

## Guía 4:

# Reciba asistencia

El maltrato tecnológico es una forma de violencia. Nadie merece ser maltratado, amenazado o acosado a través de las tecnologías. Resulta intimidante, no es seguro y es inaceptable.

Pida ayuda y asistencia ahora mismo si se está usando la tecnología para maltratarle, controlarle o asustarle.

### ¿Se siente insegura en este momento?

Si no se siente segura, póngase en contacto con la policía y los servicios de emergencia llamando inmediatamente al **Triple Cero (000)**. Si no habla inglés, llame al **Triple Cero (000)** desde una línea fija y pregunte por **"Police" (policía), "Fire" (bomberos) o "Ambulance" (ambulancia)**. Manténgase a la espera y le pasarán con un intérprete.

Si no se trata de una emergencia, puede llamar o dirigirse a su comisaría local.

### Reciba asistencia

Usted no es responsable del comportamiento que elige el maltratador. Pero sufrir este tipo de maltrato puede tener consecuencias negativas para usted. Puede dañar la confianza en sí misma y en el tipo de madre que es. Puede hacerle dudar sobre si lo que experimenta es real, y puede hacer que se sienta angustiada o insegura. Estas reacciones son normales.

Tiene que asegurarse de mantenerse a salvo, pero también tiene que cuidarse a sí misma. Cuanto más se centre en el maltrato, más angustiada se sentirá. Recibir apoyo de manera inmediata le ayudará a usted y a las personas que le quieren a afrontar mejor la situación... ahora y en el futuro.



### ¿A quién puede llamar?

**Existen un número de agencias con las que puede contactar para recibir ayuda y asistencia.** Recorra a esta lista si usted o sus hijos lo necesitan.

Si necesita ayuda con el inglés, póngase en contacto con el **Servicio de traducción e interpretación** nacional (Translating and Interpreter Service - TIS) **en el 131 450** o a través de [tisnational.gov.au](https://tisnational.gov.au)

### 1800RESPECT

**1800 737 732**

[1800respect.org.au/languages](https://1800respect.org.au/languages)

1800RESPECT ofrece planificación de seguridad, asesoramiento y asistencia 24 horas, los 7 días de la semana, de manera gratuita y confidencial para todos los tipos de maltrato, incluyendo el maltrato familiar y sexual. También pueden ponerle en contacto con otros servicios de su zona. Visite [1800respect.org.au/languages](https://1800respect.org.au/languages) para obtener más información, asesoramiento y vídeos en otros idiomas.

### **Beyondblue** **1300 22 4636**

[beyondblue.org.au/get-support/get-immediate-support](https://beyondblue.org.au/get-support/get-immediate-support)

Beyondblue ofrece asistencia gratuita y confidencial 24 horas, los 7 días de la semana, y cuenta con profesionales de salud mental. Ellos le pueden ayudar a identificar si sufre depresión o ansiedad, que son afecciones que se pueden tratar.

Si necesita ayuda con el inglés, puede disponer de un intérprete gratuito del Servicio de traducción e interpretación nacional (TIS Nacional)

[tisnational.gov.au](https://tisnational.gov.au)

Beyondblue también proporciona información y asistencia de salud mental en otros idiomas. Visite [beyondblue.org.au/who-does-it-affect/multicultural-people/translated-mental-health-resources](https://beyondblue.org.au/who-does-it-affect/multicultural-people/translated-mental-health-resources).

### **Lifeline** **13 11 14**

[lifeline.org.au](https://lifeline.org.au)

Lifeline ofrece asistencia de crisis y servicios de prevención de suicidios 24 horas, los 7 días de la semana, para personas que necesitan ayuda urgente.

El centro de asistencia en caso de crisis 24 horas le puede ayudar en los siguientes casos:

- Pensamientos o intentos de suicidio
- Crisis personales
- Maltrato o trauma
- Información de autoayuda para amigos y familiares

Siga estas instrucciones si no habla inglés y necesita un intérprete:

1. Llame al **Servicio de traducción e interpretación** nacional (Translating and Interpreter Service - TIS) **en el 131 450**
2. Solicite hablar con **Lifeline** en **su idioma** en el **13 11 14**.

3. TIS llamará al número de Lifeline y realizará la interpretación.
4. Continúe su conversación telefónica con Lifeline y el intérprete de TIS.

*El coste de una llamada a TIS es el mismo que el de una llamada local desde teléfonos fijos. Se aplican costes adicionales para llamadas realizadas desde teléfonos móviles.*

Acceda a [tisnational.gov.au](https://tisnational.gov.au) para obtener más información.

### **Kids Helpline** **1800 55 1800**

[kidshelpline.com.au](https://kidshelpline.com.au)

Si tienes entre 8 y 25 años, puedes ponerte en contacto con Kids Helpline las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Es un servicio gratuito que cuenta con asesores que, además, pueden chatear contigo. También se puede disponer de servicios de traducción e interpretación. Simplemente, solicita un intérprete cuando llames o pide a un amigo que te ayude a explicar lo que necesitas.

### **eHeadspace** **1800 650 890**

[headspace.org.au/eheadspace](https://headspace.org.au/eheadspace)

Si tienes entre 12 y 25 años, eHeadspace ofrece asesoramiento gratuito en línea para ti y para tu familia. Llama al 1800 650 890 o chatea con ellos desde las 9:00 h hasta las 13:00 h (Hora Estándar Oriental Australiana), los siete días de la semana: [headspace.org.au/eheadspace](https://headspace.org.au/eheadspace).

### **Headspace** **(03) 9027 0100**

[headspace.org.au](https://headspace.org.au)

Si tienes entre 12 y 25 años, Headspace ofrece asesoramiento presencial en toda Australia, gratuito o de bajo coste, para ti y para tu familia. Visita [headspace.org.au](https://headspace.org.au) para encontrar tu centro más cercano y pedir cita.

**Q-Life****1800 184 527**[qlife.org.au](http://qlife.org.au)

QLife es el primer servicio de referencia y asesoramiento a nivel nacional de Australia para personas lesbianas, gais, transexuales, bisexuales o intersexuales (LGTBI). Visite [qlife.org.au](http://qlife.org.au) o llame al 1800 184 527.

**Ayuda para hombres****MensLine****1300 78 99 78**[mensline.org.au](http://mensline.org.au)

MensLine es un teléfono y un servicio de asistencia, información y referencia en línea a nivel nacional para hombres de todas las edades, con problemas familiares o de pareja.

**¡Recuerde!**

Utilice un teléfono seguro, como un teléfono público o el móvil de un amigo, cuando se ponga en contacto con los servicios de ayuda. No utilice su propio móvil ni el teléfono de casa si alguien le sigue o puede escuchar su conversación. Tome las mismas precauciones con los ordenadores y tabletas. Use un ordenador seguro en una biblioteca pública o el ordenador o tableta de un amigo de confianza.

¡Recuerde! El maltrato tecnológico es inaceptable y no es su culpa. Existe ayuda disponible.