

VIOLENTÓMETRO

Sí, la **violencia** también se mide.

Con la siguiente escala puedes identificar conductas que son violencia:



¿Te encuentras en situación de **VIOLENCIA DE GÉNERO** o conoces a alguien que la padezca?

El IMSS pone a tu disposición el directorio de servicios para ayudar a mujeres víctimas en todo el país.



Orientación Psicológica y Asesoría Legal

55 5658 1111

Opción 3 o al **911**

Las 24 horas, 365 días del año.

TU LLAMADA ES CONFIDENCIAL Y GRATUITA

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



¡Necesitas ayuda profesional!



¡Reacciona! No te dejes destruir



¡Ten cuidado! La violencia aumentará



GOBIERNO DE MÉXICO

