

Los adolescentes y el abuso durante la crisis de coronavirus

Sabemos que no todos están a salvo en casa. La crisis de coronavirus causa estrés, ansiedad y aislamiento social que puede aumentar las conductas abusivas entre los miembros de la familia o grupo familiar, o en las relaciones. El abuso puede incluir amenazas o el uso real de prácticas de abuso físico, sexual, emocional, verbal, psicológico o financiero.

Las políticas de quedarse en casa y distanciamiento social pueden hacer que las personas se sientan indefensas y sin el control de sus vidas. Puede suceder que las personas consuman de manera inadecuada sustancias como alcohol o drogas como una manera de sobrellevar la situación, que puede aumentar la posibilidad de conductas de violencia y abuso. El abuso también puede suceder en línea, como hostigamiento cibernético (*cyber-bullying*).

El hostigamiento cibernético incluye enviar o publicar mensajes o amenazas hirientes, por lo general, dirigidos a una persona.

No estás solo: La Ciudad de Nueva York está para ayudarte.



Estas son algunas sugerencias sobre qué hacer si estás en un hogar con alguien que te hace daño o si experimentas abuso en línea:



1 Si tú o alguien que conoces corren un riesgo inmediato, llama al 911



2 Si necesitas ayuda o alguien con quien hablar fuera de la escuela, la NYC Well es una línea directa gratuita que ofrece ayuda, orientación en caso de crisis y conexión con servicios de salud mental y mal uso de sustancias, las 24 horas, los 7 días de la semana, sin importar tu cobertura de seguro o estado de inmigración. El sitio web de NYC Well ofrece diferentes aplicaciones (apps) de bienestar y apoyo emocional que pueden ayudarte a sobrellevar la situación. Si tus síntomas de estrés se vuelven insostenibles, busca apoyo y ayuda llamando al 1-888-NYC-Well (692-9355), enviando el mensaje de texto "Well" al 65173 o conversando en línea en nyc.gov/nycwell.

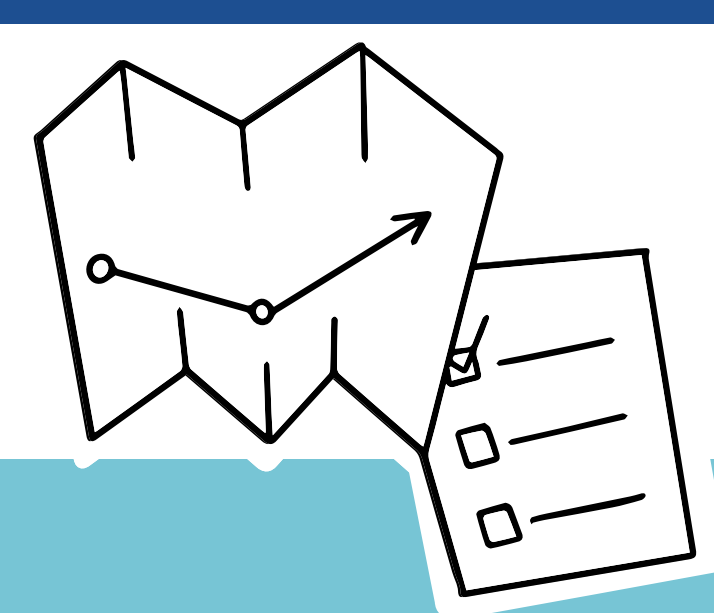


3 Haz un plan de seguridad que pueda funcionar durante la crisis de coronavirus. Un plan de seguridad es una lista práctica y personalizada de acciones que puedes tomar para aumentar tu seguridad. Por ejemplo, puedes cambiar tus contraseñas y configuraciones en los dispositivos para evitar que alguien que te esté causando daño acceda a tu información de redes sociales o a tu ubicación, empaquetar un bolso con tus necesidades esenciales e identificación, intentar tener siempre el teléfono celular contigo, e identificar un lugar seguro cercano a donde ir en caso de una emergencia. [Esta es una guía para planificación de seguridad](#). Para apoyo con la planificación de seguridad, contacta a alguien en quien confíes o contacta a alguno de los recursos a continuación.



4 Mantente en contacto con las personas en quienes confíes. Los mensajes de texto, llamadas telefónicas, videollamadas y medios sociales pueden ayudarte a estar conectado. También puedes decirle a personas específicas (amigos, vecinos, familiares) que envíen ayuda si no saben nada de ti en un momento específico del día.

- Llama al 911 en caso de una emergencia. Puedes crear señales que indiquen una emergencia (por ej., zapatear en el piso, prender y apagar una luz en una ventana o utilizar una palabra clave por teléfono).
- Píde a un amigo que te brinde un lugar para ir en caso de emergencia.
- En [Peer Health Exchange](#), te puedes conectar con otras personas jóvenes y obtener información de seguridad sobre cómo mantenerte saludable y seguro.



5 Conéctate a recursos gratuitos de información, planificación de seguridad y apoyo:

- Contacta a tu maestro o consejero de orientación si deseas hablar con alguien de la escuela.
- Obtén más información sobre signos de advertencia de relaciones abusivas en LoveIsRespect.org
- Day One ofrece orientación y asistencia legal confidencial por teléfono. [Puedes completar el formulario en el sitio web a fin de conectarte con un consejero o, en horario comercial, puedes llamar a la línea de ayuda al 1-800-214-4150 o enviar un mensaje de texto al 646-535-3291.](#)
- [The Trevor Project](#) ofrece apoyo para jóvenes LGBTQ. Puedes llamar a su Línea directa al 1-866-488-7386, conversar con un consejero en línea en [TrevorChat](#) o enviar el mensaje de texto "START" al 678678
- [The Crisis Text Line](#) es una forma rápida de conectarte con un consejero; envía "HOME" por mensaje de texto al 741741
- Visita el Directorio de Recursos NYC Hope en nyc.gov/NYCHOPE
- **Si no te sientes seguro en tu hogar y necesitas un lugar a donde ir:**
 - El Departamento de Jóvenes y Desarrollo Comunitario (Department of Youth and Community Development, DYCD) de la Ciudad de Nueva York sigue ofreciendo servicios a los jóvenes en residencias para jóvenes fugitivos y sin hogar y en centros sociales. Llama al DYCD Youth Connect al 1-800-246-4646 o al 1-646-343-6800 o envía un correo electrónico a DYCDCOVID19@dycd.nyc.gov.
 - Las escuelas están cerradas, pero los [Centros Regionales de Enriquecimiento](#) (Regional Enrichment Centers, REC) están abiertos de lunes a viernes, de 7:30 am a 6:00 pm. Son lugares seguros y que brindan apoyo con personal preparado para responder a tus necesidades. Puedes encontrar un mapa con ubicaciones [aquí](#).



6 Accede a servicios de salud mental remotos disponibles para los estudiantes durante la crisis del COVID-19

- El Programa de Salud Mental Escolar ofrece servicios de telesalud, que aceptan seguro médico, Medicaid u ofrecen una escala progresiva [de facturación](#). Visita este enlace para más información sobre los proveedores participantes.
- Visita la [Guía de ThriveNYC sobre servicios de salud mental accesibles para los neoyorquinos que se quedan en casa](#). Sigue [@MentalHealthNYC](#), para las últimas actualizaciones.