



Autodiagnóstico de violencia contra las mujeres (Dirigido a trabajadoras)

Marca con una X si te encuentras en alguna de estas situaciones:

Tu pareja o ex pareja te controla,

- ☐ Te pregunta o pide explicaciones sobre a dónde vas, cuando sales de casa.
- ☐ Te llama constantemente para saber dónde estás.
- ☐ Te envía mensajes de texto o de Whatsapp insistentemente.
- ☐ Te exige explicaciones sobre dónde y con quién estabas.
- ☐ Te controla el dinero, te pide el vuelto cuando vas de compras, te pregunta en qué has ocupado el sueldo, te manipula con no entregarte el dinero para "gastos de la casa", pagos médicos o de colegio.
- ☐ Te ha obligado a endeudarte.
- ☐ Controla la manera como te vistes y te pide que te cambies de ropa cuando no le gusta.
- ☐ Te revisa tu teléfono móvil y las redes sociales.

Tu pareja o ex pareja te aísla,

- ☐ No le gusta que tengas amistades.
- ☐ Cuestiona constantemente a las personas con las que te juntas o a tu familia.
- ☐ Evita que te reúnas o te comuniques con amistades y/o familia.
- ☐ Te desprecia delante de otras personas.
- ☐ No te permite trabajar o estudiar.

Tu pareja o ex pareja te intimida,

- ☐ Te insulta, te humilla, te grita constantemente, en privado o en público.
- ☐ Te culpa de lo que pasa. Te dice que siempre te equivocas.
- ☐ Te amenaza con suicidarse, matarte, hacerle daño a tu familia o quedarse con los hijos o hijas en caso de que los tengan, si lo dejas o intentas hacer algo que él no quiere.
- ☐ Te retiene documentación importante como el carné de identidad.
- ☐ Te chantajea.
- ☐ Constantemente te hace sentir que eres inferior a él.
- ☐ Ignora o desprecia tus sentimientos con frecuencia.
- ☐ Ridiculiza, insulta o desprecia a las mujeres en general.

Tu pareja o ex pareja te ha agredido,

- ☐ Físicamente, te ha zamarreado, golpeado, te ha tomado por cuello.
- ☐ Sexualmente, te ha forzado a tener actividad sexual o ésta ha sido sin tu consentimiento. Te ha tocado de manera sexual sin consentirlo.
- ☐ Psicológicamente, "espía" tus gestos, movimientos o conversaciones, te insulta o humilla, te deja en ridículo.

Si te encuentras en alguna de estas situaciones:

estás viviendo violencia.

Pide ayuda y apoyo a algún familiar, amiga o amigo, vecina o vecino que sea de confianza. Acércate a los Centros de la Mujer que SernamEG tiene en todo país.

No estás sola

Hay otras mujeres que pasan lo mismo que tú y se puede salir adelante.

Estamos para acompañarte



Fono orientación en Violencia
1455



Fono Familia de Carabineros
149



WhatsApp
+569 9700 7000



PDI
134



Fiscalía
600 333 00 00



Chat Web 1455
sernameg.gob.cl