

VIOLENTÓMETRO

NO IMPORTA EN QUE GRADO TE IDENTIFIQUES
¡LA VIOLENCIA NO ES NORMAL!

¡BUSCA AYUDA, DENUNCIA!

¡TEN CUIDADO LA VIOLENCIA AUMENTA!

- | | |
|---|-----|
| Te hace bromas hirientes | 1º |
| Te chantajea | 2º |
| Te miente | 3º |
| Te ignora | 4º |
| Te cela | 5º |
| Te culpa | 6º |
| Te descalifica | 7º |
| Te ridiculiza, te ofende | 8º |
| Te humilla | 9º |
| Te intimida, te amenaza | 10º |
| Te controla, te prohíbe
(las amistades, familiares,
dinero, lugares, actividades,
vestimenta, apariencia, correos
electrónicos, celulares, otros) | 11º |

¡ALÉJATE, ESTÁS EN RIESGO!

- | | |
|--|-----|
| Te destruye los artículos
personales | 12º |
| Te retiene los documentos
personales | 13º |
| Te amenaza con quitarte tus
hijos e hijas | 14º |
| Te manosea | 15º |
| Te hace caricias agresivas | 16º |
| Te golpea "jugando" | 17º |
| Te pellizca, te araña | 18º |
| Te empuja, te sacude | 19º |
| Te cachetea | 20º |
| Te patea | 21º |
| Te encierra, te aísla | 22º |

**¡ESTÁS EN PELIGRO
DE MUERTE!**

- | | |
|---|-----|
| Te amenaza con objetos
punzocortantes (cuchillo,
punzón, tijera, lápiz,
destornillador, otros) | 23º |
| Te obliga a la relación sexual | 24º |
| Te amenaza de muerte | 25º |



En caso de Violencia
Doméstica acude a:

Unidad de atención primaria del
Ministerio Público de tu provincia

LÍNEA ABIERTA
DE ATENCIÓN

24 HORAS / 7 DÍAS

INSTITUTO NACIONAL DE LA MUJER

 **500 6172**



Policía Nacional
104



CENTRO DE
ATENCIÓN
CIUDADANA

Centros de Atención - CINAMU:

 Sede Central-Panamá
Vía Ricardo J. Alfaro
Edison Center - 5to piso
arriba de Ilumitec
8:00 a.m a 4:00 p.m.
 info@inamu.gob.pa
 **506-0509**

 CINAMU-San Miguelito
Plaza Verbo de Dios Villa
Guadalupe, 3 piso.
Instalaciones del Órgano
Judicial
 **275-9948**

 CINAMU-Arraiján
Burrunga, Barriada 2,000,
calle principal, frente a la
Iglesia Virgen de Guadalupe
8:00 a.m a 4:00 p.m.
 **256-0833**

 CINAMU-La Chorrera
Edificio El Victorioso
(Edificio del Ministerio
Público) piso 1, local 1F
8:00 a.m a 4:00 p.m.
 **509-5092**

 CINAMU-Coclé
Distrito de Penonomé, calle
15 de Diciembre, Edificio
Enlace, 1er piso, Oficina #6
8:00 a.m a 4:00 p.m.
 **997-9228**


 CINAMU-Los Santos
Distrito de Las Tablas, calle
Agustín Batista, al lado del
Centro de mediación.
8:00 a.m a 4:00 p.m.
 **994-0687**


 CINAMU-Darién
Distrito de La Palma, Villa
Gubernamental al lado de
SENADIS, planta baja
8:00 a.m a 4:00 p.m.
 **299-5142**


 CINAMU-Colón
Carretera Boyd-Roosevelt,
Colón-Puerto Escondido
centro Reina Sofía
8:00 a.m a 4:00 p.m.
 **475-3129**

 CINAMU-Herrera
Distrito de Chitré, calle
Pastor Peralta Solís,
Edificio del Órgano Judicial,
planta baja.
8:00 a.m a 4:00 p.m.
 **996-7237**

 CINAMU-Veraguas
Distrito de Santiago, calle
novena, edificio Giovani
8:00 a.m a 4:00 p.m.
 **998-3606**

 CINAMU-Comarca Emberá
Wounaan Distrito de Cémaco,
Unión Chocó
Edificio del Órgano Judicial
8:00 a.m a 4:00 p.m.

 CINAMU-Comarca
Ngábe-Buglé
Edificio de Gobernación
Comarcal Quebrada Guabo
8:00 a.m a 4:00 p.m.

 CINAMU-Bocas del Toro
Distrito de Changuinola,
Suite 4, Edificio del
Sistema Penal Acusatorio,
Órgano Judicial
8:00 a.m a 4:00 p.m.