



Si tu pareja, tu padre o cualquier familiar te ha golpeado y/o agredido; te amenaza de muerte; te controla el dinero, las amistades, las salidas, el trabajo y los gustos; maltrata a tus hijos e hijas, los pone en tu contra y te amenaza con quitártelos; te niega el gasto o la pensión alimenticia aún cuando puede pagarla; te ha obligado a tener relaciones sexuales que te desagradan; no te deja participar en las decisiones familiares, se enoja por cualquier cosa y te deja de hablar por mucho tiempo, ¡es muy importante que busques ayuda. ¡Tu vida puede correr peligro!

Si necesitas orientación, ser escuchada o estas en riesgo, comunícate, estamos para atenderte:

Red Nacional de Refugios A.C.

Tel/Fax: (55) 56749695

Tel: (55) 52436432

Lada Nacional Gratuita: 018008224460

Atención las 24 horas los 365 días del año

E-mail: renarac@rednacionalderefugios.org.mx

LINEAS DE AYUDA GUBERNAMENTALES

AGUASCALIENTES

Centro de Atención y Prevención Integral para la Violencia

01 800 83568537

Lunes a viernes de 8:00 a 16:00 hrs.

BAJA CALIFORNIA

Instituto de la Mujer para el Estado de Baja California

Mexicali: 01 686 5586364 - 5575495

Tijuana: 01 664 60808 - 084044

Lunes a viernes de 8:00 a 17:00 hrs.

BAJA CALIFORNIA SUR

Instituto Sudcaliforniano de la Mujer

066

Lunes a viernes de 8:00 a 15:00 hrs.

CAMPECHE

Instituto de la Mujer del Estado de Campeche

066

24 horas, los 365 días del año

CHIAPAS

Secretaría para el Desarrollo y Empoderamiento de las Mujeres en el Estado de Chiapas

(SEDEM)

01 800 4668537

Lunes a viernes de 8:00 a 16:00 hrs.

CHIHUAHUA

Centro de Justicia para las Mujeres

01 800 8321 332

Lunes a viernes de 9:00 a 19:30 hrs

COAHUILA

Instituto Coahuilense de las Mujeres

075

24 horas, los 365 días del año.



COLIMA

Instituto Colimense de las Mujeres
075
Lunes a viernes de 8:30 a 20:30 hrs

DISTRITO FEDERAL

Locatel Atención a la Mujer
56581111
Atención las 24 horas del día.

Secretaría de Gobernación-CONAVIM
018004225256
Atención las 24 horas del día

DURANGO

Secretaría de Seguridad Pública en el Estado
066
24 horas, los 365 días del año

Instituto de la Mujer Duranguense
01 618 8255 794

Lunes a viernes de 9:00 a 15:00 hrs. y de 18:00 a 20:00 hrs., sábado de 10 a 14:00 hrs.

ESTADO DE MÉXICO

Consejo Estatal de la Mujer y Bienestar Social del Estado de México
01 800 1084053
24 horas, los 365 días del año

GUANAJUATO

DIF
01 800 6853737
Lunes a viernes de 8:30 a 20:00 hrs.

Secretaría de Salud de Guanajuato
01 800 2900 024
24 horas, los 365 del año

GUERRERO

Centro de Atención a Víctimas de Violencia
01 747 4719892/ 4719225/ 4719874/ 4719884/ 4719965
Lunes a viernes de 9:00 a 18:00 hrs

HIDALGO

Instituto Hidalguense de las Mujeres
01 800 5022221 - 075
Lunes a viernes de 8:30 a 16:30 hrs.

MICHOACÁN

Secretaría de la Mujer del Estado de Michoacán
01 443 3177900 al 03, 214648, 1136700
Lunes a viernes de 9:00 a 18:00 hrs.

MORELOS

Instituto de la Mujer para el Estado de Morelos
01 800 9111 515 – 075
Lunes a viernes de 8:00 a 16:00 hrs.

NAYARIT

Centro de Justicia Familiar Gobierno del Estado de Nayarit
01 800 8377 747
24 horas, los 365 días del año.



NUEVO LEÓN

Instituto Estatal de las Mujeres de Nuevo León
01 800 003784323
Lunes a viernes de 8:00 a 16:00 hrs.

OAXACA

Instituto de la Mujer Oaxaqueña
01 800 8317656
24 horas, los 365 días del año

PUEBLA

Instituto Poblano de las Mujeres
01 800 6242330 - 01 222 2323738 - 075
24 horas, los 365 días del año

QUERÉTARO

Instituto Queretano de la Mujer
01 442 2164757
Lunes a viernes de 8:00 a 8:00 hrs.

QUINTANA ROO

Centro Integral de Atención a la Mujer en el Municipio de Felipe Carrillo Puerto
01 983 8340207
Lunes a viernes de 8:00 a 15:00 hrs.

Cancún: Centro Integral de Atención a las Mujeres CIAM
01 998 8848124 - 8980755

SAN LUIS POTOSÍ

Instituto de las Mujeres del Estado de San Luis Potosí
01 800 6721 433
Lunes a Viernes de 8:00 a 20:00 hrs.

SINALOA

Instituto de Seguridad Pública Estatal
066
Lunes a viernes de 9:00 a 16:00 y de 16:00 a 20:00 hrs.

SONORA

Instituto Sonorense de la Mujer
01 800 8321 014 – 066
24 horas los 365 días del año

TABASCO

Instituto Estatal de las Mujeres de Tabasco
01 800 7168 537
Lunes a viernes de 9:00 a 15:00 hrs.

VERACRUZ

Secretaría de Seguridad Pública del Estado de Veracruz
066
24 horas, los 365 días del año

YUCATÁN

Instituto para la Equidad de Género en Yucatán
01 800 6677 787
FALTA HORARIO

ZACATECAS

Centro de Atención de la Violencia Familiar en el Estado de Zacatecas
01 800 8300 308
24 horas, los 365 días del año.