**Telefony zaufania**

** 116 111- telefon zaufania dla dzieci i młodzieży**

Zadzwoń, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydzisz się o czymś opowiedzieć.

Telefon jest czynny codziennie od godziny 12.00 do 20.00.

Pomoc jest bezpłatna.

**Pomoc dla dzieci i młodzieży**

**800 12 12 12 - telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka**

Tu również możesz zadzwonić, gdy nie wiesz z kim porozmawiać, a coś bardzo Cię martwi. Telefon jest bezpłatny i czynny od poniedziałku do piątku od godz. 8.15 do 20.00.

**Pomoc dla dzieci i dorosłych.**