

Preguntas y ejemplos para violentómetro:

- Tú pareja te ha hecho bromas hirientes Ej: Ha hecho chistes que involucran tu físico o forma de ser.
- Te ha ridiculizado. Ej: Te has puesto demasiado maquillaje, te ves como un payaso o mira como vas vestida. Minimiza tus logros y conocimientos.
- Te ha chantajeado. Ej: Te dice que si no actúas de cierta manera él va a cambiar su comportamiento contigo.
- Te ha mentido.
- Te ignora Ej: Te hace la ley del hielo
- Te ha celado. Ej: Revisa tu celular sin tu consentimiento, hace comentarios posesivos como eres mía.
- Te ha culpado por una acciones que él ha hecho como consecuencia de tus actos Ej: Mira como me hiciste enojar
- Te ha amenazado o intimidado Ej: Golpea algún objeto cercano para mostrar poder.
- Controla tu celular o redes sociales. Ej: Él tiene acceso libre a tu celular y contraseñas pero tú no a las de él.
- Controla tu apariencia Ej: Pierdes la libertad de escoger cómo vestirse.
- Ha controlado tus amistades Ej: No te deja salir con tus amigos o amigas. Decide con quién puedes verte y con quién no.
- Ha destruido tus artículos personales. Ej: Rompe objetos que tienen valor para ti con el fin de hacerte daño.
- Te ha manoseando sin tu consentimiento.
- Te ha hecho caricias agresivas. Ej: Te hace golpes de forma condescendiente como si fueras una niña, quitándole importancia a tus emociones o sentimientos.

Frases violentómetro (Que están en el fanzine)

- Intenta quitarte la vida.
- Te obliga a tener relaciones sexuales o te toca sin tu permiso ni tu consentimiento.
- Te amenaza de muerte.
- Te ha intentado agredir con un objeto.
- Te ha golpeado, gritado o empujado con fuerza,
- Te impide salir de casa o te encierra.
- Ejerce control sobre ti a través del dinero.
- Tiene tratos bruscos, diciendo que es un juego.
- Rompe tus cosas personales.
- Te revisa e impide usar tu celular para controlar con quién hablas.
- Te mira fijamente para intimidarte o controlarte.
- Te dice apodos ofensivos o te humilla.
- Te hace sentir culpable aunque no lo seas.
- No te habla cuando le dices algo (te ignora).
- Inventa historias para manipularte.
- Te condiciona, diciéndote lo que pasará si no haces lo que él quiere (chantajea).
- Te miente o te engaña repetidamente.
- Te cela sin razón o de forma exagerada