

Violentómetro

...Sí, la violencia también se mide



Instituto Politécnico Nacional
Unidad Politécnica de Gestión
con Perspectiva de Género



www.genero.ipn.mx

*¡Ten cuidado!
La violencia aumentará*

*¡Reacciona!
No te dejes destruir*

*¡Necesitas ayuda
profesional!*

Bromas hirientes	0
Chantajear	1
Mentir, engañar	2
Ignorar, ley del hielo	3
Celar	4
Culpabilizar	5
Descalificar	6
Ridiculizar, ofender	7
Humillar en público	8
Intimidar, amenazar	9
Controlar, prohibir (amistades, familiares, dinero, lugares, apariencia, actividades, celular, mails y redes sociales)	10
Destruir artículos personales	11
Manosear	12
Caricias agresivas	13
Golpear "jugando"	14
Pellizcar, arañar	15
Empujar, jalonear	16
Cachetear	17
Patear	18
Encerrar, aislar	19
Amenazar con objetos o armas	20
Amenazar de muerte	21
Forzar a una relación sexual	22
Abuso sexual	23
Violar	24
Mutilar	25
ASESINAR	26
	27
	28
	29
	30