



**SEGOB**  
SECRETARÍA  
DE GOBIERNO

# VIOLENTÓMETRO

**La violencia también se mide**

**Aprende a identificarla**



**IQM**  
INSTITUTO  
QUINTANARROENSE  
DE LA MUJER

**TU RED DE APOYO**

**LLAMA A LA LÍNEA  
24 horas**

**800 500 95 59**



**QUINTANA  
ROO** UNIDOS PARA  
TRANSFORMAR

**¡Necesitas ayuda profesional!**

**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

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

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

