

# Abuso doméstico: cómo conseguir ayuda

Encuentra información sobre cómo obtener ayuda si tú o alguien a quien conozcas es víctima de abuso doméstico.

## Coronavirus (COVID-19) y el abuso doméstico

¿Es el abuso doméstico una causa de preocupación para ti durante el brote de coronavirus (COVID-19)?

La instrucción de aislarse en el hogar como resultado del coronavirus no se aplica si te ves en la necesidad de abandonarlo para escapar una situación de abuso doméstico.

Para cualquiera que piense que corre riesgo de sufrir abuso, es importante recordar que cuenta con ayuda y apoyo, como una respuesta policial, apoyo por internet, líneas telefónicas de ayuda, refugios y otro tipo de servicios. You are not alone.

## Qué es abuso doméstico

Cualquier persona puede ser víctima de abuso doméstico, independientemente de su sexo, edad, raza, situación socioeconómica, orientación sexual u origen.

El abuso doméstico no siempre consiste en violencia física.

Puede también incluir, entre otras cosas:

- control coercitivo
- abuso económico
- abuso por internet
- amenazas e intimidación
- abuso emocional
- abuso sexual

## Qué indicios buscar

Si piensas que tú u otra persona puede estar siendo víctima de abuso doméstico, hay indicios que puedes intentar identificar, entre ellos:

- una actitud de retraimiento o de aislarse de la familia y los amigos
- tener hematomas, quemaduras o marcas de mordeduras
- estar sometido a un control financiero o no recibir suficiente dinero para comprar alimentos o pagar facturas
- tener prohibido salir de casa o ir a su centro de estudios o lugar de trabajo
- estar sometido a un control del uso de la tecnología, como plataformas de redes sociales, o que te lean los mensajes de texto, correo electrónico o correspondencia
- ser repetidamente menospreciado o humillado, o que te digan que eres inútil
- sufrir presiones para mantener relaciones sexuales
- que te digan que el abuso es culpa tuya o que estás reaccionando de forma desproporcionada.

¿Has sentido alguna vez miedo de tu pareja o de tu antigua pareja?

¿Has modificado alguna vez tu comportamiento porque tienes miedo de lo que tu pareja o tu antigua pareja podría hacer?

Si la respuesta es «sí», puede que te encuentres en una relación abusiva.

## Dónde buscar ayuda

### Llama al 999

Si te encuentras en una situación de peligro inmediato, llama al 999 y pide que te pongan con la policía, que sigue respondiendo a llamadas de emergencia.

Si te encuentras en una situación de peligro y no puedes hablar por teléfono, llama al 999, escucha las preguntas del/de la operador(a) y, si te es posible, responde tosiendo o dando golpecitos en el teléfono. Luego, sigue las instrucciones, dependiendo de si llamas de un teléfono móvil o de un fijo.

*Si llamas desde un teléfono móvil*

Cuando el/la operador(a) te lo indique, pulsa 55 para poder comunicar tu mensaje. Esto transferirá tu llamada a la policía. Pulsar 55 solo funciona para teléfonos móviles y no permite que la policía localice tu ubicación.

#### *Si llamas al 999 desde una línea fija*

Si solo se oye ruido de fondo y los operadores de BT no pueden decidir si es necesario un servicio de emergencia, se te transferirá a un operador de llamadas para la policía.

Si cuelgas el auricular, la línea seguirá conectada durante 45 segundos, por si vuelves a establecer comunicación.

Cuando las llamadas al 999 se realizan desde una línea fija, la información sobre tu ubicación estará disponible de forma automática para los operadores, que podrán de esta forma ayudar a responder a la situación.

#### *Si eres sordo/a o no puedes comunicarte verbalmente.*

Puedes registrarte en el [servicio de SMS de emergencia](#). Manda un mensaje de texto al 999 con la palabra REGISTER.

Recibirás un mensaje que te explicará qué debes hacer a continuación. Regístrate cuando te resulte seguro hacerlo, para que puedas mandar textos cuando te encuentres en una situación de peligro.

#### **Línea nacional de asistencia para casos de Abuso doméstico**

[Refuge](#) opera una [línea de asistencia nacional contra el abuso doméstico](#), activa 24 horas al día, gratuita y confidencial a la que puedes recurrir llamando al 0808 2000 247. Las personas que no hablen inglés pueden solicitar un traductor o pedir a alguien que llame por ellas.

#### **Línea de asistencia de Live Fear Free (Vive sin miedo) de Gales**

La [Línea de asistencia Live Fear Free de Gales](#) ofrece ayuda y asesoramiento sobre situaciones de violencia contra las mujeres, abuso doméstico y violencia sexual. Las personas que no hablen inglés/galés pueden solicitar un traductor o pedir a alguien que llame por ellas.

Llame al: 0808 8010 800

Texto: 078600 77 333

### **Línea de asesoramiento para hombres**

La [Línea de asesoramiento para hombres](#) es una línea de asistencia confidencial para hombres que son víctimas de abuso doméstico, así como para aquellos que deseen ayudarlos. Las personas que no hablen inglés pueden solicitar un traductor o pedir a alguien que llame por ellas.

Llame al: 0808 801 0327

### **Línea de apoyo Victim Support (Apoyo a las víctimas)**

[Victim Support](#) opera 24/7 una línea de apoyo, gratuita y confidencial para víctimas de delitos como el abuso doméstico, y también un servicio de apoyo de chat en vivo 24/7 al que puede accederse desde Inglaterra y Gales.

- Llame al: 08 08 16 89 111
- Tienen también un servicio de chat en vivo gratuito 24/7 en su sitio web.

### **Línea de asistencia de Muslim Women's Network (Red de mujeres musulmanas)**

La [línea de asistencia de Muslim Women's Network](#) es un servicio de apoyo telefónico nacional especializado que considera las necesidades específicas de la fe y cultura musulmana, confidencial y de acceso gratuito.

Llame al: 0800 999 5786

Texto: 07415 206 936

Correo electrónico: [info@mwnhelpline.co.uk](mailto:info@mwnhelpline.co.uk)

### **Galop**

[Galop](#) opera una línea nacional de asistencia contra el abuso doméstico para personas lesbianas, gay, bisexuales, transgénero e intersexuales + (LGBTQ+). Las personas que no hablen inglés pueden solicitar un traductor.

Llame al: 0800 999 5428

Correo electrónico: [help@galop.org.uk](mailto:help@galop.org.uk)

Servicio de chat por internet especializado:

<http://www.galop.org.uk>

### **NSPCC**

[La línea de asistencia de la NSPCC](#) está disponible para ofrecer ayuda y asesoramiento a cualquiera que le preocupe el

bienestar de un menor. Las personas que no hablen inglés pueden solicitar un traductor o pedir a alguien que llame por ellas.

Llame al: 0800 800 5000

Correo electrónico: [help@nspcc.org.uk](mailto:help@nspcc.org.uk)

La NSPCC opera también una [línea nacional contra la mutilación genital femenina](#), (FGM, por sus siglas en inglés) que ofrece asesoramiento y apoyo a cualquiera que esté preocupado por una menor en riesgo de sufrir FGM o por alguien que ya haya sufrido FGM.

Llame al: 0800 028 3550

Correo electrónico: [fgmhelp@nspcc.org.uk](mailto:fgmhelp@nspcc.org.uk).

### **Imkaan**

[Imkaan](#) es una organización femenina que combate la violencia contra mujeres y adolescentes de raza negra y de minorías.

### **Latin American Women's Rights Service (Servicio de derechos para la mujer latinoamericana)**

El [Latin American Women's Rights Service](#) ofrece servicios de apoyo en inglés, español y portugués para mujeres latinoamericanas que sufren abuso doméstico.

Llame al:

0771 928 1714 (Lunes a jueves de 10.00 a 13.00 horas)

0759 597 0580 (Lunes a viernes de 10.00 a 13.00 horas)

•Correo electrónico: Si no te resulta seguro llamar, puedes mandar un mensaje de correo electrónico a [referrals@lawrs.org.uk](mailto:referrals@lawrs.org.uk) indicando tu nombre y la mejor hora a la que pueden llamarte.

### **Chayn**

[Chayn](#) proporciona ayuda y recursos en línea en varios idiomas sobre cómo identificar situaciones de manipulación y cómo los amigos pueden apoyar a quienes están siendo objeto de abuso.

### **Apoyo si te preocupa hacer daño a alguien**

Si te preocupa hacer daño a las personas que amas durante el periodo de confinación en el hogar, llama a la [línea telefónica de Respect](#) para obtener apoyo y ayuda para controlar tu comportamiento. Se trata de una línea telefónica de asistencia anónima y confidencial, tanto para hombres como para mujeres

que maltratan a sus parejas y familias. Acepta llamadas de parejas y exparejas, amigos y familiares preocupados por la actitud de los abusadores. Las personas que no hablen inglés pueden solicitar un traductor o pedir a alguien que llame por ellas.

Llame al: 0808 802 4040

## **Si no cuentas con estado de asentado (*settled status*) en el Reino Unido**

### *Solicitar el estado de asentado*

Si el abuso doméstico ha sido causa de que tu relación con un ciudadano británico o alguien asentado en el Reino Unido ha sufrido una crisis emocional por abuso doméstico, quizás puedas solicitar el [estado de asentamiento como víctima de violencia doméstica](#).

En virtud de ello, el gobierno ofrece la concesión de «Destitute Domestic Violence» (En desamparo por violencia doméstica), que proporciona ayuda a las víctimas de abuso doméstico que se encuentren en una relación en la que dependen económicamente de una pareja abusiva, cuando se les haya permitido la permanencia en el Reino Unido en calidad de cónyuge, pareja de hecho, pareja del mismo sexo o pareja civil de un ciudadano británico o una persona asentada en el Reino Unido.

### *Solicitar acceso a prestaciones*

La [concesión de Destitution Domestic Violence](#) ofrece a las víctimas de abuso doméstico 3 meses en los que se les permite estar en el Reino Unido sin estar sujetas a las reglas de inmigración y en los que pueden solicitar acceso a fondos públicos. Esto les ofrece la oportunidad de conseguir un estado de inmigración temporal independiente del/de la abusador(a), y pagar un alojamiento seguro. De esta forma, las víctimas de abuso doméstico pueden considerar si solicitar el permiso de residencia indefinida o decidir volver a su país de origen.

Los formularios que se mencionan arriba deben cumplimentarse en inglés. Si necesitas ayuda para completarlos, puedes solicitarla de organizaciones benéficas que trabajan en el área de abuso doméstico, como [Refuge](#).

Archived