

● Violentómetro. (Folleto)

El violentómetro es una escala que nos permite ubicar diferentes manifestaciones de violencia, tales como: celos, gritos, humillaciones, amenazas, chantajes, entre otros. Con el violentómetro puedes evaluar el riesgo o peligro en el que te encuentras dentro de una relación.

A continuación, se presenta ejemplo:

fuelle: [UNFPA Venezuela](http://unfpa.org/venezuela)



@fundehullanzla  
www.fundehullanzla.org



# VIOLENTÓMETRO

*Sí...  
la violencia  
contra  
la mujer,  
también  
se mide*



Todas las formas de violencia son graves. busca ayuda en cualquier etapa

## LA VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO

### COMPRENDIENDO LA VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO.

En este folleto encontrarás información que te ayudará a comprender la violencia basada en género, y reconocer las violencias que viven mujeres y niñas en su vida cotidiana.

### ¿VIOLENCIA BASADA GÉNERO?

Se refiere a todo acto que provoca un daño o sufrimiento efectuado contra la voluntad de una persona y está basado en diferencias socialmente atribuidas a hombres y mujeres.

Puede tratarse de afectaciones de tipo físico, sexual y/o psicológico y comprender también actos como la amenaza, la coacción y cualquier otra forma de privación de libertad. Puede ocurrir en el ámbito público o privado. En las Leyes Venezolanas se tipifican mas tipos de violencia incluida la violencia patrimonial y económica.



## VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

Es cualquier acción u omisión, basada en su género, que les cause daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte, tanto en el ámbito privado como público.

### ¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE VIOLENCIA? y ¿CÓMO RECONOCERLA?

- **FÍSICA** Te han lesionado o dañado utilizando la fuerza física o con algún objeto o arma.
- **PSICOLÓGICA** Te ha insultado, humillado, te cela constantemente, te compara con otras mujeres, te rechaza, controla de forma constante el vestir o actividades que realizas, hace comentarios desagradables de ti o tu entorno o te amenaza.
- **SEXUAL** Toca tu cuerpo sin tu consentimiento, te obliga a tener relaciones sexuales, te ha forzado a tocar su cuerpo sin que tú quieras hacerlo, aunque estés en una relación de pareja o matrimonial tienes derecho a decir NO.

- **ECONÓMICA** Controla o te quita el dinero que obtienes por tu trabajo, no permite que trabajes, controla los ahorros de ambos.
- **PATRIMONIAL** No se preocupa por la manutención de sus hijos e hijas, se adueña de tus bienes, por ejemplo, algo que tú hayas heredado o destruye tus pertenencias.

### ¿DÓNDE PUEDE OCURRIR LA VIOLENCIA?

La violencia puede darse en cualquier ámbito o espacio en el que nos relacionamos o compartimos.

- **En tu trabajo.**
- **En tu escuela**
- **En tu familia**
- **En la calle**
- **En las instituciones.**

### ¿QUÉ HACER SI VIVES UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA?

- Dirigirse a un lugar donde te sientas segura.
- Contacta a tu círculo de apoyo cercano: familiares, amistades o vecinas y vecinos de confianza.
- Identifica servicios de apoyo de instituciones cercanas, solicita atención psicológica y asesoría legal.

