



Disponible a partir del domingo 08 de Marzo en todas las plataformas sociales de la Defensoría de los Habitantes

Defensoría lanzará Podcast "Calladita NO es más bonita" para prevenir violencia contra la mujer

- *La Defensoría de los Habitantes produce y emite programa de comunicación en la modalidad de Podcast, llamado **"Calladita NO es más bonita"** en contraposición a la tradicional frase machista respecto a que las mujeres deben quedarse calladas en diversas situaciones.*

Viernes 06 de Febrero 2026. En el Día Internacional de la Mujer, este próximo 8 de marzo la Defensoría de los Habitantes realizará el lanzamiento oficial de un nuevo podcast, el cual se crea desde la convicción que el silencio no puede seguir siendo cómplice de la violencia contra la mujer.

Esta producción estará conformada por 12 episodios de 30 minutos de duración cada uno, los cuales serán difundidos dos capítulos por mes en todas las plataformas sociales de la Defensoría de los Habitantes. Cada entrega ha sido concebida y abrirá un espacio seguro de información, reflexión y compromiso social, orientado a promover una cultura de respeto, prevención y cero tolerancia frente a cualquier forma de violencia; además invitará a escuchar, reflexionar y actuar frente a una de las problemáticas más dolorosas que enfrentamos como sociedad.

El podcast contará con la participación de mujeres sobrevivientes de violencia, familiares de víctimas de femicidio, así como mujeres expertas y técnicas en la materia, quienes aportarán no sólo sus conocimientos, sino también sus testimonios, experiencias y propuestas para la prevención y erradicación de este flagelo.

"Nuestro objetivo es claro: generar conciencia, sensibilizar a la población y promover una conversación colectiva que impulse cambios reales. Creemos firmemente que informar es prevenir, visibilizar es proteger y escuchar es el primer paso para transformar", dijo Angie Cruickshank Lambert, Defensora de los habitantes.

En cada episodio se tratará un tema específico. En la primera entrega participarán Alejandra Mora, Secretaria Ejecutiva de la Comisión Interamericana de Mujeres de la Organización de Estados Americanos (OEA) y la Defensora de los Habitantes, Angie Cruickshank. Algunas de las invitadas a los próximos episodios serán entre otras, Karen Cortés, experta en protección de datos, la modelo y empresaria Karina Ramos; la abogada Kattia Rivera, de la Dirección jurídica del Ministerio de Seguridad Pública, y Evelyn Durán, oficial del Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), entre otras.

El podcast "Calladita NO es más bonita" será una realidad gracias a la cooperación internacional con el Ministerio Federal de Relaciones Exteriores de Alemania y la Red Unidas, coordinada por la GIZ.

Las redes sociales de la Defensoría donde podrán ver y compartir cada uno de estos episodios son:

Facebook: Defensoríacr

Instagram: defensoria_cr

Youtube: DefensoríaCR

Twitter: @defensoriacr

Tik Tok: institutoeducaciondh

Spotify: IEDH EL PODCAST



Oficina de Comunicación Institucional
Defensoría de los Habitantes