

# IGUALÓMETRO

Medidor de IGUALDAD en la relación de pareja

30	Eres un modelo de conducta para tu(s) hijo(s) e hijo(s), actuando positivamente y sin violencia.	COMPARTEN LAS RESPONSABILIDADES CON EQUIDAD
29	Si tienen hijo(s) e hijo(s), comparten las responsabilidades de la crianza y educación.	
28	Las relaciones sexuales son consensuadas y nunca presionadas a tu pareja.	
27	Se aseguran que los acuerdos sobre el uso del dinero benefician a ambos.	
26	Toman juntos las decisiones económicas.	
25	Tienen acuerdos en cómo distribuyen sus obligaciones de pareja o en casa.	
24	Te comunicas abierta y sinceramente con tu pareja	SE COMUNICAN BIEN
23	Aceptas la responsabilidad por comunicar tus necesidades ante los conflictos.	
22	Eres una persona honesta contigo misma y tus sentimientos.	
21	Aceptas la separación de tu pareja si así lo desea.	LA RELACIÓN SE BASA EN LA JUSTICIA
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.	
17	Aceptas que haya cambios en la relación.	SON PERSONAS INDEPENDIENTES
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.	
13	Hablas y actúas de tal forma que tu pareja se sienta libre de expresarse.	HAY SEGURIDAD EMOCIONAL
12	Hablas y actúas de tal forma que tu pareja se sienta libre de hacer sus cosas.	
11	No usas amenazas contra tu pareja.	
10	Aceptas tu responsabilidad y buscas una verdadera solución.	PREVIENEN LOS ABUSOS
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.	
7	Respetas sus derechos, sentimientos, amistades, actividades y decisiones.	HAY APOYO
6	Le apoyas en sus metas en la vida.	
5	Evitas escenas de celos, envidia o resentimiento.	
4	Evitas controlar sus tiempos y ubicaciones.	
3	Demuestras apoyo emocional y comprensión a tu pareja.	HAY RESPETO
2	Valoras la opinión de tu pareja.	
1	Escuchas a tu pareja con atención, respeto y sin juzgar.	
0	Ejerces alguna forma de violencia emocional.	ABUSO DE PODER Y CONTROL
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 espaciamiento 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.	



**CNDH**  
M É X I C O

## Cuarta Visitaduría General

Programa de Asuntos de la  
Mujer y de Igualdad entre  
Mujeres y Hombres

Periférico Sur 3469, Colonia San  
Jerónimo Lídice, Del. Magdalena  
Contreras, C. P. 10200,  
Ciudad de México.

[www.cndh.org.mx](http://www.cndh.org.mx)  
**01800 715 2000**

XXXXXXX, 2017