

NO ESTÁS SOLA



Si te cela, te grita, te humilla,
te descalifica y te esconde,
estás viviendo violencia.

Podés pedir ayuda llamando al:

- 0800 4141 o *4141 desde tu celular

De lunes a viernes, de 8.00 a 0.00 h.

Sábados y domingos de 8.00 a 20.00 h.

Servicio gratuito y confidencial.

- 911 por emergencias o app 9-1-1

Te recomendamos:

Mantener el celular cargado para solicitar apoyo inmediato.

Estar en contacto permanente con familiares, vecinos/as, amigos/as a quienes puedas recurrir de manera rápida ante cualquier evento de violencia.

TAMBIÉN PODÉS ACUDIR A UNA COMUNA MUJER:

- Municipio A** **Comuna Mujer 14**
Vitoria y Lluques (ex Mercadito Municipal). Tel.: 1950 9835
Lunes y viernes de 14 a 18 h, jueves de 8 a 12 h.
- Comuna Mujer 17**
Haití 1606. Tel.: 1950 7655
Martes de 8 a 12 h, jueves de 15 a 19 h, sábados de 9 a 13 h.
- Comuna Mujer 18**
Cno. Tomkinson 2475 y Cno. Cibils. Tel.: 1950 7677
Miércoles de 14 a 18 h, viernes de 9 a 13 h.
- Municipio B** **Comuna Mujer Andrea Hernández**
Soriano 1426 (planta baja). Tel.: 1950 8665
Lunes y miércoles de 15.30 a 19.30 h, sábados de 8 a 12 h.
- Municipio D** **Comuna Mujer 10**
Cno. Capitán Tula y Av. Belloni. Tel.: 1950 7402
Lunes de 14 a 18 h, miércoles de 8 a 12 h.
- Comuna Mujer 11**
Centro Cívico Luisa Cuesta. Gustavo Volpe 4060 y José
Martirené. Tel.: 1950 8538
Martes y viernes de 9 a 13 h, jueves de 13 a 16 h.
- Municipio E** **Comuna Mujer 6**
Av. Italia 3433 y Bv. Batlle y Ordóñez. Tel.: 1950 9851
Lunes de 8 a 12 h, jueves de 15 a 19 h.
- Comuna Mujer 8**
Av. Bolivia 2591. Tel.: 2604 0687 / 2606 1837
Martes de 13 a 17 h, miércoles de 10 a 14 h, sábados de 9 a 13 h.
- Municipio F** **Comuna Mujer Intercambiador Belloni**
Av. 8 de Octubre y Av. José Belloni, planta alta.
Tel.: 1950 9073
Martes de 13 a 17 h, jueves de 10 a 14 h, sábados de 9 a 13 h.
- Comuna Mujer 9**
Policlínica Punta de Rieles. Cno. Maldonado 6870
esq. Cno. Guerra
Tel.: 1950 8474
Miércoles de 9 a 12 h, viernes de 13 a 16 h.
- Municipio G** **Comuna Mujer 12**
Plaza Vidiella 5628 entre Parantes y Plaza Colón.
Tel.: 1950 7497
Martes de 14 a 18 h, jueves de 8 a 12 h, viernes de 16 a 20 h.
- Comuna Mujer 13**
Av. Sayago 1160 y Bv. Batlle y Ordóñez. Tel.: 1950 7522
Lunes de 14 a 18 h, miércoles de 8 a 12 h, sábados de 9 a 13 h.

**No tengas miedo a sentirte juzgada. Proteger tu vida
y la de tus hijos o hijas es lo más importante.**