

VIOLENTÓMETRO

No importa en qué grado te indentifiques

¡La violencia no es normal!

Si necesitas ayuda o apoyo puedes llamar a:

POLICIA NACIONAL
104



FONDO DE POBLACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS - PANAMÁ

REPÚBLICA DE PANAMÁ

¡BUSCA AYUDA! ¡DENUNCIA!

21° Te amenaza de muerte

20° Te obliga a tener sexo

19° Te amenaza con armas u objetos punzocortantes

18° Te golpea, Te patea

17° Te encierra, te aísla

16° Te empuja, te sacude

15° Te pellizca, te araña

14° Te golpea "jugando"

13° Te manosea

12° Te retiene tus

documentos personales

11° Te destruye artículos personales

10° Te controla, te prohíbe (amigos, familia, dinero, vestimenta, celular)

9° Te intimida, te amenaza

8° Te humilla, te ridiculiza

7° Te descalifica

6° Te culpa

5° Te cela

4° Te miente

3° Te chantajea

2° Te ignora

1° Te hace bromas hirientes

¡ESTÁS EN PELIGRO DE MUERTE!

¡ALÉJATE, ESTÁS EN RIESGO!

¡TEN CUIDADO LA VIOLENCIA AUMENTA!