

VIOLENTÓMETRO

LA VIOLENCIA SE PUEDE MEDIR

Aunque ahora parezcan episodios aislados de violencia, no te engañes:

No es algo pasajero
No podrás controlarlo
Seguirá en aumento

Ninguna disculpa evitará que estos actos se repitan.

Ningún juramento de “no lo vuelvo a hacer” tiene valor o sentido.

Reacciona ¡No te dejes destruir!

Consigue ayuda profesional (psicológica, legal, de las autoridades).

Ahora tu vida está en serio peligro.



CELOS, CHANTAJES, MENTIRAS, ENGAÑOS, INFIDELIDADES

OFENSAS, DESCALIFICACIONES O HUMILLACIONES PÚBLICAS

CONTROL O PROHIBICIÓN (amistades, familiares, redes sociales y correo, acceso a dinero, salidas)

DESTRUCCIÓN DE BIENES U OBJETOS PERSONALES

MANOSEOS, “CARICIAS” AGRESIVAS O GOLPES “JUGANDO”

EMPUJONES O JALONEOS

CACHETADAS O PUÑETAZOS

PUNTAPIES (PATADAS)

ENCIERRO O AISLAMIENTO

INTIMIDACIÓN O AMENAZAS CON OBJETOS O ARMAS

AMENAZAS A MUERTE

RELACIONES SEXUALES FORZADAS, ABUSO SEXUAL, VIOLACIÓN

MUTILACIÓN O CORTES PROFUNDOS

ASESINATO