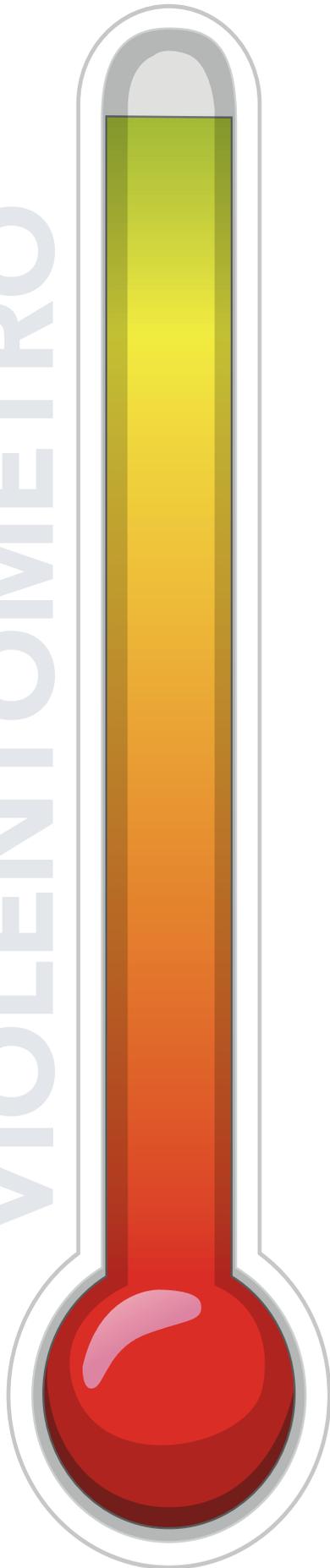


**LA VIOLENCIA NO
SOLO ES FÍSICA, Y
PUEDE IR EN
AUMENTO**

MARCO:
EL PODCAST

VIOLENTOMETRO



¿CÓMO ES TU RELACIÓN?

COMUNICACIÓN ASERTIVA

- Confianza / comprensión
- Empatía
- Respeto
- Tolerancia
- Conciliación
- Comunicación clara
- Compañerismo
- Compromiso

¡TEN CUIDADO! LA VIOLENCIA VA EN AUMENTO

- Hacer bromas hirientes
- Chantajear
- Mentir / engañar
- Ignorar / Ley del hielo
- Celar
- Culpar / Descalificar
- Ridiculizar / ofender
- Humillar en público

¡REACCIONA! NO TE DEJES DESTRUIR!

- Controlar / prohibir amistades, familiares, dinero, lugares, vestimenta, actividades, redes sociales, mails, celulares, etc.
- Intimidar / amenazar
- Amenazar con suicidarse
- Destruir artículos personales
- Manosear
- Caricias agresivas, golpes "jugando"
- Pellizcar, empujar, cachetear

¡BUSCA AYUDA PROFESIONAL!

- Patear
- Encerrar / aislar
- Amenazar con objetos o armas
- Amenazar de muerte
- Forzar una relación sexual
- Abuso sexual / violar
- Mutilar
- Ridiculizar / ofender
- Humillar en público
- Asesinar

MARCO: EL PODCAST



MarcoAntonioRegil



@MarcoAntonioRegil



MarcoAntonioRegilTv



@MarcoAntonioRegil



@MarcoRegil

marcoantonioregil.com

Links para buscar ayuda en caso de violencia, en México y Estados Unidos:

<http://vidasinviolencia.inmujeres.gob.mx/>

<https://ncadv.org/> (National Coalition against domestic violence en EU)

<https://vawnet.org/> (National resource center on domestic violence en EU)