



CNDH
M É X I C O
Defendemos al Pueblo

IGUALÓMETRO

Medidor de igualdad

EN LA RELACIÓN DE PAREJA



mayor



igualdad



menor



Comparten las responsabilidades con equidad

30. Eres un modelo de conducta para tu(s) hija(s) e hijo(s), actuando positivamente y sin violencia.
29. Si tienen hijos e hijas, comparten las responsabilidades de la crianza, educación y el cuidado.
28. Las relaciones sexuales son consensuadas y nunca presionas a tu pareja.
27. Se aseguran que los acuerdos sobre el uso del dinero beneficien a ambos.
26. Toman juntos las decisiones económicas.
25. Tienen acuerdos en cómo distribuyen sus obligaciones de pareja o en casa.

Se comunican bien

24. Te comunicas abierta y sinceramente con tu pareja.
23. Aceptas la responsabilidad por comunicar tus necesidades ante los conflictos.
22. Eres una persona honesta contigo misma y tus sentimientos.

La relación se basa en la justicia

21. Aceptas la separación de tu pareja si así lo desea.
20. Tratas de encontrar soluciones a los conflictos de una forma mutua y satisfactoria.
19. Cumples con los acuerdos tomados con tu pareja.
18. Te muestras con disposición para llegar a acuerdos con tu pareja.

Son personas independientes

17. Aceptas que haya cambios en la relación.
16. Reconoces y entiendes la necesidad de independencia de tu pareja.
15. Te haces responsable de satisfacer tus propias necesidades.
14. Fomentas tu identidad y la de tu pareja como personas individuales.

Hay seguridad emocional

13. Hablas y actúas de tal forma que tu pareja se sienta libre de expresarse.
12. Hablas y actúas de tal forma que tu pareja se sienta libre de hacer sus cosas.
11. No usas amenazas contra tu pareja.

Previene los abusos

10. Aceptas tu responsabilidad y buscas una verdadera solución.
9. Si es el caso, reconoces y aceptas que has actuado violentamente en la relación.
8. Tratas de identificar si ha existido violencia en tus relaciones de pareja anteriores.

Hay apoyo

7. Respetas sus derechos, sentimientos, amistades, actividades y decisiones.
6. Le apoyas en sus metas en la vida.
5. Evitas escenas de celos, envidia o resentimiento.
4. Evitas controlar sus tiempos y ubicaciones.

Hay respeto

3. Demuestras apoyo emocional y comprensión a tu pareja.
2. Valoras la opinión de tu pareja.
1. Escuchas a tu pareja con atención, respeto y sin juzgar.

Abuso de poder y control

0. Ejerces alguna forma de violencia emocional.
0. Ejerces alguna forma de violencia económica o patrimonial.
0. Ejerces alguna forma de violencia física.
0. Ejerces alguna forma de violencia sexual.
0. Controlas la forma de vestir de tu pareja.
0. Haces distinciones o excluyes a tu pareja por el hecho de ser mujer u hombre.

Hay discriminación

0. Impides que tu pareja decida libremente el número y espaciado de hijos e hijas.
0. Impides que tu pareja participe en actividades civiles o políticas.
0. Fomentas ideas de inferioridad o superioridad de cualquiera de los sexos.



CUARTA VISITADURÍA GENERAL
Programa de Asuntos de la Mujer
y de Igualdad
entre Mujeres y Hombres

Si violan tus derechos humanos,
presenta tu queja:

Por teléfono, llama al 55 56 81 81 25, exts.: 1014, 1036, 1083, 1292, 1332, 1701, 1724 y 1983 (atención las 24 horas).

Número gratuito: 800 715 2000.

Por correo: correo@cndh.org.mx,

en línea: <https://atencionciudadana.cndh.org.mx>,
o en el área de Quejas y Orientación de la CNDH: Edificio
Sede Jorge Carpizo, Periférico Sur núm. 3469,
Col. San Jerónimo Lídice, Demarcación Territorial
La Magdalena Contreras, C.P. 10200, Ciudad de México.

D.R. © Comisión Nacional de los Derechos Humanos

Edición: septiembre, 2022/4VG/JQP

Este material fue elaborado con papel certificado
por la Sociedad para la Promoción del

Manejo Forestal Sostenible, A.C. (Certificación FSC México).