



# VIOLENTÓMETRO

Dirección General de Derechos Humanos

**D**e conformidad con la escala, la violencia comienza con bromas hirientes y crece con chantajes, mentiras, engaños, celos, culpabilizar, descalificar, ridiculizar u ofender, así como humillar en público, este tipo de violencia es psicológica y emocional.

La segunda fase comienza con controlar o prohibir situaciones o personas (amistades, familiares, dinero, lugares, vestimenta, apariencia, actividades, celular, etc.) y aumenta con agresiones físicas como caricias agresivas, golpear “jugando”, pellizcar, arañar, empujar, jalonear y cachetear.

Cuando la persona es amenazada con objetos o armas, entra a la etapa más peligrosa, donde se manifiesta desde recibir amenazas de muerte, forzar a una relación sexual, abuso sexual o violación y culmina con el asesinato.

Lo importante es que se conozcan e identifiquen las situaciones violentas dentro de una relación sentimental desde las primeras señales, y en caso de ser necesario solicitar ayuda profesional.

# VIOLENTÓMETRO

... Sí, la violencia también se mide

El Violentómetro es un instrumento didáctico en forma de regla; consiste en medir las diferentes manifestaciones de violencia que se encuentran ocultas en la vida cotidiana y que muchas veces se confunden o desconocen.

**Amarillo:** Es preventivo, incluye la violencia psicológica y emocional. Señala cuando la violencia seguramente crecerá. Las acciones son tan contundentes como "Bromear, mentir, celar, aplicar la ley del hielo, descalificar o ridiculizar".

**Rosa:** Indica que es momento de reaccionar y no dejarse destruir. La alerta es cuando se reciben golpes por "juego", pellizcos, empujones, jaloneos o cuando es tocada sin su consentimiento. Es momento de actuar ante cualquier otro tipo de agresión física.

**Morado:** Se encuentra la fase más peligrosa para la integridad física de la persona. Es una alerta para pedir ayuda profesional, pues es cuando ya se experimentaron amenazas de muerte, abuso sexual, violaciones o mutilaciones.

Reg. No. 03-2008-12021137000001  
Reg. No. 03-2013-09051041490001

*¡Ten cuidado!  
la violencia aumentará*

*¡Reacciona!  
No te dejes destruir*

*¡Necesitas ayuda  
profesional!*

0	
1	Bromas hirientes
2	Chantajear
3	Mentir, engañar
4	Ignorar, ley del hielo
5	Celar
6	Culpabilizar
7	Descalificar
8	Ridiculizar, ofender
9	Humillar en público
10	Intimidar, amenazar
11	Controlar, prohibir
12	(amistades, familiares, dinero, lugares, apariencia, actividades, celular, mails y redes sociales)
13	Destruir artículos personales
14	Manosear
15	Caricias agresivas
16	Golpear "jugando"
17	Pellizcar, arañar
18	Empujar, jalonear
19	Cachetear
20	Patear
21	Encerrar, aislar
22	Amenazar con objetos o armas
23	Amenazar de muerte
24	Forzar a una relación sexual
25	Abuso sexual
26	Violar
27	Mutilar
28	
29	
30	<b>ASESINAR</b>