

# VIOLENTÓMETRO



## ⚠️ BUSCA AYUDA CUANDO

### URGENTE

#### TU VIDA ESTÁ EN PELIGRO

- Te golpeen o agredan físicamente
- Te obliguen a tener relaciones sexuales
- Te amenacen con objetos o armas
- Te encierren o aíslen
- Te amenacen de muerte
- Te acosen y hostiguen sexualmente
- Te presionen para renunciar al cargo
- Te abusen sexualmente
- Violación
- Secuestro
- Mutilación
- FEMINICIDIO

## ⚠️ ES MOMENTO DE ACTUAR CUANDO

### REACCIONA

#### D E N U N C I A

- Te chantajea
- Te insultan e intimidan
- Difunden información privada
- Te ofenden verbalmente
- Te descalifican por estereotipos de género
- Te empujan y jalonean
- Te pellizcan y arañan
- ¿Te tocan sin tu consentimiento?
- Manejan y disponen de tu dinero
- Te difaman
- Impiden que participes en reuniones

## ⚠️ LA VIOLENCIA AUMENTA CUANDO

### ALERTA

#### A L É J A T E

- Te restringen el uso de la palabra
- Te hacen bromas hirientes
- Te agreden verbalmente
- Te ridiculizan, descalifican y faltan al respeto
- Te humillan en público
- Difunden imágenes y palabras denigrantes sobre ti
- Estropean tu material de trabajo
- Descalifican tus opiniones
- Te indican cómo vestirte