

En caso de emergencia, llame al 9-1-1

Si usted es una mujer que desea huir de una situación de violencia, encuentre un refugio para mujeres en el sitio web **sheltersafe.ca**

Si usted es una persona joven que necesita apoyo, puede hablar con nuestros asesores sin dar su nombre. Comuníquese con el servicio de apoyo *Kids Help Phone /Jeunesse, J'écoute* llamando por teléfono al número **1-800-668-6868**, o visite el sitio web **kidshelpphone.ca**

Para acceder a otros servicios comunitarios, sociales o de salud, llame por teléfono al número **2-1-1** o visite el sitio web **211.ca**

Usted puede obtener ayuda. No está solo(a).

Si usted es víctima de amenazas, de malos tratos o de cualquier tipo de violencia, comuníquese de inmediato con la policía o con alguna de las organizaciones de apoyo indicadas al dorso de la presente tarjeta para obtener ayuda. Esas organizaciones también pueden prestarle ayuda si teme ser expulsado(a) del país o perder el acceso a sus hijos.

Para informarse más sobre la violencia doméstica, visite el sitio web **<https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/immigrate-canada/family-sponsorship/abuse.html>** *(en inglés)*

<https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/immigrer-canada/parrainer-membre-famille/mailtraitance.html> *(en francés)*

