

**¡Cuidate!  
Relación tóxica  
Habla con alguien**

- 0 Bromas hirientes
- 1 Chantajear
- 2 Mentir / engañar
- 3 Ignorar / ley del hielo
- 4 Celar
- 5 Culpabilizar
- 6 Descalificar
- 7 Ridiculizar / ofender
- 8 Humillar en público

**¡Reacciona! Si lo  
permities, esto puede  
destruirte  
Busca ayuda profesional**

- 9 Intimidar / Amenazar
- 10 Controlar / prohibir familiares y amigos
- 11 Controlar / prohibir dinero, lugares
- 12 Controlar / prohibir apariencia, actividades
- 13 Controlar / prohibir celular, mails y redes sociales
- 14 Destruir artículos personales
- 15 Manosear
- 16 Caricias agresivas
- 17 Golpear "jugando"
- 18 Pellizcar, arañar
- 19 Empujar, jalonear

**¡Necesitas ayuda  
profesional  
urgentemente!**

- 20 Cachetear
- 21 Patear
- 22 Encerrar, aislar
- 23 Amenazar con objetos
- 24 Amenazar con armas
- 25 Amenazar de muerte
- 26 Forzar a una relación sexual
- 27 Abuso sexual
- 28 Violar
- 29 Mutilar
- 30 Asesinar



**Prevención  
de  
Violencia  
para Ti y  
para Todos**

Puedes vivir  
violencia, sin  
saberlo. No  
importa tu  
edad, tu sexo,  
ni orientación  
sexual.

Ana Laura Garza García  
Clinical Counseling &  
Mental Health M.D.  
Master en Desarrollo Humano



@anagcounselor