

Violentómetro

Celos	1	_____
Chantaje	2	_____
Mentir/engañar	3	_____
Ignorar, ley del silencio	4	_____
Culpabilizar	5	_____
Descalificar	6	_____
Ridiculizar, ofender	7	_____
Humillar en público	8	_____
Intimidar, amenazar	9	_____
Controlar (amistades, familiares, actividades, dinero, lugares, apariencia, móvil, redes)	10	_____
Dominar/prohibir	11	_____
Destruir o sustraer artículos personales	12	_____
Privar de medios económicos (alimento, dinero, cuentas bancarias, etc.)	13	_____
Caricias violentas/manosear	14	_____
Golpear "jugando"	15	_____
Pellizcar/arañar	16	_____
Empujar/tironear	17	_____
Cachetear/sacudir	18	_____
Espiar obsesivamente/hostigar	19	_____
Patear	20	_____
Maltrato psicológico y/o verbal instalados	21	_____
Encerrar/aislar	22	_____
Obligar a tener relaciones sexuales	23	_____
Provocar miedo intenso	24	_____
Lesionar físicamente	25	_____
Amenazar de muerte	26	_____
Amenazar con objetos o armas	27	_____
Violar	28	_____
Desfigurar/Mutilar	29	_____
ASESINAR	30	_____

CUIDADO
la violencia está presente
y seguirá aumentando

ALERTA
pide ayuda o te destruirá

VIDA EN PELIGRO
sálvate