

NO LO OLVIDES

Si eres **mujer con discapacidad** y estás en una situación de **violencia** o detectas señales en el confinamiento

#NOESTÁSSOLA

SI ESTÁS EN PELIGRO:



Llama al **112**



091 Policía Nacional

062 Guardia Civil



Permanece en un lugar seguro



Solicita alojamiento temporal seguro



SI QUIERES INFORMACIÓN O ASESORAMIENTO JURÍDICO:

Llama al **016**



Infórmate sobre recursos accesibles y ajustados a tus necesidades.



Envía un email: 016-online@mscbs.es



SI NECESITAS AYUDA PSICOLÓGICA INMEDIATA:

Envía un whatsapp:



682 916 136



682 508 507

(Ministerio de Igualdad)



Busca **apoyo**



CONTACTA CON EL ÁREA DE IGUALDAD DE COCEMFE:



917 44 36 00

(Ext. 2024)



Envía un whatsapp :

637 856 727



Si tienes dudas:
Pide ayuda



COCEMFE

Más información:

[Guía de actuación del Ministerio de Igualdad en el estado de alarma \(Haz click aquí\)](#)