

# Violentómetro

... Sí, la violencia también se mide

Instituto Politécnico Nacional

Secretaría Académica

Programa Institucional de Gestión con Perspectiva de Género

www.genero.ipn.mx

Línea Gratuita  
Instituto Veracruzano de las Mujeres  
**01800 906 8537**



¡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
<b>Controlar / Prohibir</b> (Amistades, familiares, cónyuge, lugares, vestimenta, apariencia, actividades, mails, celular,...)	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
<b>Amenazar con objetos o armas</b>	20
21	21
<b>Amenazar de muerte</b>	22
23	23
<b>Forzar a una relación sexual</b>	24
25	25
<b>Abuso sexual</b>	26
27	27
<b>Violar</b>	28
29	29
<b>Mutilar</b>	29
<b>Asesinar</b>	30



VERACRUZ  
GOBIERNO  
DEL ESTADO



CGE  
Contraloría  
General del Estado



ME LLENA DE ORGULLO