Violentómetro

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

CUIDADO
la violencia está presente y seguirá aumentando

ALERTA
pide ayuda o te destruirá

VIDA EN PELIGRO
sálvate

Adaptado de la
Unidad de Género del
Instituto Politécnico Nacional
(México, 2011)