

# 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](mailto:016-online@mscbs.es)



## SI NECESITAS AYUDA PSICOLÓGICA INMEDIATA:



Busca apoyo

Envía un whatsapp:



**682 916 136**



**682 508 507**

(Ministerio de Igualdad)

## 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**

Más información:



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