Consejo Económico y Social. Página 112.

Tangona, Natalia. (2020). En las manos de las mujeres. Agencia de Noticias BiodiversidadLA. Recuperado de <http://www.biodiversidadla.org/Agencia-de-Noticias-Biodiversidadla/En-las-manos-de-las-mujeres>

Corzo García, Rodrigo (2018). Casos de violencia física intrafamiliar. Recuperado de: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0040-29152018000100006](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0040-29152018000100006)

Moreno, María (2016). Violencia gineco-obstétrica, un paso más allá en la defensa de nuestros derechos. Recuperado de <https://www.elpartoesnuestro.es/blog/2016/12/09/violencia-gineco-obstetrica-un-paso-mas-alla-en-la-defensa-de-nuestros-derechos#:~:text=%E2%80%9CSe%20entiende%20por%20violencia%20obst%C3%A9trica,y%20capacidad%20de%20decidir%20libremente>

(2020) Ciclo de la violencia. Recuperado de: <https://www.shelterforhelpinemergency.org/espanol/ciclo-violencia#:~:text=El%20ciclo%20de%20la%20violencia,-del%20abuso%20con%20comportamientos%20amorosos>.

Lorente-Acosta, Miguel (2014). Violencia de género en tiempos de pandemia y confinamiento. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0377473220300250>

Asamblea nacional del Ecuador (2019). Ley para prevenir y erradicar la violencia contra las mujeres. <https://www.igualdadgenero.gob.ec/wp-content/uploads/2019/06/Ley-Org%C3%A1nica-Integral-para-Prevenir-y-Eradicar-la-Violencia-contra-las-Mujeres.pdf>

(2017). Una historia de violencia: 16 objetos muestran la realidad de la violencia de género en el mundo <https://www.unfpa.org/es/news/una-historia-de-violencia-16-objetos-muestran-la-realidad-de-la-violencia-de-g%C3%A9nero-en-el-mundo>

García Lázaro, Agustín (2011). Violencia contra las mujeres, tipos de maltrato. Recuperado de: <https://drive.google.com/file/d/0B-dzfXgHabhkS016S2pPZIVNa2s/edit>

García Lázaro, Agustín (2011). Violencia de género, 10 claves. Recuperado de: <https://drive.google.com/file/d/0B-dzfXgHabhkS016S2pPZIVNa2s/edit>

El Plural, (2020). El conmovedor relato de una mujer maltratada: Hoy cuento esto por ellas, las que no están. Recuperado de: [https://www.elplural.com/fuera-de-foco/conmovedor-relato-mujer-maltratada-hoy-cuento-ellas-no-estan\\_231589102](https://www.elplural.com/fuera-de-foco/conmovedor-relato-mujer-maltratada-hoy-cuento-ellas-no-estan_231589102)

FLACSO, (2019). Protocolos de actuación en casos de violencia y discriminación basada en género y sexualidad en FLACSO, Ecuador. Recuperado de: <https://www.flacso.edu.ec/portal/pnTemp/PageMaster/j7n3pks0vyxhxca1xhmqjzmnkjaneh.pdf>



