

SRE

SECRETARÍA DE  
RELACIONES EXTERIORES



[www.gob.mx/proteccionconsular](http://www.gob.mx/proteccionconsular)

# VIOLENTÓMETRO

... *sí*, la **violencia** también se mide



Instituto Politécnico Nacional  
Unidad Política de Gestión  
con Perspectiva de Género

# VIOLENTÓMETRO

... sí, la **violencia** también se mide

Reg. No. 03-2009-120211370900-01

Reg. No. 03-2013-090510414900-01

**¡Ten ciudadano!  
La violencia aumentará**

**¡Reacciona!  
No te dejes destruir**

**¡Necesitas ayuda  
profesional!**

Bromas hirientes

Chantajear

Mentir, engañar

Ignorar, ley del hielo

Celar

Culpabilizar

Descalificar

Ridiculizar, ofender

Humillar en público

Intimidar, amenazar

Controlar, prohibir

(amistades, familiares, dinero,  
lugares, apariencia, actividades,  
celular, mails y redes sociales)

Destruir artículos  
personales

Manosear

Caricias agresivas

Golpear "jugando"

Pellizcar, arañar

Empujar, jalonear

Cachetear

Patear

Encerrar, aislar

Amenazar con  
objetos o armas

Amenazar de muerte

Forzar a una  
relación sexual

Abuso sexual

Violar

Mutilar

**ASESINAR**

0  
1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30