



Sabemos que son y serán unos días bastante confusos y complejos. Nos cuidaremos seguro entre todas tanto como podamos.

En **Helia** valoramos que es necesaria una lucha real contra muchos virus sociales y sistémicos que generan múltiples vulneraciones de **derechos** de forma sistemática y los que no se está poniendo el foco ni los recursos que merecen: **el machismo, el racismo, el clasismo, la xenofobia, la ocupación y opresión de pueblos, los ataques repetitivos a personas refugiadas, ...**

Aún así, y porque también luchamos por el cuidado de las personas y para poner la vida en el centro, asumimos las medidas preventivas anunciadas por el Gobierno respecto del **#COVID-19, posponiendo nuestras actividades, reuniones y formaciones hasta nuevo aviso.**

En Helia seguiremos disponibles vía telefónica para mujeres en situación de violencia, en el teléfono habitual **654850527**, vía correo electrónico para mujeres a **atencio@heliadones.org**, para atención al voluntariado en **voluntariat@heliadones.org** y para consultas generales en **helia@heliadones.org**. También estaremos operativas en las demás vías de contacto informadas en nuestra **web** y nuestras **redes sociales (Fb, Tw, Iq, Youtube).**

También recomendamos contactar a la línea reforzada **900 900 120** de atención telefónica 24h / 365 días, gratuita y confidencial de atención en violencias machistas, o bien al **900900120@gencat.cat**, y al **112** en caso de agresión.

Respecto de la situación de servicios municipales de atención a mujeres en situación de violencia (a partir de los 12 años) en la ciudad de Barcelona, nos informan que **SARA (932915910) atenderá urgencias de 9h a 13h.** Se prioriza la atención a mujeres atendidas en los diferentes recursos. Fuera de estos horarios se atenderá en **CUESB (C/Llacuna 25, 900803030).**

Para conocer la situación relativa a **SIAD** recomendamos informarse a través del ente local pertinente. **SIE** no estarán abiertos para la atención presencial. En las **oficinas de ICD** se prioriza atención telefónica y telemática.

También quedan cerradas las visitas presenciales de los **Servicios Técnicos de Punto de Encuentro (STPT)** aunque realizan seguimientos vía telefónica y telemática.

Las **asociaciones de atención a mujeres (CJAS, Genera, Tamaia, Mujeres pa'lante, Ca Aurelia, ...)** están difundiendo sus horarios de atención específicos y modalidades en sus redes sociales.

Tengamos en cuenta que el confinamiento implica un agravamiento de la situación de riesgo para las mujeres que sufren violencias y que conviven con los agresores así como para sus criaturas. Estaremos disponibles desde la red para atenderlas.

Es una situación excepcional y que puede ser un buen momento para **detenerse y reflexionar, para centrarnos en nosotrxs y en el cuidado individual y colectivo.**

En estos días se recomendamos dentro de las posibilidades llevar unas **rutinas saludables (horarios, alimentación, sueño, higiene, ...); seguir en contacto con las personas queridas; leer fuerza (hay muchas webs con ebooks gratuitos); impulsar la creatividad y las manualidades; escuchar música alegre o relajante; trabajar el**



juego; practicar meditación y respiración consciente; realizar ejercicio físico de estiramientos; bailar y mover el cuerpo para evitar molestias musculares y hacer circular las emociones; ordenar / organizar lo que teníamos pendiente; recuperar juegos de mesa; escribir; disfrutar de todas aquellas propuestas online disponibles: visitas virtuales a museos (Museo del Prado, Museo Reina Sofía, Museo Thyssen, ...), festivales de música vía instagram (#Yomequedoencasafestival, #CanciónADomicilio, #Allyouneedishomefestival, #mantitafest), obras de teatro, ópera (The Metropolitan Opera), comedia (@magma comedy), lectura (eBiblio, Gutenberg.org, Amazon, ...), cómics (Autoras de cómic), radio de todo el mundo (radio Garden), cursos, ...

Tiene la posibilidad de visionar el **documental 'La vida Después' impulsado por la Fundación ABD**, un trabajo cinematográfico que retrata la vida más allá de la prisión de tres mujeres de El Salvador que fueron encarceladas por haber sufrido un parto extrahospitalario. [Disponéis del documental clicando aquí!](#)

También y hasta el día 8 de abril podréis ver el **video 'Lesbofobia. Un documental y diez respuestas.'** impulsado por Creación Positiva. [Podeu veure'l clicant aquí!](#)

Recomendamos participar del **acto virtual 'Conversaciones sobre el apartheid: de Sudáfrica a Palestina'**, con **Mandla Mandela** (jefe tribal y diputado del ANC y nieto de Nelson Mandela) y **Desirée Bela-Lobedde** (comunicadora y activista afrofeminista) y que tendrá lugar este jueves 19 de marzo a las 18h30 a través de la plataforma zoom (online). [Encontraréis toda la información aquí!](#)

Por nuestra parte y muy especialmente le recomendamos visionar las ponencias de **nuestro III Congreso para la erradicación de las # violènciesmasclistes desde los servicios sociales y sanitarios** que organizamos desde Hèlia, con SEPC Clínic y Farmamundi, gracias a la colaboración de la Comisión de Igualdad de la Universidad de Barcelona y Health Work Committees, del 2 al 05/12/19 en el Paraninfo de la Facultad de Medicina de la UB.

[Podréis disfrutar del visionado aquí](#) o bien visitando nuestro nuevo canal de [Youtube!](#)

El **COPC** recomienda: informarse bien utilizando canales contrastados, evitar la sobreinformación, informar bien el resto sin esparcir rumores e informaciones falsas, evitar hablar permanentemente del tema, compartir únicamente informaciones relevantes, mantener informadas a las criaturas, responder a las dudas y preocupaciones desde explicaciones comprensibles y adaptadas, no mentir-ls'hi, contextualizar y filtrar informaciones, seguir las recomendaciones y medidas de prevención, mantener rutinas diarias dentro de la medida de lo posible, utilizar el sentido del humor, reconocer los sentimientos y aceptar -los, compartirlos si lo necesitamos.

Recordemos que hay **grupos de ayuda** a personas en situación de dependencia que se han creado en barrios, distritos, ciudades y pueblos.

¡Muchos abrazos virtuales!

Equipo de Hèlia

