

COVID-19/Coronavirus: Abuso doméstico, violencia sexual y otras formas de violencia de género

Recomendaciones para la seguridad y el bienestar de los sobrevivientes



Muchos sobrevivientes no se sentirán seguros si están confinados en una casa con una persona abusiva y aislados de sus redes de apoyo.

Queremos que tengas la seguridad de que estamos aquí para ayudarte. Haremos todo lo posible para apoyarte durante este difícil periodo.

Hemos compilado consejos e información sobre todo el apoyo disponible. Recuerda que eres quien más sabe de tu propia situación, por lo que solo debes admitir los consejos que te parezcan seguros y relevantes a tu caso.

Recuerda siempre que el abuso que sufres no es tu culpa.

Es importante que pienses qué medidas debes adoptar para sentirte segura o seguro. ¿Cómo responderías en distintas situaciones? ¿Cómo podrías obtener ayuda si la necesitas?

- Intenta **llevar contigo un teléfono móvil en todo momento**. Comprueba que tu teléfono móvil esté cargado.
- **La familia, los amigos y los vecinos** pueden ayudarte.
 - ¿Puedes mantener contacto de forma segura con personas en las que confías, ya sea por teléfono o por internet? Esta persona puede ser un amigo, un familiar, un vecino, un cuidador o cuidadora o un trabajador o trabajadora de apoyo. Puedes aprovechar las ocasiones en las que dejas tu casa para hacer estas llamadas, por ejemplo, cuando sales al supermercado.
 - ¿Puedes hablar con ellos de lo que te pasa?
 - ¿Puedes acordar una contraseña con una persona de confianza que les permita saber cuándo no resulta seguro hablar o si quieres pedirles que llamen a la policía?

- ¿Puedes acordar con ellos un día y hora concretos para que puedan comprobar con regularidad cómo estás?
 - Diles hay horas en las que te pueden llamar sin exponerte a riesgos.
 - Aprende a borrar los mensajes rápidamente. Si el abusador controla tu teléfono, borra los registros de las llamadas o los mensajes después de enviarlos. Puedes también usar aplicaciones que permiten una mayor confidencialidad. Por ejemplo, Telegram y Signal.
- La **policía** es un servicio esencial en una situación de peligro inmediato. No tengas miedo de **llamar al 999** en una emergencia.
 - **Silent Solution**

Cuando llamas al 999, el operador (la persona que contesta al teléfono) preguntará qué servicio de emergencia se requiere. Si no puedes decir «policía» o «ambulancia», se te transferirá al sistema Silent Solution (Solución silenciosa). Oirás un mensaje automático que te pedirá que pulses 55. Al pulsar 55, se te transferirá a tu cuerpo de policía local. Para más información, haz clic [aquí](#).
 - **Servicio de emergencia de texto**

Si no puedes realizar una llamada porque eres sordo/a o no puedes comunicarte verbalmente, puedes registrarte con el servicio de texto de la policía. Manda un mensaje con la palabra REGISTER al 999. Recibirás un mensaje de texto que te explica el paso siguiente. Regístrate cuando te resulte seguro hacerlo. Este servicio te permitirá mandar mensajes de texto cuando te encuentres en peligro. Para más información, haz clic [aquí](#).
 - **Denunciar un delito**

Si tienes que denunciar un delito pero no te encuentras en situación de peligro inmediato, puedes llamar a la policía en el número 101 o [realizar una denuncia en línea](#).

La policía tiene el deber de protegerte y ayudarte a ti y a tus hijos. No debes ser objeto de discriminación por ninguna razón, incluida tu condición de inmigrante.

HAY SERVICIOS DE AYUDA Y APOYO

Los servicios de apoyo pueden ayudarte a pensar en las opciones de seguridad con las que cuentas y pueden también ofrecerte apoyo emocional. Puedes acceder a este apoyo llamando a una línea de asistencia nacional o accediendo a los servicios de apoyo en línea. Los servicios locales de apoyo también están abiertos y están adaptando la forma en la que trabajan para garantizar que puedas seguir obteniendo la ayuda que necesitas.

LÍNEAS DE ASISTENCIA NACIONAL

Todas las líneas de asistencia nacional son gratuitas y pueden proporcionar servicios de interpretación si el inglés no es tu lengua materna.

Inglaterra:

Línea de asistencia nacional 24 horas para situaciones de Abuso doméstico (National Domestic Abuse Helpline)

0808 2000 247

Puede accederse a esta línea de asistencia utilizando el servicio de retransmisión de BT Type Talk para personas sordas o con dificultades auditivas.

También se puede solicitar asistencia [en línea](#).

Línea de asistencia nacional de Rape Crisis: violencia sexual

08088 029 999

Abierta diariamente de 12:00 a 14:30 y de 19:00 a 21:30

Accesible mediante Minicom en el número: 0208 239 1124.

Karma Nirvana: línea de asistencia para crímenes de «honor» y matrimonios forzados

0800 5999 247

Puedes también ponerte en contacto mediante internet [aquí](#).

La línea de asistencia nacional contra el abuso doméstico para personas lesbianas, gay, bisexuales y transgénero +:

0800 999 5428

help@galop.org.uk

Hombres sobrevivientes

Línea de Men's Advice (Asesoramiento para hombres)

0808 801 0327

info@mensadvice.org.uk

Gales:

Línea de asistencia nacional 24 horas Live Fear Free (Vive sin miedo) para casos de violencia contra mujeres, abuso doméstico y violencia sexual:

0808 80 10 800

Texto: 07800 77333

info@livefearfreehelpline.wales

Escocia:

Línea de asistencia 24 horas para casos de abuso doméstico y matrimonios forzados:

0800 027 1234

Puedes llamar a la línea de asistencia utilizando un servicio de retransmisión por texto helpline@sda.fmh.org.uk

Línea de asistencia de Rape Crisis de Escocia:

08088 01 03 02

Texto: 077537 410 027

support@rapecrisis.scotland.org.uk

Irlanda del norte:

Línea de asistencia 24 horas de Domestic & Sexual Abuse (Violencia doméstica y sexual):

0808 802 1414

help@dsahelpline.org

APOYO ONLINE

Puede que acceder a la información en internet te parezca la mejor opción en estos momentos. Si accedes a cualquier tipo de información por internet quizás debas borrar el historial de tu navegador o utilizar la navegación privada (modo incognito) como forma de ocultar las búsquedas que realizas. Para más información sobre cómo mantenerse seguro en internet, haz clic [aquí](#).

Servicios de chat en vivo: apoyo individual mediante un servicio de mensajes instantáneos por internet. Comprueba las horas de servicio en la página web relevante.

- [Chat en vivo de la Women's Aid Federation \(Federación de ayuda a la mujer\) de Inglaterra](#)
- [Chat en vivo de Live Fear Free \(Vive sin miedo\) de Gales](#)
- [Chat en vivo de la Women's Aid \(Ayuda a la mujer\) de Escocia](#)
- [Chat en vivo de Domestic and Sexual Abuse \(Violencia doméstica y sexual\) de Irlanda del Norte](#)
- [Chat en vivo de Rape Crisis de Inglaterra y Gales](#)
- [Chat por internet en vivo de Men's Advice \(Asesoramiento para hombres\) \[para hombres sobrevivientes\]](#)
- [Chat *online* de Galop \[para sobrevivientes de la comunidad LGBT\]](#)

Apoyo mediante correo electrónico: a continuación se indican las direcciones de correo electrónico de los servicios de apoyo mencionados anteriormente. Women's Aid Federation de Inglaterra también proporciona apoyo para

los sobrevivientes del abuso doméstico mediante correo electrónico: helpline@womensaid.org.uk.

Foros de apoyo entre pares y por parte de sobrevivientes, por ejemplo:

- Gales: Women's Aid de Gales [Foro de sobrevivientes](#).
- Inglaterra: Women's Aid Federation de Inglaterra [Foro de sobrevivientes](#)

Aplicaciones, por ejemplo:

- [Aplicación Hollie Guard](#): convierte tu *smartphone* en un dispositivo de seguridad personal.
- [Aplicación Bright Sky](#): una aplicación móvil que ofrece apoyo e información a cualquiera que pueda encontrarse en una relación abusiva o a aquellas personas preocupadas por alguien a quien conocen.

APOYO ESPECIALIZADO

Apoyo para personas lesbianas, gay, bisexuales y transgénero (LGBT):

- [Galop](#)
0800 999 5428
help@galop.org.uk

Mujeres de raza negra o de minorías:

- Imkaan's [Directorio de servicios](#)
- Línea de asistencia Southall Black Sisters: una línea de asistencia nacional para mujeres de raza negra, de minorías o emigrantes, entre ellas mujeres en la categoría «No Recourse to Public Funds» o NRPF (Sin acceso a fondos públicos).
0208 571 9595 - Lunes a viernes de 09:00 a 17:00
[Centro de divulgación y asesoramiento en línea](#) - todos los miércoles de 10:00 a 12:00

- [Latin American Women's Right's Service \(Servicio de Derechos para la Mujer Latinoamericana\)](#) - Línea de asistencia para Abuso doméstico
0771 928 1714 (Lunes a jueves de 10:00 a 13:00)
0759 597 0580 (Lunes a viernes de 10:00 a 13:00)
referrals@lawrs.org.uk

Sobrevivientes sordos y con discapacidades

- **SignHealth:** apoya a las personas sordas que sufren abuso doméstico, entre otras formas, mediante un proyecto piloto de apoyo en línea.
07970 350366 (Texto o WhatsApp/Facetime)
Llama al 020 3947 2601
da@signhealth.org.uk
- **Stay Safe East:** apoya a las personas sordas y con discapacidades que son víctimas de abuso doméstico y los delitos de odio (solo en Londres).
enquiries@staysafe-east.org.uk
- **Respond:** apoya a las personas con discapacidades de aprendizaje y/o autismo que han sufrido trauma y abuso.
020 7383 0700
admin@respond.org.uk

SERVICIOS DE APOYO LOCAL

Sigue siendo posible recibir apoyo de tu servicio de apoyo local, más probablemente por teléfono o internet. Para informarte sobre los servicios de apoyo local disponibles en tu área:

- El sitio web de tu administración local debería incluir información sobre dónde conseguir ayuda en tu área. Puedes informarte de cuál es tu administración local [aquí](#).
- Directorio de servicios de Women's Aid:
 - Women's Aid Federation de Inglaterra [Directorio de servicios](#).

- Women's Aid de Gales [Directorio de servicios](#).
- Women's Aid de Escocia [Directorio](#).
- Women's Aid de Irlanda del Norte [Directorio](#).

- Rape Crisis:
 - Inglaterra y Gales: [Centros locales](#).
 - Escocia: [Centros locales](#)
 - [Rape Crisis de Irlanda del norte](#).

- Imkaan's [Directorio de servicios](#) [servicios de apoyo especializado para mujeres de raza negra y de minorías.]

Médicos de cabecera

Sigue siendo posible concertar una cita con tu GP (Médico de cabecera). Probablemente la cita se realice por teléfono o mediante un enlace de vídeo. Los GP han recibido directrices sobre la mejor forma de ayudarte si saben o sospechan que estás siendo objeto de abuso.

Si no te resulta seguro hablar cuando te llamen, puedes pedirles que llamen en otro momento. Cuando aceptes la llamada, asegúrate de que no haya nadie contigo ni nadie pueda oírte.

Informa a tu GP o al enfermero o enfermera si no te sientes segura/o, tienes miedo o, si estás en situación de peligro inmediato o si el abuso está aumentando. Si no te resulta seguro llamar a un servicio de apoyo o a la policía, puedes pedir al GP o al enfermero o enfermera que lo haga por ti.

PLAN DE SEGURIDAD

Un plan de seguridad personal te ayuda a pensar sobre cómo puedes reforzar tu seguridad. Es importante pensar cómo podrías responder en distintas situaciones, incluidas las situaciones de crisis.

Los servicios de apoyo pueden ayudarte a preparar un plan de seguridad. También se pueden encontrar consejos útiles en internet:

- El Manual del sobreviviente de Women's Aid: Cómo hacer un plan de seguridad
- Directrices para elaborar un plan de seguridad de Safe Lives
- Chayn
- Consejos sobre el abuso a través de las tecnologías

Algunas cuestiones que debes plantearte:

- Piensa en la distribución de tu casa. ¿Qué habitación es la que te ofrece mayor seguridad? Por ejemplo, ¿por dónde puedes salir de la casa más fácilmente? ¿Qué habitaciones debes intentar evitar durante un incidente? Por ejemplo, la cocina.
- Si tus hijos son lo suficientemente mayores, ¿puedes enseñarlos a llamar para pedir ayuda?
- Si tienes que abandonar la casa en una situación de emergencia, ¿sabes a dónde podrías ir?
- Si te es posible, prepara una bolsa de emergencia para ti y tus hijos y guárdala en un lugar seguro. Intenta incluir artículos de primera necesidad, como medicinas, documentos de identificación, dinero o tarjetas, y algunas prendas de ropa esenciales para ti y tus hijos.

¿QUIERES DEJAR TU HOGAR?

Te puede resultar especialmente difícil dejar tu hogar en estos momentos. Puede que la persona que está abusando de ti te diga que no puedes dejar el hogar porque hay que mantenerse aislados. Pero el Gobierno ha confirmado que **puedes dejar el hogar si estás siendo objeto de abuso.**

Hay otras cuatro razones por las que las personas pueden actualmente dejar los hogares: para ir a comprar comida, por razones de salud, para desempeñar un trabajo esencial y para hacer ejercicio. Pueden proporcionarte oportunidades para buscar ayuda.

Si decides marcharte, es mejor planearlo cuidadosamente, ya que puede ser arriesgado hacerlo. Los servicios de apoyo pueden ayudarte a planear la mejor forma de marcharte. Puedes encontrar más consejos [aquí](#). La siguiente información sobre opciones de alojamiento y protección legal puede resultar también útil.

Alojamiento y refugios

- Somos conscientes de que, debido a las medidas de aislamiento, quedarse con familiares o amigos puede no ser una opción.
- Los **Servicios de refugios** podrían seguir siendo una opción para ti. Puedes informarte sobre plazas disponibles en refugios llamando a una de las líneas de asistencia nacional, pidiendo a otros servicios de apoyo o a la policía que te ayuden.
 - Los servicios de refugios siguen abiertos y aceptan derivaciones, aunque es algo que ahora resulta más difícil que suceda. Los refugios cuentan con directrices sobre cómo ofrecer apoyo durante la pandemia de COVID-19, que también incluyen directrices relativas a los sobrevivientes y menores que tengan que aislarse en ellos.
 - Mascotas: muchos refugios no pueden alojar mascotas. Pero existen servicios especializados en acogida de mascotas que pueden aportar una solución. Para más información, ponte en contacto con el [Proyecto Libertad de Dogs Trust](#) o [Paws Protect](#).
- El **Departamento de Vivienda de tu Administración local** puede aún proporcionarte información sobre tus opciones de vivienda. Para ponerte en contacto con el departamento, llama o envía un correo electrónico. Los datos de contacto del Departamento de Vivienda de tu Administración local aparecerán en su sitio web. Puedes informarte de cuál es tu administración local [aquí](#).
- **Shelter** ofrece información confidencial sobre vivienda, apoyo y asesoramiento legal sobre cualquier tema relacionado con la vivienda o la carencia de vivienda.

0808 800 4444

Chat por internet

<https://england.shelter.org.uk/>

Protecciones legales

Hay también una serie de protecciones legales que puedes solicitar:

- Una **Occupation order** (orden judicial de asignación del hogar): esta orden judicial puede prohibir que un/a abusador(a) viva en una propiedad, incluso si son propietarios únicos o copropietarios de esta vivienda.
- Una **Domestic Violence Protection Order** (orden judicial de protección contra la violencia doméstica): es una orden temporal que puede excluir al abusador(a) de tu residencia, así como de mantener contacto contigo durante un plazo de hasta 28 días.
- Si no vives con el/la abusador(a), pero sigues siendo objeto de abuso por su parte, puedes solicitar una **Non-Molestation Order** (orden judicial de alejamiento) que puede evitar que la persona que está cometiendo el abuso pueda ponerse en contacto contigo.
- Puedes solicitar por internet un mandamiento judicial por razones de abuso doméstico utilizando el [servicio CourtNav de Asesoramiento al Ciudadano de los RCJ \(Reales Tribunales de Justicia\)](#) o puedes derivarte a ti misma/o para obtener apoyo rellenando la solicitud [aquí](#).
- Hay más información en el [sitio web de Rights of Women](#) (Derechos de las mujeres), una organización que también ofrece una [línea de asistencia legal si necesitas consejo](#).

DISCAPACIDADES

Los sobrevivientes con discapacidades están expuestos a tipos de abuso específico, tales como «abuso por parte del cuidador», y se enfrentan a más barreras para acceder a apoyo. Los sobrevivientes con discapacidades también experimentarán más dificultades durante el

periodo que vivimos. Los servicios de apoyo, servicios sociales y la policía siguen trabajando, y están aquí para ayudar.

- Somos conscientes de que es posible que dependas de la persona que está cometiendo el abuso para poder realizar tareas diarias, como lavarte y vestirse, tomar la medicación, procurarte alimentos, comunicarte o cumplimentar documentos. Pero puedes pedir a los servicios sociales de tu área que te ayuden a obtener un paquete de atención, para que no tengas que depender de tu abusador(a). **Debes decir a los servicios sociales que estás en una situación de peligro y necesitas una evaluación de emergencia.** Es importante que les digas qué ayuda necesitas y por qué tu abusador(a) no debe ayudarte. La asociación para personas con discapacidades de tu área puede ayudarte abogando por ti para que consigas el apoyo que necesitas de los servicios sociales.
- Tienes a tu disposición todos los servicios de apoyo y las protecciones legales que se indican arriba. También hay servicios de apoyo especializado para sobrevivientes sordos y con discapacidades, como los mencionados anteriormente ([SignHealth](#), [Stay Safe East](#), y [Respond](#)).
- [Disability Rights UK](#) (Derechos para personas con discapacidades del Reino Unido) proporciona directrices para usuarios de asistencia social y personal, hacer clic [aquí](#).
- Información disponible en formatos accesibles:
 - SignHealth ha creado vídeos accesibles sobre COVID-19/Coronavirus en el lenguaje de señas británico (British Sign Language), que incluyen actualizaciones tras las sesiones informativas diarias del gobierno, haz clic [aquí](#).
 - SignHealth ha creado vídeos accesibles breves y educativos sobre el consentimiento, *sexting*, la llamada violencia de «honor» y los matrimonios forzados en el lenguaje de señas británico. Disponible [aquí](#).

NIÑOS Y ADOLESCENTES

Los niños y adolescentes también se ven profundamente afectados por el abuso y se enfrentan a verdaderos retos durante la crisis de la COVID-19. Apoyo disponible para niños y adolescentes:

- [The Hide Out](#)
- [LoveRespect](#)
- [YoungMinds](#)
- [Childline](#)
- [The Mix](#)

Recursos generales para niños/familias que afrontan la situación creada por la COVID-19:

- [7 formas de apoyar a los niños y adolescentes durante la pandemia](#) – The Clay Centre.
- [Recomendaciones para las familias durante el aislamiento](#) - Family Lives.

Régimen de contacto con los menores y el Tribunal de Familia

Los abusadores a menudo utilizan el contacto con los menores para continuar controlando y los acuerdos sobre custodia y el régimen de visitas se han complicado debido a la COVID-19.

- Ejercita la cautela a la hora de compartir datos como tu dirección, número de teléfono o dirección de correo electrónico con tu abusador, ya que podrían poner en riesgo tu seguridad. Si tu abusador se presenta en tu casa sin haberlo acordado previamente, no le dejes entrar. Llama al 999 si te sientes amenazada/o.
- Rights of Women ofrece información de utilidad sobre contacto con los menores durante el aislamiento por COVID-19 a la que puede accederse [aquí](#).
- El Presidente de la División de la Familia ha publicado directrices sobre el cumplimiento de las órdenes judiciales sobre acuerdos emitidas por el Tribunal de Familia durante la pandemia de COVID-19, que puede consultarse [aquí](#).

- Si tienes alguna duda relacionada con el Tribunal de Familia:
 - CAFCASS, el servicio de asesoramiento y apoyo para asuntos relacionados con tribunales de familia actualiza periódicamente la información relativa a la COVID-19, disponible [aquí](#).
 - Las autoridades judiciales han publicado también [directrices](#) relacionadas con la COVID-19, como por ejemplo el acceso remoto a los Tribunales de Familia.

SOBREVIVIENTES MIGRANTES Y REFUGIADOS

Sabemos que los sobrevivientes migrantes y aquellos que no tienen acceso a fondos públicos (No Recourse to Public Funds - NRPF) se enfrentan a barreras a la hora de acceder a fuentes de apoyo.

A continuación enumeramos algunas actualizaciones y recursos que pueden resultar útiles:

- [Rights of Women](#) información y asesoramiento para inmigrantes.
- Línea de asistencia Southall Black Sisters: una línea de asistencia nacional para mujeres de raza negra, de minorías o emigrantes, entre ellas mujeres en la categoría «No Recourse to Public Funds» o NRPF (Sin acceso a fondos públicos).
0208 571 9595 - Lunes a viernes de 09:00 a 17:00
[Centro de divulgación y asesoramiento en línea](#), incluido asesoramiento sobre inmigración - cada miércoles de 10:00 a 12:00.
- Right to Remain (Derecho a permanecer): [cambios al proceso de asilo e inmigración debido a la COVID-19](#).
- Los sobrevivientes que vivan en alojamiento de asilo que han recibido cartas de «Notice to Quit» (Aviso de desalojo) pueden ponerse en contacto con [Migrant Help](#) (Ayuda para migrantes).
- La hoja de información del Proyecto de Apoyo a Apelaciones de Asilo (ASAP, por sus siglas en inglés) sobre apoyo a los solicitantes de asilo y COVID-19 puede consultarse [aquí](#).

La NHS, el servicio sanitario británico, ha confirmado que no se cobrará por el diagnóstico ni por el tratamiento del coronavirus (COVID-19). Esto será igual para cualquier persona que viva en el Reino Unido, independientemente de su condición de inmigrante. No se realizarán controles de inmigración para acceder a la realización de pruebas o de tratamiento para la COVID-19, así que no dudes en solicitar asistencia sanitaria si la necesitas. Puede encontrarse más información [aquí](#).

El Gobierno de Gales ha confirmado que aquellas personas que no tengan acceso a fondos públicos (No Recourse to Public Funds - NRPF) en Gales podrán solicitar otros tipos de apoyo financiado por el gobierno, como alojamiento y apoyo para refugiados. Puede encontrarse más información [aquí](#).

También debes tener en cuenta que si tu visado está a punto de expirar o expiró después del 24 de enero y no puedes viajar debido al #COVID2019, el Home Office (Ministerio del Interior) ha establecido que podrás ampliarlo hasta el 31 de mayo de 2020. Puede encontrarse más información [aquí](#).

Información disponible en otros idiomas

Si el inglés no es tu lengua materna, puedes encontrar información sobre el coronavirus (COVID-19) y consejos para pacientes en 21 idiomas diferentes, disponible [aquí](#).

La [Red para mujeres musulmanas](#) ha publicado mensajes de audio de seguridad relacionados con el abuso doméstico y la COVID-19 en distintos idiomas, disponibles [aquí](#).

FINANZAS

Muchos sobrevivientes sufren abuso económico y muchos experimentarán dificultades económicas durante la crisis de la COVID-19. Si te enfrentas a dificultades financieras, hay algunos recursos de apoyo e información que pueden resultarte de utilidad.

- Surviving Economic Abuse (Sobrevivir el abuso económico) ofrece asesoramiento sobre el abuso durante el aislamiento, así como sobre aspectos prácticos como prestaciones (*benefits*) y subsidio de enfermedad. Este asesoramiento se actualiza periódicamente a medida que la situación cambia.
- Citizens Advice ofrece asesoramiento sobre el coronavirus que indica qué prestaciones hay disponibles, y cómo acceder a bancos de alimentos.
- Turn2us ofrece también ayuda para acceder a los fondos que las personas pueden solicitar, como prestaciones sociales y subsidios.
- La Royal Association for the Deaf (Real Asociación para Personas Sordas) puede ayudar a las personas sordas a acceder a prestaciones sociales. Puedes ponerte en contacto con ellos mediante correo electrónico: advice@royaldeaf.org.uk. Tienen también un chat en vivo en su sitio web.
- Algunas organizaciones benéficas ofrecen subsidios si dejas el hogar debido a una situación de abuso doméstico. Por ejemplo, Family Fund para familias con hijos con discapacidades y los subsidios de Buttle UK para familias en situaciones de crisis.

BIENESTAR MENTAL Y AUTOAYUDA

Si estás sufriendo abuso o lo has sufrido en el pasado, el confinamiento puede ser angustiante. Durante este periodo, es importante que des prioridad a tu salud y bienestar.

La autoayuda y algunos recursos útiles

Ayudarse a uno mismo siempre es importante, pero más aún en estos momentos. Para ayudarte, te indicamos algunos recursos de utilidad:

- Women's Aid de Gales Guía de autoayuda.
- Rape Crisis Guía de autoayuda
- Rape Crisis Técnicas de enraizamiento (*grounding*).
- NHS Guías de autoayuda, que incluyen, entre otros, temas como el sueño, la ansiedad, el duelo y la depresión.
- La organización Mind ofrece consejos sobre salud mental y COVID-19

- Aplicaciones de concientización (*mindfulness*)
 - [InsightTimer](#)
 - [Calm](#)
 - [Headspace](#)

Terapia *online*

Si estabas recibiendo terapia (*counselling*) que ahora se ha interrumpido, algunos servicios de terapia pueden seguir proporcionando apoyo a través de líneas de asistencia. Por ejemplo, [Support Line](#) ofrece una línea de ayuda por teléfono confidencial y un servicio de terapia mediante correo electrónico. [SignHealth](#) ofrece sesiones de terapia *online* en el lenguaje de señas británico para personas sordas.

Líneas de asistencia para la salud mental

- Samaritans
116123
jo@samaritans.org.uk
- Mind
0300 123 3393
Correo electrónico: info@mind.org.uk
Texto: 86463
- [Shout!](#): servicio de texto de 24 horas para personas sordas en situaciones de crisis
Envía un texto con la palabra DEAF al 85258

Redes y recursos para la comunidad LGBT

- [Recurso Resiliencia transgénero en aislamiento.](#)
- [Guía de supervivencia](#) sobre el distanciamiento social y la COVID-19 para la comunidad LGBTQI+ de Londres.
- [Grupo de ayuda mutua para la comunidad LGBTQI+ de Londres](#)

Abuso del alcohol y las drogas

Muchos sobrevivientes utilizan el alcohol o las drogas como forma de soportar sus experiencias. Todos los servicios de apoyo que se indican en este recurso ofrecen apoyo emocional sin juzgar a las personas.

Estos servicios probablemente puedan también ofrecerte información sobre servicios de apoyo especializados en el abuso de las drogas y el alcohol. Puedes acceder también por internet a los consejos que proporciona la organización benéfica [We are with you](#) (Estamos contigo).

Grupos de ayuda mutua

Durante esta crisis hemos podido comprobar el poder de las comunidades en los miles de grupos de ayuda mutua que se han formado en todo el país. Estos grupos están compuestos por tus vecinos, que quieren ayudarse unos a otros a vencer los retos de las medidas de aislamiento actuales. Por ejemplo, yendo a comprar alimentos para aquellos que no pueden hacerlo, o combatiendo la soledad. Puedes encontrar tu grupo local de ayuda mutua [aquí](#)

Esperemos que esta información te haya resultado útil.
Recuerda que no estás sola. Recuerda que no estás solo.
Estamos aquí para ayudarte.