

# **Boletín: Solidaridad de vecindad**

En este momento, mucha gente en el país se organiza para el apoyo solidario entre vecinos y vecinas/vecinxs/vecin@s. El objetivo: No queremos dejar a nadie solo en tiempos de Corona. Considerando los hallazgos epidemiológicos, ¿Cómo podemos organizar el apoyo de manera efectiva? ¿Qué debemos tener en mente?

## **1. Apoya de manera local, por ejemplo, a tus vecinos y vecinas/vecinxs/vecin@s**

Durante una epidemia es importante reducir nuestros contactos para prevenir una mayor proliferación. Por lo tanto, las estructuras de apoyo deben organizarse de la forma más descentralizada posible, por ejemplo, en la comunidad residencial.



## **2. Apoya a pocas personas, pero de manera consistente. Por ejemplo, si quieres cuidar a niños y niñas/niñxs/ niñ@s, buscate *una* familia y solamente apoya a esta familia.**



## **3. Si es posible, no te reúnes con otras personas excepto con aquellas a las que quieras ayudar.**

En tiempos de crisis la solidaridad es fundamental. Esto incluye no sólo cosas prácticas, sino también emocionales. Habla con tus compañeros y compañeras/compañerxs/compañer@s, por ejemplo, por teléfono, o dales el contacto de instituciones de apoyo profesional.

Línea telefónica de crisis: 0800 111 0 111

Línea telefónica de crisis para personas mayores "Silbernetz Berlin": 0800 4 70 80 90

Línea telefónica en casos de violencia doméstica: 08000 116 016

Ayuda solidaria vecina: Telegram: <https://bit.ly/2Qkdt6H>