

# Violentómetro

## #CeroToleranciaALaViolencia

Instituto Politécnico Nacional  
Unidad Politécnica de Gestión  
con Perspectiva de Género  
[ipn.mx/genero/](http://ipn.mx/genero/)




Reg. No. 03-2021-062811410900-01  
Reg. No. 03-2021-062811434100-01

Descarga nuestra app

**¡Necesitas ayuda profesional!**

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

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

- 
- ASESINAR (Homicidio/Feminicidio)
  - Mutilar
  - Violar
  - Abuso sexual
  - Forzar a una relación sexual
  - Amenazar de muerte
  - Difundir contenido íntimo sin consentimiento por medios digitales
  - Amenazar con objetos o armas
  - Sextorsión
  - 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
  - Acechar/Stalkear redes sociales
  - Celar
  - Ignorar, ley del hielo
  - Mentir, engañar
  - Chantajear
  - Bromas hirientes