

# VIOLENTÓMETRO

**URGENTE**  
¡Busca ayuda!

**ASESINAR**  
Mutilar  
Violar  
Abuso sexual  
Forzar una relación sexual  
Amenazar de muerte  
Difundir contenido íntimo  
sin consentimiento por  
redes sociales  
Amenazar con objetos o  
armas

**ALERTA**  
¡Reacciona ante  
estas actitudes!

Sextorsión  
Encerrar, aislar  
Patear  
Cachetear (sopapos)  
Empujar, jalonear  
Pellizcar, arañar  
Golpear "jugando"  
Caricias agresivas  
Manosear  
Destruir artículos  
personales  
Controlar, prohibir  
Intimidar, amenazar  
Humillar en público  
Ridiculizar, ofender

**CUIDADO**  
¡La violencia puede  
aumentar!

Descalificar  
Culpabilizar  
Acechar / Stalkear redes  
sociales  
Celar  
Ignorar, ley del hielo  
Mentir, engañar  
Chantajear  
Bromas hirientes



Con este **“VIOLENTÓMETRO”**, podrás identificar cómo la violencia en las relaciones puede ir escalando.

**Si te identificas en alguno de los niveles, toma en cuenta ello para buscar ayuda o hablarlo con alguien.**

**¡No estás sola!**

**¿Qué hora es?**



**Ipas**  
BOLIVIA

En colaboración con  
**Canada**

## **Hora de hablar de:**

- EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL
- VIOLENCIA SEXUAL Y DE GÉNERO
- DERECHOS SEXUALES
- DERECHOS REPRODUCTIVOS
- INTERRUPCIÓN LEGAL DEL EMBARAZO
- DESPATRIARCALIZACIÓN