



**SEGOB**  
SECRETARÍA  
DE GOBIERNO

## VIOLENTÓMETRO U P'ÍIS LOOBILAL

**La violencia  
también se mide**

**Le loobilo' ku  
p'íisil**

**Aprende a  
identificarla**

**Kaan a  
k'ajóolte'**



**IQM**  
INSTITUTO  
QUINTANARROENSE  
DE LA MUJER

**TU RED DE  
APOYOQ**

**LLAMA A LA LÍNEA  
24 horas**

**BULK'ÍINE' JE'EL U  
BÉEY TAL A T'AAN TI'**

**800 500 95 59**



**QUINTANA  
ROO** UNIDOS PARA  
TRANSFORMAR

**¡Necesitas ayuda  
profesional!  
¡K'abéet a wáanta'al tumen  
juntúul ka'anaxook!**

**¡Reacciona!  
¡No te dejes destruir!  
¡Ajsawóol!  
¡Ma' cháik u k'askunta'al a kuxtal!**

**¡Ten cuidado!  
¡La violencia aumentará!  
¡kanáantaba!  
¡Le loobilo' je'el u ya'abtale'!**

**Asesinar**

KÍINSAJ

(Homicidio/Femicidio)  
U kíinsa' al máak/ u kíinsa' al  
xko' olelo'ob

**Mutilar**

Xoot' wíinkilal

**Violar**

A yayaj óolajta'al

**Abuso Sexual**

A che' machta' al

**Forzar a una**

**relación sexual**

A péech óolta'al ti' al a chitaj  
yéetel juntúul xiib

**Amenazar de muerte**

A saajakunsa' al yéetel kíimil

**Difundir contenido**

**íntimo sin consentimiento**

**por medios digitales**

U na'aksal'al u yoochel  
awíinkilil

**Amenazar con**

**objetos o armas**

Ts'aa saajakil yéetel  
ba'alo'ob ku loobankil

**Sextorsión**

A saajakbesa'al yéetel u

yoochel a wíinkilil

**Encerrar, aislar**

A k'a'alal/ ma' u cha'abal a  
jóok'ol

**Patear**

Kóoche'

**Cachetear**

Xiiklaaj

**Empujar, jalinear**

A léench'inta'al/ a  
kóokola'al

**Pellizcar, arañar**

Xe'ep', la'ach

**Golpear "jugando"**

Laaj ich báaxalil

**Caricias agresivas**

Yaajkunal loobil

**Manosear**

U ma'ama'achaj a wíinkilal

**Destruir artículos**

**personales**

K'askunsa' al a nu'ukulo'ob

**Controlar, prohibir**

(amistades, familiares, dinero,  
lugares, apariencia, actividades,  
celular, mails y redes sociales)

Jets' / u k'a'alaj ten bej

(etailo' ob, láak'tsililo'ob,  
taak'in, kúuchilo'ob,  
bíxech, meyajo'ob, nu'ukul  
t'aan, ts'íibil t'aan)

**Intimidar, amenazar**

A saajbesa' al yéetel t'aano'ob

**Humillar en público**

T'oonkiinsaj tu táan

wíiniko'ob

**Ridiculizar, ofender**

Suulakinsaj, a pooch' ol

**Descalificar**

A wa'alik ma'atáan u  
tsa'ayal máak

**Culpabilizar**

Ts'aa si'ipil

**Acechar/Stalkear**

**redes sociales**

Xak'alta'al a t'it'besaj

ts'íibil t'aan

**Celar**

Tuukulo'ob ta' wóolal ma' jáaji'

**Ignorar, ley del hielo**

A béetik ma' ts'atantik  
yéetel ma' u' uyik máak

**Mentir, engañar**

Tuus

**Chantajear**

P'oonkinaj yo'osal wa ba'ax

**Bromas hirientes**

Yayaj báaxal t'aano'ob