

# Violentómetro

## #CeroToleranciaALaViolencia

Instituto Politécnico Nacional  
Unidad Politécnica de Gestión  
con Perspectiva de Género  
ipn.mx/genero/



Descarga nuestra app

Reg. No. 03-2021-062811410900-01  
Reg. No. 03-2021-062811434100-01

¡Necesitas ayuda profesional!

¡Reacciona! ¡No te dejes destruir!

¡Ten cuidado! ¡La violencia aumentará!

- ASESINAR (Homicidio/Feminicidio)
- Mutilar
- Violar
- Abuso sexual
- Forzar a una relación sexual
- Amenazar de muerte
- Difundir contenido íntimo sin consentimiento por medios digitales
- Amenazar con objetos o armas
- Sextorsión
- Encerrar, aislar
- Patear
- Cachetear
- Empujar, jalinear
- Pellizcar, arañar
- Golpear "jugando"
- Caricias agresivas
- Manosear
- Destruir artículos personales
- Controlar, prohibir (amistades, familiares, dinero, lugares, apariencia, actividades, celular, mails y redes sociales)
- Intimidar, amenazar
- Humillar en público
- Ridiculizar, ofender
- Descalificar
- Culpabilizar
- Acechar/Stalkear redes sociales
- Celar
- Ignorar, ley del hielo
- Mentir, engañar
- Chantajear
- Bromas hirientes

## ¿Qué puedo hacer si estoy sufriendo de violencia?

Si tu vida está en peligro, marca al 911  
Puedes llamar a la línea nacional sobre violencia 1-800-799SAFE (7233)

Para localizar un refugio de emergencia en los Condados de San Bernardino y Riverside, marca el 211

## ¡NO ESTÁS SOLA!

Si NO te encuentras en una situación de emergencia, pero requieres orientación y apoyo, acude al Departamento Protección del Consulado comunícate con nosotros:

Vía telefónica	Via WhatsApp	Número de emergencias
(909) 889-9836 ext. 241	(909) 380-1324	(909) 708-8093

## Las representaciones de México en el mundo son Zonas Seguras

### ZONA SEGURA

En este lugar se respeta a todas las personas sin importar su sexo, identidad de género, orientación sexual, edad, religión, apariencia física, estado socioeconómico, situación migratoria, origen étnico o discapacidad.

¡COMUNICATE O ACÉRCATE A TU CONSULADO MÁS CERCANO!

Relaciones Exteriores



# México

Consulado de Carrera de México en San Bernardino

# VAIM

## Política de Vinculación y Atención a la Mujer

## Consulado de México en San Bernardino

293 N D Street, San Bernardino, CA 92401

(909) 889-9836, (909) 889-9837 Ext. 241

<https://consulmex.sre.gov.mx/sanbernardino>

[proteccionsbe03@sre.gov.mx](mailto:proteccionsbe03@sre.gov.mx)

## ¿Qué es la VAIM?

Es una política que brinda asistencia a mujeres que han sufrido violencia doméstica. Esta iniciativa proporciona una red de apoyo vital para las mujeres, ayudándolas a reconstruir sus vidas y recuperar su independencia.

El programa VAIM no solo ofrece apoyo legal y psicológico, sino que también proporciona recursos para el empoderamiento económico y la reintegración social.

## Objetivos

El objetivo de la VAIM es ayudar a fortalecer las capacidades de las mujeres para su independencia promover empoderamiento.

## ¿A quién va dirigido?

A todas las niñas, adolescentes y mujeres mexicanas que viven o viajan fuera de México y requieren asistencia, particularmente a las personas con alguna situación de vulnerabilidad (ej. víctimas de violencia, asesoría migratoria, atención a personas mujeres de la comunidad LGBTQ+).



## Servicios

El personal del Consulado de México en San Bernardino cuenta con herramientas físicas y humanas para identificar información sobre asociaciones, grupos e instituciones que pueden apoyar en diversos temas, citando algunos como:

- Programas de educación superior y aprendizaje de diversos oficios.
- Discriminación laboral.
- Asistencia a personas víctimas de cualquier tipo de violencia.
- Búsqueda de albergues y bancos de alimentos.
- Asesoría jurídica.
- Terapias psicológicas y emocionales.
- Talleres de capacitación para la apertura de negocios.
- Aprendizaje de idiomas.
- Programas de salud.
- Orientación financiera.

Para más información y recursos visita nuestra página



## ¿Estoy sufriendo de violencia?

Aquí puedes identificar los principales tipos de violencia para que puedas reconocerlos:

**Acoso sexual:** Abuso de poder sin subordinación directa, que genera indefensión y riesgo para la víctima.

**Trata de personas:** Captación y traslado de personas mediante engaño, coacción o abuso, con fines de explotación.

**Hostigamiento sexual:** Abuso en relaciones laborales o escolares donde existe subordinación real.

**Violencia económica:** Control o limitación de ingresos, incluyendo desigualdad salarial por el mismo trabajo.

**Violencia familiar:** Abuso físico, psicológico, sexual, económico o patrimonial dentro del entorno familiar por parte de alguien con vínculo afectivo o legal.

**Violencia física:** Uso intencional de fuerza, armas u objetos que causan daño corporal.

**Violencia laboral:** Abuso de poder en el trabajo que afecta la salud, seguridad y desarrollo de la víctima; incluye acoso y hostigamiento sexual.

**Violencia patrimonial:** Daño o control sobre bienes, documentos, recursos O derechos económicos de la víctima.

**Violencia psicológica:** Conductas que afectan la estabilidad emocional, como humillaciones, amenazas o abandono, con consecuencias graves como depresión o suicidio.

**Violencia sexual:** Agresión que vulnera la libertad y dignidad sexual de la víctima, basada en el abuso de poder y la cosificación.