

Violentómetro

La violencia aumentará

¡Reacciona!

Tu vida está en riesgo

¡Ten cuidado!

La violencia aumentará

Bromas hirientes	1
Chantajear	2
Mentir, engañar	3
Ignorar, ley del hielo	4
Celar	5
Descalificar	6
Ridiculizar, ofender	7
Humillar en público	8
Intimidar, amenazar	9

¡Reacciona!

No te dejes destruir

Controlar, prohibir (amistades, familiares, dinero, lugares, apariencia, actividades, celular, mails y redes sociales)	10
Destruir artículos personales	11
Manosear	12
Caricias agresivas	13
Golpear "jugando"	14
Pellizcar, arañar	15
Empujar, jalonear	16

¡Necesitas ayuda profesional!

Cachetear	17
Patear	18
Encerrar, aislar	19
Amenazar con objetos o armas	20
Amenazar de muerte	21
Forzar a una relación sexual	22
Abuso sexual	23
Violar	24
Mutilar	25
Asesinar	26

PUEDES CONTROLARLO

Si eres la víctima o el agresor, las conductas en amarillo están bajo tu control. Debes poner límites, fortalecer tu autoconfianza, amor propio y autocuidado. Si eres el agresor, debes comprender tus impulsos y aprender a canalizarlos.

DELITO MORAL Y SOCIAL

Son acciones que te dañan dentro de tu círculo social. La gente puede que lo vea como algo no correcto, pero tal vez no te defiendan. En ese nivel o soportas (que no es deseable) o denuncias frente a un superior, director, padres, etc.

DELITO PENAL

Si denuncias estas conductas deberá haber una consecuencia jurídica para el agresor y tú, como víctima, debes ser acompañada (o) y restituido en tus derechos.