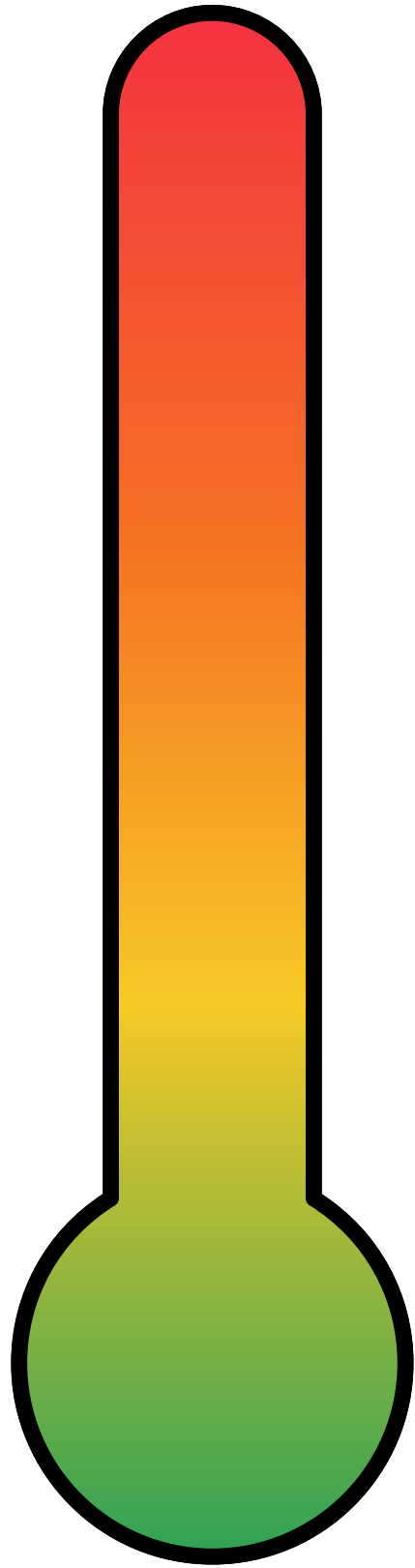


Violentometro:



Violencia grave y peligrosa

- Amenazas (de golpearte, quitarte cosas, suicidarse, etc.)
- Empujones, jalones, bofetadas
- Forzarte a tener relaciones sexuales
- Castigarte económicamente (quitarte dinero, impedir que trabajes)
- Vigilarte o acosarte (seguir tus pasos, aparecer sin avisar)
- Decidir sobre tu cuerpo o tu salud sin tu consentimiento
- Golpes, agresiones físicas directas
- Poner en riesgo tu vida o la de otros

Violencia psicológica y control

- Chantajes emocionales: "si me dejas, me muero"
- Gritos o discusiones constantes
- Aislarte de tu familia o amistades
- Culparte por todo lo que pasa
- Minimizar tus logros o decisiones
- Vigilar tus horarios, actividades o dinero
- Decirte cómo debes pensar o sentir
- Romper objetos durante una pelea
- Usar el silencio como castigo

Señales de alerta (violencia sutil o normalizada)

- Burlas o humillaciones "en broma"
- Celos disfrazados de preocupación
- Revisión de tu celular o redes sociales
- Comentarios sobre tu forma de vestir
- Presionarte para dejar a ciertas amistades
- Hacerte sentir culpable por salir sin él/ella
- Invalidar tus emociones: "estás exagerando"
- Insistir cuando ya dijiste "no"
- Controlar pequeños detalles "porque te quiere"