

# 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