

ENGLISH	ESPAÑOL
Helplines and Safeguarding contact details	Líneas telefónicas de ayuda y datos de contacto para protección personal y de otr@s
Social Services Adult Safeguarding During office hours – 01792 636854; adult.safeguarding@swansea.gov.uk Out of office hours (evenings and weekends) – 01792 775501	Servicios Sociales: Protección de Adultos En horario de oficina: 01792 636854; adult.safeguarding@swansea.gov.uk Fuera del horario de oficina (tardes y fines de semana): 01792 775501
Social Services Children Safeguarding child.safeguarding@swansea.gov.uk During office hours – 01792 635700 Out of office hours (evenings and weekends)– 01792 775501	Servicios Sociales: Protección de Menores child.safeguarding@swansea.gov.uk En horario de oficina: 01792 635700 Fuera del horario de oficina (tardes y fines de semana): 01792 775501
Cruse [bereavement support] Grief can be overwhelming - you don't have to deal with it alone. Cruse Bereavement Support volunteers are trained in all types of bereavement and can help you make sense of how you're feeling right now. They can be reached by calling the helpline or chatting online, via CruseChat. Website: https://www.cruse.org.uk Email: helpline@cruse.org.uk Telephone: 01792 462845 / 0808 808 1677 Address: 142 Walter Rd, Swansea SA1 5RW	Cruse [apoyo durante el duelo] El duelo puede ser abrumador, pero no tienes por qué afrontarlo sol@. Los voluntarios de <i>Cruse Bereavement Support</i> están formados en todo tipo de duelo y pueden ayudarte a entender cómo te sientes en este momento. Puedes ponerte en contacto con ellos llamando al teléfono de ayuda o chateando en línea a través de CruseChat. Página web: https://www.cruse.org.uk Correo electrónico: helpline@cruse.org.uk Teléfono: 01792 462845 / 0808 808 1677 Dirección: 142 Walter Road, Swansea SA1 5RW
Samaritans [emotional support] If you need someone to talk to, you can contact Samaritans 24/7 and they will listen. They will not judge or tell you what to do. If you prefer, you can email or write them a letter using the contact details below. Website: https://www.samaritans.org/wales/how-we-can-help/ Email: jo@samaritans.org Telephone: 116 123 Address: Freepost SAMARITANS LETTERS	Samaritanos [apoyo emocional] Si necesitas a alguien con quien hablar, puedes ponerte en contacto con <i>Samaritans</i> 24 horas al día, 7 días a la semana, y te escucharán. No te juzgarán ni te dirán lo que tienes que hacer. Si lo prefieres, puedes enviarles un correo electrónico o una carta utilizando los datos de contacto que figuran a continuación. Sitio web: https://www.samaritans.org/wales/how-we-can-help/ Correo electrónico: jo@samaritans.org Teléfono: 116 123 Dirección postal: <i>Freepost SAMARITANS LETTERS</i>

<p>Shelter Cymru [housing support]</p> <p>Shelter Cymru help thousands of people each year in Wales by offering free, independent housing advice, a lot of which is included on their website. They can also be reached by calling the helpline or chatting online, via their webchat facility.</p> <p>Website: https://sheltercymru.org.uk/get-advice/ Telephone: 08000 495 495 Address: 25 Walter Rd, Swansea SA1 5NN</p>	<p>Shelter Cymru [apoyo a la vivienda]</p> <p>Shelter Cymru ayuda a miles de personas cada año en Gales ofreciéndoles asesoramiento gratuito e independiente en materia de vivienda; gran parte de la información se puede encontrar en su sitio web. También se puede contactar con ellos llamándoles al teléfono de ayuda o chateando en línea, a través de su webchat.</p> <p>Sitio web: https://sheltercymru.org.uk/get-advice/ Teléfono: 08000 495 495 Dirección: 25 Walter Rd, Swansea SA1 5NN</p>
<p>Turn2Us [financial support]</p> <p>Turn2us is a national charity that helps people in financial hardship to gain access to welfare benefits, charitable grants and support services. All calls are free from a UK landline and from most mobiles.</p> <p>Website: Fighting UK Poverty - Turn2us Email: info@turn2us.org.uk Telephone: 0808 802 2000 Address: Turn2us, Hythe House, 200 Shepherds Bush Road, London W6 7NL</p>	<p>Turn2Us [ayuda económica]</p> <p>Turn2us es una organización benéfica nacional que ayuda a las personas con dificultades económicas a acceder a prestaciones sociales, subvenciones benéficas y servicios de apoyo. Todas las llamadas son gratuitas desde un teléfono fijo del Reino Unido y desde la mayoría de los celulares o móviles.</p> <p>Sitio web: Fighting UK Poverty - Turn2us Correo electrónico: info@turn2us.org.uk Teléfono: 0808 802 2000 Dirección: Turn2us, Hythe House, 200 Shepherds Bush Road, Londres W6 7NL</p>
<p>Live Fear Free [domestic abuse]</p> <p>Live Fear Free can provide help and advice to anyone experiencing domestic abuse or to anyone who knows someone who needs help. All conversations are confidential and are taken by highly experienced staff.</p> <p>Website: Live Fear Free helpline GOV.WALES Email: info@livefearfreehelpline.wales Telephone: 0808 8010800 Text: 07860 077333 (available 24 hours a day, 7 days a week)</p>	<p>Vivir sin miedo [maltrato doméstico]</p> <p><i>Live Fear Free</i> ofrece ayuda y asesoramiento a toda persona que sufra maltratos en el ámbito familiar o que conozca a alguien que necesite ayuda. Todas las conversaciones son confidenciales y las atienden personal con gran experiencia en la materia.</p> <p>Sitio web: Live Fear Free helpline GOV.WALES Correo electrónico: info@livefearfreehelpline.wales Teléfono: 0808 8010800 Texto: 07860 077333 (disponible 24 horas al día, 7 días a la semana)</p>