



### *Ejercicio 2.3.1. Violentómetro*

Esta herramienta es un producto comunicativo de la Campaña ÚNETE, que está inspirado en una idea original del Instituto Nacional Politécnico de México y ha sido revisado y adaptado a las condiciones de cada país. Es muy útil, pues de manera sencilla permite identificar alarmas sobre los diferentes niveles de violencia, en sus diversas formas, incluyendo las más sutiles y naturalizadas.

Siempre que utilices este recurso, acompáñalo de información sobre instituciones y proyectos gubernamentales y de la sociedad civil donde las mujeres pueden acudir para recibir ayuda y acompañamiento.





# VIOLENTÒMETRO

la violencia también se mide

Inspirado en una propuesta del Instituto Politécnico Nacional de México

YO DIGO NO  
a la violencia contra las mujeres



- 0
- 1 bromas hirientes
- 2 chantajear
- 3 engañar
- 4 ignorar, ley del silencio
- 5 celar
- 6 culpabilizar
- 7 descalificar
- 8 ridiculizar, ofender
- 9 humillar en público
- 10 intimidar, amenazar
- 11 controlar
- 12 prohibir amistades, familiares, dinero, lugares, celular, mails
- 13 destruir objetos personales
- 14 manosear
- 15 caricias agresivas
- 16 golpear "jugando"
- 17 pellizcar, arañar
- 18 empujar, sarandear
- 19 abofetear
- 20 patear
- 21 provocar miedo intenso
- 22 encerrar, aislar
- 23 amenazar con objetos o armas
- 24 amenazas de muerte
- 25 lesionar físicamente
- 26 forzar la relación sexual
- 27 abuso sexual
- 28 violar
- 29 mutilar
- 30 ASESINAR

## CUIDADO

La violencia aumentará

## REACCIONA

No te dejes destruir

## ALERTA

Busca ayuda profesional