

# Violentómetro

## #CeroToleranciaALaViolencia

Descarga nuestra app



Instituto Politécnico Nacional  
Unidad Politécnica de Gestión  
con Perspectiva  
de Género

[www.ipn.mx/genero/](http://www.ipn.mx/genero/)

# ASESINAR

Mutilar

Violar

Abuso sexual

Forzar a una  
relación sexual

Amenazar de muerte

Amenazar con  
objetos o armas

Encerrar, aislar

Patear

Cachetear

Empujar, jalonear

Pellizcar, arañar

Golpear "jugando"

Caricias agresivas

Manosear

Destruir artículos  
personales

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

Intimidar, amenazar

Humillar en público

Ridiculizar, ofender

Descalificar

Culpabilizar

Celar

Ignorar, ley del hielo

Mentir, engañar

Chantajear

Bromas hirientes

**¡Necesitas ayuda  
profesional!**

**¡Reacciona!  
¡No te dejes destruir!**

**¡Ten cuidado!  
¡La violencia aumentará!**

