



# VIOLENTÓMETRO

**NORMALIZAR LA VIOLENCIA, NO ES NORMAL**

**TENÉ CUIDADO. NO IGNORÉS LAS SEÑALES**



**ALERTA**  
LA VIOLENCIA  
AUMENTARÁ

- Te hace bromas hirientes o piropos ofensivos
- Te humilla y ridiculiza
- Descalifica tus opiniones
- Te cela
- Te miente y engaña
- Destruye objetos
- Controla tus amistades o relaciones familiares
- Te indica cómo vestir o maquillarte
- Te culpabiliza

**NO ESTÁS SOLA. BUSCÁ AYUDA Y APOYO DE PERSONAS DE CONFIANZA Y PROFESIONALES**



**REACCIONÁ**  
ES MOMENTO  
DE ACTUAR

- Te trata con desprecio
- Te ofende verbalmente, te insulta
- Te empuja, te jalonea
- Te golpea "jugando"
- Te acaricia agresivamente
- Te manosea
- Maneja y dispone de tu dinero, tus bienes o tus documentos
- Te prohíbe usar métodos anticonceptivos

**TOMÁ MEDIDAS CONCRETAS PARA PROTEGERTE, INCLUSO SI ESO SIGNIFICA ALEJARTE DE LA SITUACIÓN.**



**PEDÍ AYUDA**  
TU VIDA ESTÁ  
EN PELIGRO

- Te golpea o agrede físicamente
- Te infringe abuso sexual
- Te amenaza o intimida para tener relaciones sexuales - Violación
- Te amenaza de muerte
- Te amenaza con objetos o armas
- Te encierra o te aísla de tus seres queridos
- Femicidio

**Si te identificás con alguna de estas señales, estás viviendo violencia**

**SI NO SABÉS QUÉ HACER LLAMÁ AL:**

