

LONDRES



LA GUÍA DEL INMIGRANTE

Índice

Introducción	1
Transporte	1
Internet y Telefono	2
Aprender Inglés	2
Comida Barata Y Otras Cosas	2
Cuentas Bancarias	3
Salud	4
Casas	5
Trabajo	10
Subsidios	16
Temas legales	18
Violencia Domestica y Agresiones Sexuales	20
LGBT* (Lesbian, Gay, Bisexual y Trans*)	21
Otros contactos útiles	21
¿Quiénes somos y por qué nos importa?	22

Introducción

Empezar una nueva vida en Londres puede ser intimidante. Muchas cosas son muy diferentes de cómo son en tu país. La mayoría de cosas son caras, y muchas cosas son simplemente difícil. Este panfleto proviene consejos básicos sobre algunas cosas que tendrás que arreglar cuando llegues aquí y problemas que probablemente vas a encontrar.

Algunos consejos se aplican a todo el mundo. La mayoría asumirá que aunque seas un inmigrante, tengas el derecho legal de vivir y trabajar en el Reino Unido y más probable que seas un ciudadano del UE. Si eso no es el caso para ti, las cosas serán más complejo aún y necesitarás información más detallada que la que te puede provenir este pequeño panfleto.

Transporte

Para viajar en transporte público en Londres necesitas una tarjeta azul y electrónica que se llama un Oyster Card. No hay billetes en papel y no se puede pagar con efectivo en bus o tren. Una tarjeta Oyster vale un depósito de £5, lo que te devuelven cuando devuelvas la tarjeta. Se carga (“top up”) la tarjeta con dinero y el precio de cada viaje esta descontado cuando la utilices. La tarjeta funciona en el bus y el metro (The Tube, The Overground and the DLR), trenes regionales y trenes nacionales cuando estás viajando dentro Londres.

La red de transportes está dividida en zonas, desde Zona 1 en el centro hasta Zona 6 en las afueras de la ciudad. En el tren y el metro, el precio depende de la zona y está más caro durante hora punta (6h30 a 9h30 y 16h00 a 19h00). Un viaje entre Zona 2 y Zona 1 vale £2.20 o £2.80. Un viaje un bus vale £1.40 and si viajas más que 3 veces en un día, el coste total está limitada a £4.40. También, se puede cargar la tarjeta con abonos de un día, una semana o un mes que se llaman Travelcards. Viajar sin billetes es posible pero revisores son comunes. Si te detienen también es posible que te revisen tus papeles y te comprueben tu estatus de inmigración. Viajar sin billetes es un delito y normalmente si las autoridades te pillan, te procesan.

Consulta la página web de TFL para ver como desplazarse entre lugares específicos usando transporte público.

→ <http://www.tfl.gov.uk>

→ 0343 222 1234

National Rail Enquiries te ayudará en conseguir horarios y precios para los trenes

→ <http://www.nationalrail.co.uk/>

→ 08457 48 49 5

Autocares, especialmente las compañías low cost como Megabus suelen ser más baratos que los trenes.

→ <http://uk.megabus.com>

→ 0141 332 9644

Se puede encontrar la ubicación exacta de cualquier dirección poniendo el código postal en Google Maps o Bing Maps.

→ <https://www.google.co.uk/maps/place/London+E1+7Q>

Internet y Telefono

Acceso al internet en un locutorio (Internet Café) es próximamente £1/hora, más en Londres central. También se hacen fotocopias y llamadas internacionales baratas.

Se puede acceder al internet gratis en las bibliotecas. Normalmente hace falta registrarse. Es gratis pero necesitarás pruebas de que vives en la zona. Es posible que te dejen acceder sin registrarse y merece la pena preguntar. Bibliotecas tendrán periódicos, revistas, recursos para aprender inglés y muchas tendrán libros en varios idiomas. Son lugares muy útiles para conseguir información sobre recursos comunitarios, eventos, educación y viviendas, etc.

Un teléfono sin contrato se llama prepaid, pay as you go o PAYG. Hay redes celulares como Lebara, Lycatel o Giffgaff que venden tarjetas SIM (Sim Only) que salen muy barato. Se puede conseguir un tarjeta SIM con 250 minutos de llamadas pre-pagados, mensajes SMS (“texts”) ilimitados y 1GB de internet para £10 al mes. Tiendas pequeñas en mercadillos locales y quioscos son los mejores lugares para conseguir un SIM y teléfono barato. Argos también vende teléfonos baratos.

Aprender Inglés

En todas las zonas municipales están colegios adultos de asignaturas vocacionales. Se llaman Further Education College o Community College. Proviene cursos en una variedad de asignaturas incluyendo clases de inglés que son económicos o a veces gratis, especialmente si estás recibiendo asistencia pública (benefits). Algunos ayuntamientos, bibliotecas, iglesias y centros sociales de la comunidad también proveen clases gratuitas de inglés. Pregunta en tu biblioteca local para detalles.

Comida Barata Y Otras Cosas

Los supermercados más baratos son Lidl, Aldi o Morrisons. A veces se puede conseguir comida descontada en el Reduced Section donde venden las cosas que casi han llegado a su día de expiración. Comida es normalmente más barato en los mercadillos que en las tiendas. “Skipping” (sacando comida de los basureros de las tiendas) es ilegal pero no es muy común que se procesen las personas que pillen haciéndolo. Probablemente tendrías problemas con agentes de seguridad de la empresa si te pillaran en el acto. Ten cuidado porque a veces echan

lejía sobre la comida y se puede encontrar ratas en los basureros. Lugares donde se puede encontrar comida gratis: Las Universidades de SOAS y LSE (London School of Economics) – Lunes-Sábado 12.15pm – 2.30pm; Food Van: Kentish Town – 12pm, Camden Town – 1pm, Kings Cross – 2.15pm – Lunes a Sábado; Centro diario: Matchless Gifts – 102 Caledonian Road, Islington, London N1 9DN.

Primark es la tienda más barata de ropa. Argos es barato para artículos domésticos y productos eléctricos. Organizaciones de beneficencia como Oxfam, Marie Curie y Mind tienen charity shops donde se puede encontrar ropa, libros, artículos domésticos de segunda mano. Freecycle es un foro de internet donde la gente dona cosas gratis.

→ uk.freecycle.org

Gumtree tiene una sección para cosas gratis

→ www.gumtree.com/freebies/london/freebies

Necesitas mucha paciencia y suerte para conseguir cosas de calidad porque siempre salen mi rápido.

Cuentas Bancarias

Abrir una cuenta bancaria es difícil si acabas de llegar en el Reino Unido. Para abrir una cuenta los bancos te piden varios documentos lo cuales son imposible conseguir sin antes tener una cuenta bancaria. Necesitarás dos documentos, una prueba de identidad como un pasaporte o DNI, y una prueba de domicilio (“proof of address”), lo cual es más difícil obtener. Guarda todas las cartas oficiales con tu nombre para unos meses porque pueden ser útiles más tarde.

Normalmente necesitarás mantener un record de todos los lugares donde hayas vivido. Nota tu antigua dirección cada vez que te mudes de piso.

Un contrato de alquiler es una prueba de domicilio, pero no es muy probable que lo tendrás al principio. Una factura (como la de electricidad, gas o teléfono fijo pero no móvil) funcionará. Pide al casero que cambie el nombre de la factura a tu nombre y espera al fin de mes cuando venga la próxima factura. Sin embargo, los caseros no siempre acceden a tal petición. Si has puesto tu nombre como titular en una factura, informa a la compañía cuando te mudes de piso, o puedes quedar responsable para las facturas no pagadas de los otros inquilinos.

Un carné de conducir británico también cuenta como prueba de domicilio. Se puede intercambiar un carné EU por uno del Reino Unido para un pago de £50. Se puede solicitar un carné de conducir provisional (el carné de los conductores que todavía no han pasado su prueba de conducir) y algunos bancos lo aceptan.

→ ask.co-operativebank.co.uk/help/customer_services/address_proof

Tu empleador puede escribir una carta confirmado tu dirección pero hay que ser sobre papel oficial de la compañía y firmada por alguien con una posición de autoridad. Algunos bancos aceptan esa o una carta de la oficina de empleo (Job Centre) confirmando tu número de seguridad social (número de National Insurance o N.I.)

→ www.hsbc.co.uk/content_static/en/ukpersonal/pdfs/en/passport_brochure.pdf

Hay bancos que ofrecen cuentas por personas recién llegadas al Reino Unido, que solo necesitan una pasaporte, y no prueba de domicilio

→ www.lloydsbank.com/banking-with-us/joining-lloyds/new-to-the-uk.asp

O un extracto de cuenta de tu país se sirve.

→ www.barclays.co.uk/Helpsupport/ComingtoworkintheUK/P1242601780771

Uniones de crédito (Credit Unions) son pequeñas organizaciones bancarias de la comunidad y puede ser más flexibles cuando abres una cuenta. Se puede encontrar tu Credit Union local aquí:

→ www.findyourcreditunion.co.uk/home

Guarda todos los documentos que puedas, va al banco en persona e intenta en varios bancos porque puedes tener suerte y te sirve una persona menos oficiosa.

Salud

Si tienes una emergencia médica llama a 999. Si necesitas ayuda rápida pero no es urgente llama 111. También se puede ir al servicio de urgencia (Accident and Emergency o A&E), que normalmente se sitúa en tu hospital local.

El NHS, el servicio nacional de salud, proveiene servicios de salud en el Reino Unido. Se puede encontrar hospitales, clínicas, dentistas, clínicas de salud sexual u otros servicios sanitarias que están cercas usando esta página web:

→ www.nhs.uk/Service-Search

Servicios de sanidad básicos, como una visita a un médico familiar o tratamiento de urgencia son gratuitos, ni importa tu estado de inmigración. Puede ser que te cobren para servicios especialistas o una estancia hospitalaria. Si tienes el derecho legal de vivir en el Reino Unido, estos servicios también son gratuitos. Para tener una cita con el dentista u oculista siempre hay que pagar.

Tu primer punto de contacto con el sistema de salud es el médico familiar (GP o General Practitioner), normalmente trabajan en un Surgery (se llama así aunque no tiene nada que ver con la Cirugía). Tienes que registrarte con una cerca de tu casa y reservar una cita cada vez que

quieres ver un médico. Si tienes una enfermedad o herida que no es urgente pero no puedes esperar hasta la cita que te den, puedes ir a un walk-in clinic (clínica abierta) donde una enfermera te atenderá, pero prepararte para esperar varias horas.

Necesitas registrarte y reservar una cita para ver el dentista. Una revisión sale £18.50 y un procedimiento dental (como poner empaste etcétera) saldrá £50.50. Solo pagarás la tasa del servicio más caro una vez, incluso si necesitas visitar al dentista varias veces. Si vuelves dentro de 2 meses será gratis.

Los abortos son legales hasta 24 semanas de embarazo y es gratis en el Reino Unido. Antes, necesitarás una referencia de tu médico o del British Pregnancy Advisory Service

→ **03457 30 40 30**

→ **www.bpas.org**

Los abortos también son disponibles en clínicas privadas, donde tendrás que pagar entre £450-750.

Todo el mundo se puede conseguir los preservativos gratis, incluso si son menor de edad. Están disponibles en clínicas de contraceptivo, clínicas de salud sexual, algunas GP Surgeries, la mayoría de NHS Walk-In Centres y algunas A&E Departments.

Hay muchas clínicas de salud sexual en Londres, muchas de ellas al lado de los hospitales. 56 Dean Street es una clínica de salud sexual abierta a todo el mundo que es particularmente bueno para las personas LGBT. Ofrecen clínicas para personas transexuales, trabajadores/as de sexo y para personas que toman drogas duras o participan en actividades sexuales de alto riesgo.

→ **020 3315 6699**

→ **56 Dean Street, Soho, London, W1D 6AQ**

Casas

Buscando una casa

Alquilar en Londres es muy caro y encontrar una vivienda buena es un proceso difícil y largo. Es más barato en las zonas más periféricas de la ciudad, especialmente fuera de las zonas 1 y 2 de la red de transportes. Antes de elegir donde vivir, mira a varias viviendas, pregunta a gente que viven en la zona cuánto pagan ellos, busca en varias páginas web y pregunta en las agencias inmobiliarias. Algunas tiendas pequeñas (Newsagents) tienen anuncios en sus escaparates. También se puede preguntar en lugares como lavanderías, pubs, barberías, cafés y centros sociales. Gumtree es la página web más popular para habitaciones, casas y pisos.

→ **www.gumtree.com/london**

La mayoría de personas no puede pagar un piso entero así alquilan una habitación o incluso

comparten habitación con otra persona. Compartir con otros, durmiendo en literas es lo más barato. Un roommate es alguien que vive en una habitación contigo, a flatmate es alguien que comparte tu piso pero no tu habitación. Ten cuidado cuando si decides compartir una habitación, hay personas que utilizan tal anuncios como manera encontrar una pareja sexual. Una habitación individual (single) cabe una persona; un doble (double) es más grande, con una cama para dos personas. Si el anuncio habla de la habitación (room) deberías tenerla para ti solo. A menudo los caseros ofrecen todas las salas en un piso como habitaciones y suelen tener que pagar más para tener un salón u otra sala común. Si tienes dudas, pregunta si vas a estar compartiendo la habitación (sharing the room), cuanta gente viven en el piso, si tiene salón (living room) y cuantas personas van a compartir el baño etc.

Una habitación barata en Londres cueste £300-£500 al mes incluso las facturas. La mayoría de dormitorios son £500-£700 al mes. Facturas consiste de utilities como gas, electricidad y agua; extras como teléfono, internet y televisión de cable o satélite; los impuestos pagado al ayuntamiento se llama council tax que normalmente es la factura más grande. Council Tax varia depende del tamaño y lugar del piso. Confirma con el casero cual facturas están incluidas en el precio de tu alquiler. Necesitarás pagar dos meses de alquiler en avance, uno para el alquiler u otro mes de depósito, lo que te deben devolver cuando salgas del piso.

Engaños son muy comunes. No pagues dinero en avance para algo que ya no hayas visto. Si el trato parece demasiado bueno para ser de verdad, probablemente no sea de verdad. A veces personas endeudados piden que pagues un deposito grande y alquiler en avance y luego se parten con tu dinero. Entonces estarás en riesgo de desahucio. Intenta guardar copias escritas de cualquier acuerdo – idealmente en la forma de un contrato formal.

Derechos de los arrendatarios (inquilinos)

Existen diferentes tipos de contratos de alquiler, cada uno de ellos te otorgará diferentes derechos como arrendatario. El tipo de contrato más común es el Assured shorthold tenancy, que equivaldría a “arrendamiento asegurado de corta duración”. Este tipo de contrato te ofrece protección y algunos derechos. Por el contrario, tus derechos se ven muy reducidos si no eres un inquilino de “pleno derecho”, es decir, vives con tu casero (excluded occupier) o, por ejemplo, estás alquilando una habitación en casa de tu casero y compartes las facturas y gastos con él (lodger).

Tus derechos como arrendatario son efectivos desde el momento en que pagas el alquiler, sin importar que no exista un contrato escrito de arrendamiento. Ahora bien, debes poder probar que has pagado el alquiler. Intenta pagar siempre a través del banco para tener pruebas de las transferencias y en caso de pagar en efectivo pide siempre los recibos.

Tus derechos básicos emanan directamente de la ley, por lo que no es necesario que estén explicitados en tu contrato de alquiler. Si tu contrato contiene alguna cláusula contraria a la ley ésta será inválida, ya que siempre se prioriza la ley.

Algunos de tus derechos como arrendatario más importantes son:

- Tu casero debe hacerse cargo de las reparaciones básicas de la vivienda.
- Tu casero debe asegurar el buen funcionamiento de las instalaciones para el suministro de agua, gas, electricidad, recogida de basura, calefacción y calefactor del agua.
- Tienes derecho a vivir de forma tranquila en la vivienda sin ser molestado o importunado por tu casero. El casero está obligado a avisar de su visita con 24 horas de antelación, siempre y cuando no sea una emergencia. Por lo general el casero no puede discriminarte por ningún motivo, aunque puede haber excepciones si compartes vivienda con el casero.

El alquiler sólo puede aumentarse mediante una solicitud formal. Si en tu contrato existe un proceso específico para el aumento del alquiler el casero está obligado a seguirlo. En caso contrario la ley determina que no puede aumentarse más de una vez al año y que debe informarse de la subida con un mes de antelación para los arrendamientos periódicos [mes a mes o semana a semana] y sólo con tu consentimiento para los contratos de periodo fijo hasta que el período fijado acabe.

Acoso por parte del casero

El acoso por parte de un casero es un delito, si tu casero está acosándote puedes llamar a la policía o hablar con alguna organización independiente como el Citizen's Advice Bureau (oficina de ayuda al ciudadano). El acoso puede presentarse en diversas formas, por ejemplo:

- Retira o restringe el suministro de agua, gas o electricidad, por ejemplo dejando de pagar las facturas para que la compañía corte el suministro.
- Visita la vivienda sin previo aviso, especialmente si las visitas se dan entrada la noche.
- Intercepta el correo.
- Recibir amenazas.
- El casero manda albañiles a la vivienda sin previo aviso.
- El casero entra en la vivienda cuando los inquilinos no están y sin permiso.
- Permitiendo que la vivienda llegue a encontrarse en tan mal estado que sea peligroso vivir en ella.

- Empezar obras molestas y no terminándolas.
- Acosándote directamente por razones de género, raza u orientación sexual.

Depósito y Plan de depósitos de alquiler

El depósito es una cantidad exigida por el casero para cubrir los gastos en caso de que el arrendatario genere algún daño en la propiedad o deje de pagar el alquiler. Es bastante común que los caseros se nieguen a devolver el depósito.

Recuerda siempre pedir un recibo o justificante al pagar el depósito. Saca fotos de la vivienda y mándalas por email a alguien de confianza, de este modo tendrás pruebas (con fecha) del estado de la vivienda al mudarte y el casero no podrá culparte de daños en la propiedad que sean previos a tu llegada. Si el casero decide quedarse con la totalidad o parte del depósito, deberá presentar facturas detalladas de los costes, incluyendo los recibos por trabajos de reparación o limpieza.

El casero debe registrar tu depósito en un plan para depósitos aprobado por el gobierno (Tenancy Deposit Scheme) para que éste quede protegido. De ese modo, en caso que el casero se niegue a devolver el depósito podrá ser multado por no seguir las regulaciones marcadas por el plan de depósitos. Se puede acceder a un listado de planes de depósito y otra información relacionada en la página web del gobierno:

→ <https://www.gov.uk/tenancy-deposit-protection>

Desahucio

El casero necesita un motivo para desahuciarte antes de que finalice el contrato. Este motivo puede ser el incumplimiento de alguno de los términos del contrato o el retraso en el pago del alquiler.

El casero debe notificar por escrito su intención de desahuciarte mediante una nota que cumpla con los requisitos formales. Recibir la notificación no implica que tengas que abandonar la vivienda inmediatamente. Tu casero debe entregarte una orden judicial en la que se especifique cuando debes abandonar la vivienda. Tú tienes el derecho a explicar tu situación ante un tribunal ya sea por escrito o atendiendo a una audición en persona.

Tras recibir la orden puedes permanecer en la vivienda hasta que un juez o funcionario judicial (bailiffs) visite la vivienda. A no ser que el desahucio esté relacionado con multas o el impago de impuestos no estás obligado a dejar entrar en la vivienda al funcionario judicial. Este no tiene permitido irrumpir en la vivienda sin tu permiso. Pero en el caso de que les dejes entrar podrán proceder a embargar tus pertenencias. La policía tampoco tiene derecho a irrumpir en tu casa

sin una orden de arresto que especifique que eres sospechoso de haber cometido algún delito.

Recuerda, una nota del casero no es suficiente para desahuciarte, necesitan una orden judicial para proceder al desahucio. Si alguien intenta desahuciarte sin respetar el proceso legal estarán incurriendo en un delito por desahucio ilegal. Pese a que por lo general la policía considera los desahucios ilegales como causas civiles, éstos son en realidad asuntos penales y la policía tiene el deber de protegerte contra ellos.

Tienes el derecho legal de cambiar las cerraduras para protegerte de acoso, siempre y cuando guardes la cerradura original y vuelvas a colocarla cuando dejes la vivienda.

Conflictos

Cualquier conflicto o problema con tu casero debe ser tomado en consideración. Aquí tienes algunos consejos que pueden ayudarte:

- Lee detenidamente tu contrato o acuerdo de alquiler para conocer cuales son tus derechos y responsabilidades.
- Investiga sobre los derechos de vivienda y asesórate jurídicamente siempre que sea posible.
- Graba, guarda y copia cualquier prueba de los pagos realizados, correspondencia y fotografías para preparar generar un “rastros de papel” (paper trail) que puede ayudarte ante un juez.

Shelter es una organización benéfica (charity) cuyo objetivo es asesorar sobre derechos relacionados con la vivienda y para aquellas personas que se han quedado en la calle. Puedes llamarles directamente para asesorarte o acceder a la información disponible en su página web

→ **0808 800 4444**

→ **england.shelter.org.uk/get_advice**

Los ayuntamientos suelen tener alguien encargado de asesorar sobre derechos relacionados con la vivienda, pero en ocasiones puede ser difícil encontrarlos puesto que responden a diferentes nombres. El de Hackney, por ejemplo es Housing Options.

La página web de Housing Rights Info dispone de mucha información sobre derechos de la vivienda, con una sección específica sobre los derechos de los inmigrantes recién llegados

→ **www.housing-rights.info/index.php**

El Citizen's Advice Bureau te ofrece asesoramiento sobre derechos de vivienda

→ **03444 111 444**

→ **www.citizensadvice.org.uk/index/getadvice.htm**

Quedarse en la calle

Un gran número de los sin techo de Londres son inmigrantes llegados recientemente, principalmente procedentes de Europa Central y Europa del Este. Muchas personas no son conscientes de lo caro que resulta vivir en Londres y de lo difícil que puede ser encontrar un trabajo que de estabilidad económica. Por lo que algunas personas no consiguen superar las dificultades y se quedan en la calle.

Si por desgracia acabas viviendo en la calle no podrás solicitar ayudas estatales si no eres miembro de la UE, y en caso de ser miembro comunitario de la UE deberás probar que llevas más de tres meses en Reino Unido para acceder a las ayudas. En cualquier caso, los servicios destinados a personas sin hogar son escasos y los canales de ayuda están saturados. Algunas organizaciones ofrecen apoyo y asesoramiento de forma desinteresada:

Shelter

→ 0808 800 4444

→ england.shelter.org.uk/get_advice

The Simon Community

→ 020 7485 6639

→ www.simoncommunity.org.uk

Crisis

→ www.crisis.org.uk

La revista The Pavement ofrece información actualizada sobre los datos de personas viviendo en la calle en Londres, así como información práctica, como por ejemplo comedores sociales.

→ www.thepavement.org.uk

Ocupación ilegal

Ocupar ilegalmente un edificio residencial es un delito. Algunas personas han sido perseguidas, detenidas y condenadas a prisión por delitos de ocupación ilegal. Ocupar otro tipo de propiedades no es ilegal pero es siempre complicado permanecer en ellas por un largo período de tiempo. Advisory Service for Squatters (Servicio de asesoramiento para ocupantes ilegales) ofrece consejos y asesoramiento sobre ocupaciones ilegales:

→ 020 3216 0099

→ www.squatter.org.uk

Trabajo

National Insurance

National Insurance es un impuesto que se deduce de tu salario y se destina a los subsidios de

empleo, enfermedad y jubilación. Para poder trabajar legalmente en el Reino Unido debes tener el National Insurance Number -NI- (número de la seguridad social). Podrás empezar a trabajar sin él, pero necesitas conseguirlo lo antes posible. Para obtener el National Insurance Number debes solicitarlo en el Jobcentre Plus, necesitarás llevar una prueba de identidad (pasaporte, documento de identidad) a la entrevista. Llama al Jobcentre Plus para concertar una entrevista

→ 0345 600 0643

Salario mínimo e Impuestos

Tu jefe debe entregarte un contrato laboral por escrito. No es necesario que te den un contrato completo, pero por lo menos debes tener por escrito y especificadas las condiciones básicas como el salario. Pide siempre que te den una copia de tu contrato laboral. Si tu jefe se niega a entregarlo puede ser una señal de que tendrás problemas en el futuro. Intenta encontrar a alguien que pueda revisar tu contrato y ver si existen cláusulas sospechosas en el.

Es ilegal que tu salario sea inferior a salario mínimo (National Minimum Wage). Actualmente el salario mínimo es de £6,50 la hora si tienes 21 años o más, o £5,13 si eres menor de 21. El salario suele estar especificado por hora o anualmente (per annum o pa). Un trabajo a jornada completa (40 horas a la semana) con un salario de £6,50 la hora equivale aproximadamente a £13.520 anuales.

Ejemplo sobre las deducciones de impuestos y National Insurance en un trabajo a jornada completa y con el salario mínimo:

Salario bruto: £13.520 al año

National Insurance: £668 al año

Impuestos: £704 al año

Salario neto: £12.148 al año, £234 a la semana, aproximadamente £1.010 al mes.

Guarda tus nóminas y mantén un registro o diario con las horas que has trabajado y las vacaciones que has tomado. Eso te ayudará a saber si te están pagando menos de lo acordado o si te están dando todas las vacaciones que te corresponden. Toma nota de cualquier incidente, discusión, etc, que ocurra en tu lugar de trabajo, junto con los nombres de aquellas personas que estaban presentes. Estas notas pueden ayudarte si el jefe trata de intimidarte o quiere despedirte tras un incidente.

Si tienes un contrato de trabajo e incluso si tienes varios trabajos, la empresa o empresas que te han contratado deben encargarse de pagar todos los impuestos y tasas por ti, por lo tanto tú no necesitas hacer ningún trámite relacionado con el pago de los impuestos al final del año fiscal. Si empiezas a trabajar antes de obtener el National Insurance Number pagarás un impuesto de emergencia (emergency tax) que podrás reclamar una vez tengas el National Insurance Number

. Si has estado pagando más impuestos de los que te corresponden, no te preocupes, puedes reclamarlos mediante una declaración de autoliquidación de impuestos (tax self-assessment) al final del año fiscal. El año fiscal acaba el 5 de abril y puedes reclamar tus impuestos hasta octubre.

HMRC (Her Majesty's Revenue and Customs) es la organización encargada de recoger los impuestos y generalmente ofrecen ayuda sobre problemas relacionados con los impuestos. La organización dispone de una línea telefónica que ofrece asesoramiento sobre impuestos específicos. Puedes encontrar el número de teléfono en su página web

→ [taxaid.org.uk/guides/taxpayers](https://www.taxaid.org.uk/guides/taxpayers)

tax Aid es una organización sin ánimo de lucro que ayuda a personas con bajos ingresos que tienen problemas con sus impuestos cuando la HMRC no es capaz de ayudarles.

→ [taxaid.org.uk/guides/information](https://www.taxaid.org.uk/guides/information) → 0345 120 377

Derechos laborales básicos

Tanto si trabajas de forma temporal o permanente, a través de una agencia, a jornada completa o a tiempo parcial tienes siempre una serie de derechos básicos:

- Derecho a vacaciones pagadas. Tienes derecho a por lo menos 5,6 semanas de vacaciones pagadas (leave or time off) al año. Esto corresponde a 28 días laborales si trabajas a jornada completa. Estas días incluyen las vacaciones de Navidad y las fiestas oficiales (bank holidays). Tu contrato puede darte más vacaciones pero nunca menos. Si trabajas a tiempo parcial multiplica los días que trabajas a la semana por 5,6. Esto se aplica a todo tipo de trabajos desde el día que empiezas a trabajar – el primer día tienes dos días de vacaciones y pasados los 6 meses te corresponden 14 días.

- Derecho a cobrar una baja por enfermedad. La baja se aplica a partir del 4 día consecutivo que has faltado al trabajo por enfermedad. Necesitas ganar más de £111 sin impuestos y haber llevado por lo menos 3 meses en la empresa (o haber estado empleado de forma continua durante 13 semanas).

- Tienes derecho a una baja por maternidad/paternidad cuando tengas hijos. Por lo general las madres tienen 26 semanas de baja por maternidad remuneradas más otras 26 semanas no remuneradas. Para disfrutar de la baja por maternidad debes ganar más de £111 a la semana y llevar al menos 26 semanas trabajando de forma continua antes de las 15 semanas anteriores al nacimiento del bebé. Durante las 6 primeras semanas de tu baja por maternidad debes recibir el 90% de tu salario medio, después un pago constante de £138,18 durante 33 semanas. Si el jefe o empresa no quiere o no puede pagarte, el departamento de trabajo y pensiones (Department of Work and pensions) tiene que pagar en su lugar. Los padres o compañeros masculinos tienen

derecho a 2 semanas de baja por paternidad.

- Derecho a defenderte. Tienes derecho a protegerte para no ser despedido (sacked, fired, “let go”) por defender tus derechos laborales. Tienes derecho a organizarte colectivamente con tus compañeros de trabajo y de unirse a un sindicato.

- Derecho a un trato igualitario. Tienes derecho a no sufrir discriminación alguna por razones de edad, discapacidad, cambio de sexo, estado civil, embarazo, maternidad, raza, fe o religión, orientación sexual, género. Todas ellas son llamadas características protegidas (protected characteristics).

Bullying, acoso y discriminación

Recuerda, no te culpes a ti mismo por ser víctima de acoso o bullying. Bajo ningún concepto mereces ser acosado o intimidado.

El bullying y el acoso implican comportamientos que dañan, intimidan, amenazan, victimizan, subestiman, ofenden, degradan, violentan y humillan. Tu jefe o empresa debe asegurarse de que el lugar de trabajo está libre de situaciones de Bullying o acoso. Eres víctima de Bullying cuando se dan, de forma constante, situaciones que atentan contra tu dignidad personal. Mientras que el acoso puede tratarse de un incidente aislado o una serie de incidentes relacionadas con las características protegidas mencionadas anteriormente.

El acoso sexual, es decir, incidentes que implican tocamientos u otro tipo de amenazas físicas, son delitos penales y debes informar de ellos a la policía.

Normativa sobre la jornada laboral

Tus derechos laborales en lo referente a la jornada laboral son:

- No trabajar más de 13 horas al día.
- Un día libre en cada semana de trabajo.
- Descansos de al menos 20 minutos por cada 6 horas trabajadas. Al menos 11 horas de descanso cada 24 horas. Si eres menor de 18 tienes derecho a un descanso de 30 minutos cada 4 horas y media.
- Puedes negarte a trabajar más de 48 horas a la semana. La cantidad de horas se calcula con una media para un periodo de 17 semanas, por lo tanto sí puedes ser forzado a trabajar más de 48 horas en una semana siempre y cuando la media no supere las horas estimadas por ley. Puedes acordar por escrito la eliminación de este derecho (opt out) aceptando trabajar más, pero cuidado porque en ocasiones los empleadores pueden intentar incluir esta cláusula en tu

contrato sin consultártelo.

- Los turnos de noche no pueden exceder las 8 horas por día. Los trabajadores con turno de noche tienen derecho a chequeos médicos gratuitos.

Normativas de Salud y Seguridad

Puedes negarte a trabajar si consideras que las condiciones no son seguras o que la tarea puede suponer un peligro para ti. La empresa debe ofrecerte un entrenamiento relacionado con tus tareas, no pueden pedirte que realices tareas para las que no has sido debidamente entrenado.

La empresa debe asegurar un entorno laboral decente, esto implica que haya suficientes lavabos y agua potable. Debe existir un procedimiento claro sobre cómo actuar en situaciones de riesgo laboral. Debe existir un plan de Salud y Seguridad. Las normativas de salud y seguridad así como su implementación deben ser debidamente explicadas a los trabajadores antes de que empiecen a trabajar. Los trabajadores deben ser informados de cualquier cambio o suceso que pueda afectar a su salud o seguridad en el lugar de trabajo.

Las empresas deben invertir tiempo y dinero en explicar e implementar las normativas de seguridad y salud por lo que en ocasiones intentan no seguir las normativas poniendo en peligro a sus trabajadores. Por ley, las empresas están obligadas a asegurar que todos sus trabajadores trabajan en condiciones de salud y seguridad apropiadas. Recuerda, tienes derecho a abandonar tu lugar de trabajo si percibes un peligro inminente.

Contratos de Cero horas y Autoempleo

Autoempleo es cuando tu ganas el dinero trabajando para ti mism@, en vez de recibir un salario de una empresa. Si eres autoemplead@ eres responsable de pagar la seguridad social (national insurance) y los impuestos, así como de llevar tu propio papeleo. El “national insurance” se paga mensualmente y los impuestos a final de año y puede ser una cantidad de dinero considerable. Posiblemente necesitarás ayuda de una asesoría contable. Derechos como el salario mínimo, las horas trabajables y la paga por vacaciones o enfermedad son sólo aplicables a empleados por cuenta ajena, no a personas auto-empleadas. Algunos jefes tratan de forzar a sus empleados para que se hagan auto-empleados y de esta manera ahorrar en impuestos y recortar sus derechos. Esto es lo que llamamos “falso autoempleo” (false self-employment). Es muy común en algunos sectores como la construcción. Es ilegal pero el gobierno no está haciendo nada para pararlo. Puedes usar esta página web para averiguar si tu eres un trabajador por cuenta ajena o un trabajador autónomo (auto-empleado):

→ www.hmrc.gov.uk/working/intro/empstatus.htm

El contrato de “cero horas” (Zero hours contract) es un contrato de trabajo en el que no se te

garantiza que vas a trabajar un determinado número de horas. Puede no decir “cero horas” en concreto, pero entonces dirá que el empleador, la compañía, no tiene ninguna obligación de darte horas de trabajo. Puede contener también una cláusula exclusiva, que te impide tener otro trabajo. Las dos cosas son legales

Si tú contrato es “cero horas” tienes los mismos derechos a vacaciones, baja por enfermedad y baja por maternidad pagadas, como lo tienen los otros trabajadores. Los jefes, a veces, se niegan ilegalmente a que ejerzas estos derechos. También pueden darte no suficiente trabajo para que sea posible aplicarte estos derechos para los que es necesario sobrepasar un determinado umbral de salario.

Los contratos de “cero horas” son muy comunes en los sectores de comercio, hostelería, trabajo temporal por agencia y otro tipo de trabajos mal pagados. No tendrás ninguna garantía de que, cada semana, vas a trabajar un determinado número de horas; puede que ni siquiera tengas un horario y que te llamen para trabajar el mismo día que te necesitan.

Si tienes algún problema con tus jefes o encargados, no importa si es personal o relacionado con el trabajo, ellos simplemente pueden dejar de darte turnos de trabajo. Si se quieren librar de ti, no necesitan poner punto final al contrato, simplemente dejan de darte horas o turnos permanentemente.

Ambos, el autoempleo y los contratos de “cero horas” te ponen en una situación muy delicada en el trabajo. Si eres “maltratad@” en algún sentido e intentas defenderte, tanto de manera individual como colectiva, los jefes pueden simplemente recortarte horas y sueldo. No hay mucho que puedas hacer cuando empiezas a trabajar en un trabajo en el que ya usan este tipo de contratos. Si el jefe está intentando cambiar tu actual contrato a otro de cero horas o te fuerza a ser auto-empleado, organízate con tus compañeros de trabajo para rechazar colectivamente el nuevo tipo de contratos, es difícil pero es la única opción disponible.

Reclamaciones y procedimientos disciplinarios

Un “disciplinario” (disciplinary) es un procedimiento llevado a cabo por el jefe cuando tu has hecho algo incorrecto en el trabajo. Una grievance (reclamación) es cuando tú tienes una queja. ACAS, una organización que hace de mediadora en los conflictos de trabajo, tiene un “código de conducta” (Code of Practice) especificando como los procesos disciplinarios y de reclamación deberían ser tratados. El empleador debería seguir este código, pero es una guía, no una ley.

A los empleados que se enfrentan a una acción disciplinaria se les debería dar un tiempo adecuado para preparar una defensa. Debería ser posible que pudieses proporcionar evidencias y llamar a testigos. Si eres llamad@ a una audiencia disciplinaria, tienes el derecho de ir acompañad@ por alguien. Puedes elegir entre alguien preparado para este fin por un

sindicato (union), por un sindicato oficial (no importa si es un sindicato reconocido o no) o un compañer@ de trabajo. Tu, y quienquiera que te acompañe, estáis protegidos contra cualquier procedimiento disciplinario o despido en relación con el uso de este derecho de acompañamiento. Las audiencias deben notificarse dentro de un período de tiempo razonable.

Si no puedes resolver el caso dentro del lugar de trabajo o has sido despedid@, puedes llevar el caso a un tribunal especialista en temas de trabajo y empleo, The Employment Tribunal. Tendrás que pagar una tarifa de £390 o mayor, dependiendo de cuál sea tu caso. Si pierdes y el tribunal decide que tu caso no tiene posibilidad de éxito, te pueden pedir que pagues también los costes legales de la empresa. Te puedes representar a ti mism@, o puedes ser representad@ por un funcionario del sindicato (union official), pero si necesitas que un profesional legal te represente, también tendrás que pagar sus tarifas. Si ganas, obtendrás una compensación económica.

Los sindicatos (Trade unions) tienen una página web con información sobre tus derechos en el trabajo:

→ www.worksmart.org.uk

El ACAS tiene otra página web con esta información:

→ www.acas.org.uk

La oficina de consejo al ciudadano (Citizen's Advice Bureau) te dará consejo en el tema de problemas en el trabajo:

→ **03444 111 444**

→ citizensadvice.org.uk/index/getadvice.htm

Subsidios

El sistema de subsidios de UK es muy complicado. Hay diferentes tipos de subsidios. Tus circunstancias individuales determinan cuales puedes pedir y cuanto dinero se te proporcionará. Las cantidades son habitualmente bajas, y durante un periodo de tiempo limitado, además tu tendrás que cumplir varias condiciones y no solamente empezar a pedirlos, sino persistir en ello. Tienes que pedir los diferentes tipos de subsidios de forma separada. Una reforma en curso, con el fin de reunirlos a todos en un super-subsidio llamado Universal Credit, hará que cosas sean incluso peor.

Si eres un ciudadano europeo, tienes que trabajar durante tres meses in UK para tener derecho a recibir subsidios. Si vienes de fuera de la Comunidad Europea, podrás reclamar algunos subsidios, pero la legislación es extremadamente complicada. Pedir subsidios, siendo un ciudadano no perteneciente a la Comunidad Europea, puede impactar negativamente en tu

derecho a permanecer en UK.

Puedes usar una de estas calculadoras para hacer una estimación de que subsidios podrías obtener.

→ www.entitledto.co.uk/benefits-calculator/startcalc.aspx

→ benefits-calculator.turn2us.org.uk/AboutYou

La cantidad real depende de tus circunstancias y deberías buscar consejo cualificado antes de pedirlos. La oficina de consejo al ciudadano – Citizens Advice Bureau – es un buen lugar para buscar ayuda:

→ **03444 111 444**

→ citizensadvice.org.uk/index/getadvice.htm

El fraude relacionado con los subsidios, cuando se produce de forma deliberada o deshonestamente pides más subsidios que a los que tienes derecho, es un delito por el que puedes ir a prisión.

Principales subsidios

Job Seekers Allowance – JSA, es la prestación para desempleados (literalmente “buscadores de empleo”) – es una paga que puedes obtener si tu trabajabas legalmente en Reino Unido y has perdido tu trabajo. Obtendrás £57.50 a la semana si tienes menos de 24 años, £72.40 si tienes más de 24 o eres padre/madre solter@ de más de 18; en el caso de que lo pidáis como pareja, recibirás £113.70. Tendrás que proporcionar continuamente muchas pruebas de que estás buscando trabajo y ellos te lo pondrán extremadamente difícil cuando lleves unos cuantos meses.

Housing Benefit – Ayudas para la vivienda. Es dinero para ayudarte a pagar el alquiler si tienes unos ingresos bajos o estás recibiendo otras ayudas. La cantidad depende de donde vivas, y del tipo de vivienda (habitación, piso, etc). Nunca será mayor que la renta real que estés pagando y normalmente no será suficiente para cubrir el total. La mayoría de caser@s no quieren arrendar a personas que cobran subsidios (on benefits).

Child Benefit – Ayudas si estás a cargo de niños es una paga que puedes obtener si eres padre o madre o tienes menores de 16 años a tu cargo. Puedes recibir £20.50 a la semana por el mayor, y £13.55 por los otros.

Working Tax Credits (reducción de impuestos sobre los ingresos) es un subsidio en el que se te abona parte de los impuestos que pagas, para aquellos que tienen unos ingresos salariales bajos. Puedes averiguar la cantidad de tax credit que puedes recibir usando esta calculadora:

→ <https://www.gov.uk/tax-credits-calculator>

Employment and Support Allowance (ESA) y el Personal Independence Payment (PIP). Son dos subsidios que puedes recibir si tienes alguna discapacidad o una enfermedad a largo plazo. Tienes que vivir en UK desde hace un tiempo determinado para poder acceder a este subsidio. Tienes que someterte a una evaluación para probar que tu situación es tan mala que no puedes trabajar. Es del saber popular que esta prueba es bastante angustiante y estresante, y que incluso personas que sufren de situaciones serias son a veces clasificados como válidos para trabajar.

Temas legales

Policía y tribunales

La policía es racista y xenófoba. Como inmigrante, es menos probable que la policía investigue si tu eres víctima de un crimen, y es más posible que se suponga tu culpa. La policía actúa lamentablemente en lo que se refiere a crímenes que afectan a mujeres, tales como violencia doméstica y agresiones sexuales. A menudo es difícil dar parte de esas incidencias, porque la policía probablemente no las toma en serio y son momentos horribles para las víctimas. Si vas a ir a una comisaría, es mejor que vayas con un/a amigo/a que te apoye y que apunte todo lo que te digan. Si ellos se niegan a registrar tu queja puedes ir a otra comisaría e intentarlo otra vez. Si estás denunciando un ataque sexual, violencia doméstica o crimen de odio (e.j. Un ataque racista o homófobo), a menudo es más fácil buscar la sede más cercana de la Community Safety Unit e ir directamente a ellos desde el principio, ya que es probable que tengan menos prejuicios. Usa google para encontrar la sede más cercana.

Si la policía te para en la calle, trata de mantener la calma. Pueden pararte y preguntarte pero no es necesario que tú respondas. Ellos solo deberían pararte si tienen sospechas fundadas de que estás cometiendo un crimen, pero en la práctica ellos hacen lo que quieren. Tienen el derecho de hacerte quitar el abrigo o chaqueta los guantes. Por tora parte, tu tienes el derecho a tener un “registro de la detención”, en el cual debería estar el número de identidad del oficial. Párate y mira esta guía:

→ londonagainstopoliceviolence.wordpress.com/guide-to-stop-search/

Si eres arrestad@ por la policía, les tienes que dar tu nombre, dirección y fecha de nacimiento.

No respondas ninguna pregunta sin hablar con un/a abogad@. Tienes el derecho a un abogado gratuito en la entrevista con la policía. No aceptes ningún abogado recomendado por la policía (a duty solicitor – un abogado de servicio), intenta encontrar alguno recomendado por la gente que conoces. Tienes el derecho a una llamada telefónica. Tienes también derecho a un traductor/a si no hablas inglés.

El grupo Newham Monitoring Group te puede ayudar en casos de mala conducta policial, especialmente aquellos relacionados con el racismo:

→ **0800 169 3111**

→ **www.nmp.org.uk**

Si la policía cree que eres culpable, te pueden ofrecer una “advertencia” (caution). Esto significa que tu aceptas la culpa pero no serás llevad@ a los tribunales ni recibirás una multa o sentencia. Una “advertencia” queda registrada en tus antecedentes penales (Criminal record). Pide consejo a un abogado antes de aceptar una “advertencia”. Si has cometido un crimen pero no te quieres declarar culpable, no se lo cuentes al abogado, ya que se vería en la necesidad de declararlo.

Si eres agredid@ por la policía, necesitas un informe médico tan pronto como sea posible. Hacer quejas contra la policía es posible pero difícil.

Dependiendo de tu ingresos, puedes conseguir un abogado gratis en el caso de que seas llevado a los tribunales. Si ganas menos que £12,475 el abogad@ será gratis, si ganas más tendrás que pasar un “evaluación total de recursos” (full means test), y si ganas más de £22,325 tendrás que pagártelo tu mism@. Esto solo es para casos criminales. En casos civiles, tales como deudas, familia o problemas de vivienda, lo más seguro es que lo tengas que pagar tu. Puedes usar esta calculadora para averiguarlo:

→ **legal-aid-checker.justice.gov.uk**

Inmigración

La UK Border Agency o UKBA es la policía de inmigración. Este cuerpo especial de policía organiza redadas de forma regular en mercados, tiendas, estaciones de transporte público e incluso casas particulares situadas en barrios con alta proporción de población inmigrante. A pesar de que los ciudadanos de la Unión Europea –UE- tienen derecho a residir legalmente en Reino Unido, ya se han dado algunas deportaciones organizadas por la UKBA en el pasado. El riesgo de ser deportado aumenta si llevas un largo tiempo desempleado o si vives en la calle.

Si la UK Border Agency o la policía te para en la calle para preguntarte sobre tu estatus como inmigrante (pidiéndote que entregues documentación) no estás obligado a responder ninguna de sus preguntas. No estás obligado a darles tu nombre ni tu dirección. Puedes simplemente decirles que no quieres hablar con ellos, se educado, mantén la calma y márchate. Ni la policía ni la UKBA tienen derecho a considerarte sospechoso por razones de raza. Si deciden pararte

debido a tu aspecto, el color de tu piel, o el idioma que hablas diles que su actuación es racista y por tanto ilegal y que denunciarás el caso.

Si tú mismo o alguien que conoces ha sido detenido contacta Bail for Immigration Detainees:

→ 020 7247 3590

→ www.biduk.org

Violencia Domestica y Agresiones Sexuales

Asociaciones de apoyo a las mujeres

La Women's Aid domestic violence hotline (Línea de ayuda para mujeres víctimas de violencia doméstica) está activa 24 horas al día.

→ 0808 2000 247

Guía para supervivientes en diversos idiomas, incluyendo polaco y español.

→ www.womensaid.org.uk/landing_page.asp?section=0001000100080004

Southall Black Sisters proporciona ayuda y asesoramiento a mujeres negras o asiáticas con problemas relacionados con violencia doméstica así como otros temas como inmigración.

→ 0208 571 0800

→ southallblacksisters.org.uk

Rape Crisis London ofrece ayuda de forma confidencial para aquellas mujeres y niñas que hayan experimentado algún tipo de agresión sexual.

→ 0808 80 29999

→ www.rapecrisislondon.org

Women's Right dispone de diversas líneas telefónicas desde donde ofrece asesoramiento legal gratuito. Puedes encontrar los números de las áreas legales específicas en su página web.

→ www.rightsofwomen.org.uk/adviceline.php

Kalayaan ofrece asesoramiento independiente, confidencial y gratuito sobre inmigración, así como asesoramiento específico para inmigrantes empleados como trabajadores domésticos. Puedes contactarles si tienes algún problema con tu empresa, si la empresa para la que trabajabas se ha quedado tu pasaporte o si, simplemente, deseas saber más sobre tus derechos como trabajador.

→ 020 7243 2942

→ www.kalayaan.org.uk

Apoyo para personas LGBT

Broken Rainbow LGTB Domestic Violence helpline (Línea de ayuda para personas LGTB víctimas de violencia doméstica).

→ 0800 999 5428

→ www.brokenrainbow.org.uk

Apoyo para hombres

Men's Domestic Violence and Abuse helpline (Línea de ayuda para hombres víctimas de violencia doméstica o abuso).

→ **0808 801 0327**

→ **www.mensadvice.org.uk**

Survivors UK Línea de ayuda confidencial para hombres que han sufrido alguna experiencia de violencia sexual.

→ **0845 122 1201**

→ **www.survivorsuk.org**

LGBT* (Lesbian, Gay, Bisexual y Trans*)

Puede ser difícil encontrar otras personas LGBT cuando eres nuevo en la ciudad y por lo general los bares gay o de “ambiente” suelen ser cada vez más caros. Aquí tienes algunos contactos que harán que te resulte más fácil:

La línea de ayuda London Lesbian and Gay Switchboard

→ **0300 330 0630 (está activa cada día de 10am a 11 pm)**

→ **www.llgs.org.uk**

El centro social London Queer Social Center o “House of Brag” es un colectivo popular Queer:

→ **houseofbrag.wordpress.com**

Otros contactos útiles

GOV.UK es una página web del gobierno que explica la ley de un modo sencillo. Contiene información sobre diversos temas, algunos de los cuales han sido expuestos en esta guía.

→ **www.gov.uk**

Citizen's Advice Bureau es una asociación sin ánimo de lucro que ofrece asesoramiento directo a todo aquel que lo necesite. Disponen de locales donde puedes obtener asesoramiento en persona. Puedes encontrar tu centro más cercano en su página web.

→ **www.citizensadvice.org.uk/index/getadvice.htm**

→ **03444 111 444**

Advice Guide es una página web con consejos sobre todo tipo de problemas creada desde el CAB (Citizen's Advice Bureau):

→ **www.adviceguide.org.uk**

Los Community Law Centres ofrecen ayuda y asesoramiento legal a aquellas personas que no pueden permitirse un abogado. Puedes encontrar un centro en tu área en su página web:

→ www.lawcentres.org.uk/i-am-looking-for-advice

Mary Ward Legal Centre es otro centro que ofrece asesoramiento legal::

→ www.marywardlegal.org.uk

La National Debt Line ofrece asesoramiento sobre deudas.

→ <https://www.nationaldebtline.org/EW/Pages/default.aspx>

→ 0808 808 4000

NHS Choices es una página web donde puedes encontrar información sobre Salud en general y sobre los servicios y centros de salud.

→ www.nhs.uk/Pages/HomePage.aspx

London Coalition Against Poverty (Coalición londinense contra la pobreza) es una coalición de grupos basado en la idea de que mediante la solidaridad y la acción directa las personas pueden adquirir el poder necesario para cambiar sus vidas. Su página web dispone de una lista de los diferentes grupos de trabajo activos en Londres

→ www.lcap.org.uk

¿Quiénes somos y por qué nos importa?

Solidarity Federation es una organización que fomenta la auto-organización y la acción colectiva. Además de potenciar la organización de base en nuestros lugares de trabajo y en nuestra comunidad estaremos encantados de ayudar a cualquier persona que tenga problemas con su jefe o casero. Si estás interesado en movilizarte, contáctanos!

→ www.solfed.org.uk

→ solfed@solfed.org.uk

**PUBLICADO POR
SOLIDARITY FEDERATION
solfed.org.uk**

