

# 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 ceba

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!