

Інформація для юнаків, дівчат та підлітків, які втекли від війни в Україні



ЦЯ ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ВАС, ЯКЩО ВАМ НЕ ВИПОВНИЛОСЯ 18 РОКІВ І ВИ ЗМУШЕНІ БУЛИ ВИЇХАТИ З УКРАЇНИ

Тут надана офіційна інформація про те, що повинні знати юнаки та дівчата, які були вимушені залишити Україну, щоб перебувати в безпеці в Іспанії.

Ця інформація підготовлена УВКБ ООН та «Платформою дитинства».

УВКБ ООН (Управління Верховного комісара ООН у справах біженців) — міжнародна організація, місією якої є захист прав і забезпечення кращого майбутнього для біженців, вимушено переміщених осіб та осіб без громадянства.



«Платформа дитинства» (La Plataforma de Infancia) - це мережа з 75 організацій, місією яких є захист, реалізація та відстоювання прав дітей та підлітків відповідно до Конвенції ООН про права дитини.



Якщо ви вже прибули
або плануєте приїхати в
Іспанію, у цьому документі
ви знайдете важливу
інформацію, яка може
допомогти вам у складний
період.

Зміст

1. Чи маєте ви право на перебування в Іспанії? Так, маєте.	4
2. Що потрібно зробити, щоб без проблем в'їхати та залишитися в Іспанії?	5
3. Які документи можуть у мене попросити?	6
4. Як діяти, якщо вам і вашій родині виникла необхідність перебувати в Іспанії більше 3 місяців?	7
5. Як подати заяву на тимчасовий захист?	8
6. Коли вас повідомлять, чи вам надано тимчасовий захист?	9
7. У всіх справах, які вам потрібно вирішити, поліція може вам допомогти:	10
8. Ви перебуваєте в Іспанії зі своєю сім'єю, що ви можете зробити, щоб залишатися разом і бути в безпеці?	11
9. Що ще важливе вам слід знати?	12
10. Якщо вам потрібна допомога, до кого можна звернутися? Як дізнатися, хто є надійною людиною?	13
11. У вас можуть виникнути сумніви, як діяти в деяких ситуаціях. Ми розповімо вам про те, що з вами може трапитися і що ви можете зробити, щоб подбати про себе.	14
12. ПАМ'ЯТАЙТЕ, що ви можете почуватися засмученим, пригніченим, стурбованим або розгубленим.	16
13. Як можна зв'язатися з УВКБ ООН?	17
14. Тут ви знайдете номери телефонів, веб-сайти та важливі електронні адреси органів влади та організацій, які вам можуть допомогти. Важливо завжди мати їх під рукою, щоб використовувати в будь-який момент, коли потрібно.	18
15. Деякі слова іспанською мовою, які можуть допомогти вам:	20

1 | ЧИ МАЄТЕ ВИ ПРАВО НА ПЕРЕБУВАННЯ В ІСПАНІЇ? ТАК, МАЄТЕ

Ви та ваша родина тут у безпеці, і ніхто не має права примушувати вас їхати туди, куди ви не хочете.

Влада, уряд та організації працюють для того, щоб допомогти вам з пошуком помешкання, харчуванням, транспортом, медичним обслуговуванням та шкільною освітою.

Підлітки віком до 18 років, окрім прав дорослих, мають певні додаткові права, такі як право відвідувати школу, лікаря, бути під опікою та захистом, не бути розлученими з сім'єю чи підтримувати з нею зв'язок, якщо ваші родичі не в Іспанії, ви можете розповісти, що з вами відбувається і що ви відчуваєте, та щоб ваші думки були почуті та враховані.



2 | ЩО ПОТРІБНО ЗРОБИТИ, ЩОБ БЕЗ ПРОБЛЕМ В'ЇХАТИ ТА ЗАЛИШИТИСЯ В ІСПАНІЇ?

Для в'їзду в Іспанію вам не потрібен жоден документ. Ви та ваша сім'я можете перебувати тут і в будь-якій країні Європейського Союзу протягом 3 місяців без необхідності оформлення будь-яких документів для в'їзду, наприклад, візи.

Віза - це дозвіл, який дає вам країна, щоб ви могли приїхати, перетнути її кордон та залишитися на деякий час на її території. Для в'їзду в деякі країни іноді потрібно просити такий дозвіл і, якщо його надають, у паспорті ставлять штамп.



3 | ЯКІ ДОКУМЕНТИ МОЖУТЬ У МЕНЕ ПОПРОСИТИ?

Якщо ви залишили Україну через війну і подорожуєте без проїзних документів, при перетині кордону вас попросять пред'явити документ, який посвідчує особу.

Якщо є така можливість, не забудьте взяти з собою всі важливі документи (паспорт, посвідчення особи, свідоцтво про народження, посвідку на постійне проживання в Україні).

Для пересування без візи між країнами Європейського Союзу, які мають відповідну домовленістьпроце–тобто,вмежахШенгенськоїзони – вам знадобиться біометричний паспорт з чіпом, який можна відсканувати. Біометричні паспорти мають значок на лицьовій стороні, який виглядає як знак «рівно» з крапкою.

Біометричний паспорт має такий вигляд:

Якщо у вас немає паспорта, ви можете надати свідоцтво про народження, посвідку на постійне проживання або інший документ, що посвідчує вашу особу або проживання в Україні.



Важливо! Якщо є така можливість, завжди тримайте при собі копію документу, а оригінал залиште особі, якій довіряєте.



4 | ЯК ДІЯТИ, ЯКЩО ВАМ І ВАШІЙ РОДИНІ ВИНИКЛА НЕОБХІДНІСТЬ ПЕРЕБУВАТИ В ІСПАНІЇ БІЛЬШЕ З МІСЯЦІВ? У ВАС Є ПРАВО НА ТИМЧАСОВИЙ ЗАХИСТ!

Найперше, що потрібно зробити - це подати заяву на отримання «тимчасового захисту». Про такий захист у Іспанії та в країнах Європейського Союзу можуть просити особи, які рятуються від війни в Україні.

Якщо ви не громадянин України, але проживали там до початку війни і не можете повернутися в країну походження, ви також можете подати заяву на тимчасовий захист в Іспанії. У цьому випадку ви повинні пояснити причини, по яких ви не можете повернутися до своєї країни походження.

Отримавши такий захист, ви будете тут у безпеці, ніхто не зможе змусити вас повернутися, ви матимете право на проживання і працевлаштування (якщо вам більше 16 років) в Іспанії терміном на один рік.

Такий захист може бути продовжений терміном ще на 2 роки, якщо війна в Україні триватиме або не будуть забезпечені умови для безпечного повернення.

Крім того, в разі потреби ви маєте право на певну соціальну та матеріальну допомогу.



5 | ЯК ПОДАТИ ЗАЯВУ НА ТИМЧАСОВИЙ ЗАХИСТ?

Ви, ваша сім'я та ваші опікуни можете подати таку заяву в «центрах тимчасового прийому та розміщення (CREADE)», а також у деяких відділках поліції. У таких закладах співробітники Національної поліції зможуть допомогти вам подати заяву.

Адреси закладів для подачі заяв на тимчасовий захист у Іспанії можна знайти за посиланням:

Ucrania - Protección Temporal - Ministerio del Interior

Важливо! Ви можете звернутися за допомогою до юриста та перекладача, послуги яких надаються безкоштовно. Вони нададуть відповіді на всі ваші питання й допоможуть вам розібратися, які права ви маєте.

Що вимагається під час подачі заяви на отримання тимчасового захисту?

Ваші персональні дані (навіть якщо у вас немає паспорта).

Документи, що посвідчують особу.

Пояснення відносин, у яких ви перебуваєте з особами, які вас супроводжують.

У вас візьмуть відбитки ваших пальців.

Також зроблять вашу фотографію.

При виникненні будь-яких сумнівів щодо безпеки чи проблем ви можете скористатися можливістю порадитися з поліцією.

Після подачі заяви на захист вам видадуть документ (доказ), який містить:

Код QR.

Ваші персональні дані.

Номер особової справи.

Ідентифікаційний номер іноземця (NIE).

Дата подачі заяви на отримання захисту.

Важливо! Сфотографуйте на мобільний телефон або скопіюйте цей документ на випадок, якщо заблукаєте.



6 | КОЛИ ВАС ПОВІДОМЛЯТЬ, ЧИ ВАМ НАДАНО ТИМЧАСОВИЙ ЗАХИСТ?

Влада Іспанії має прийняти рішення протягом 24 годин.

Відповідь на вашу заяву на отримання тимчасового захисту ви можете завантажити з веб-сайту Національної поліції за допомогою коду QR, який вказаний на виданому вам тимчасовому свідоцтві або через веб-сторінку поліції за посиланням: https://servicio.mir.es/nfrontal/asi_desc_res.html

Важливо! Документ, який підтверджує надання тимчасового захисту, завжди слід мати при собі. Сфотографуйте на мобільний телефон або скопіюйте цей документ на випадок, якщо заблукаєте.

Якщо, крім втечі від війни, ви вважаєте, що вашому життю загрожує небезпека через ваші релігійні чи політичні переконання, сексуальну орієнтацію, гендерну ідентичність і самовираження та різноманітні статеві ознаки, етнічну чи національну приналежність, або тому що ви дитина і через це можете зазнати переслідувань, можете подати заяву на міжнародний захист. Ця процедура відрізняється від процедури отримання тимчасового захисту; вона складніша й триваліша, проте важливо знати, що ви можете подати заяву і що існують спеціалізовані організації, які вам у цьому допоможуть. Деякі з них можна знайти на інформаційній сторінці [УВКБ ООН ДОПОМОГА Подати заяву на надання притулку в Іспанії - УВКБ ООН Іспанія \(unhcr.org\)](#), а також ви можете переглянути наступні відео з інформацією про міжнародний захист [Інформаційні відео - УВКБ ООН Іспанія \(unhcr.org\)](#)

Незалежно від того, чи подаєте ви заяву на тимчасовий захист чи міжнародний захист, поліція поставить вам кілька запитань щодо ваших персональних даних, даних про вашу сім'ю та причину втечі. Це хороша нагода розповісти поліції про те, що вас турбує, і ви можете їй цілком довіряти. Усе, що ви розповісте поліції, залишиться в таємниці й не буде передане жодній іншій особі. Поліція має на меті допомогти вам.



7 | У ВСІХ СПРАВАХ, ЯКІ ВАМ ПОТРІБНО ВИРІШИТИ, ПОЛІЦІЯ МОЖЕ ВАМ ДОПОМОГТИ:

Подати заяву на тимчасовий і міжнародних захист.

Це опишемо в розділі 4 «Як діяти, якщо ви бажаєте залишитися в Іспанії?»

Внести свої дані в спеціальний реєстр дітей.

Якщо у вас немає з собою паспорта, навіть якщо ви прибули з сім'єю, поліція зобов'язана зібрати ваші дані та дані осіб, які вас супроводжують та опікуються вами, і внести їх в спеціальний реєстр дітей. Їм потрібно буде зняти ваші відбитки пальців, записати ваші персональні дані та зробити кілька фотографій. Це робиться з метою захистити вас і отримані дані в жодному випадку не будуть демонструватися іншим особам.

Якщо вас супроводжує доросла особа, яка не є вашим батьком чи матір'ю, його чи її попросять надати документи, які підтверджують, що ваші батьки попросили її піклуватися про вас, поки вони не мають такої можливості.

Поліція може вас захистити.

У поліції розуміють, як діяти в будь-якій небезпечній ситуації, в якій ви можете опинитися. Там будуть працювати з більшою кількістю осіб, щоб попіклуватися про вас і захистити вас. Ви можете розповісти поліції про те, що з вами відбувається, а також довіритися їй.



8 | ВИ ПЕРЕБУВАЄТЕ В ІСПАНІЇ ЗІ СВОЄЮ СІМ'ЄЮ, ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ, ЩОБ ЗАЛИШАТИСЯ РАЗОМ І БУТИ В БЕЗПЕЦІ?

Після всього, що ви пережили, дуже важливо зробити все можливе для того, щоб ви могли залишитися з батьками чи сім'єю. Кілька простих речей, які можуть стати вам у пригоді:

Подорожуйте разом і зупиняйтесь разом у одному місці. Ніхто не зможе вас розлучити, якщо тільки ви самі цього не захочете.

Якщо ви перебуваєте в новому місці, відвідайте його і ознайомтеся з ним разом зі своєю сім'єю або довіреними особами, щоб потім ви могли переїхати самостійно.

Залишаючи будинок, повідомляйте своїх батьків чи родичів, куди ви виходите та орієнтовний час повернення.

Завжди тримайте при собі контактні дані членів своєї сім'ї. Не допускайте, щоб незнайомці копіювали чи присвоювали їх.

Запам'ятайте адресу, де збираєтесь зупинитися, і надішліть її тому, кому довіряєте.

Разом із сім'єю сплануйте, що ви будете робити на випадок, якщо вам доведеться розлучитися.

Запам'ятайте номер телефону 112. Це номер служби екстреної допомоги в Європейському Союзі. Ви можете звернутися за будь-якою допомогою, ця послуга безкоштовна, і розмова буде відбуватися вашою мовою.

Ви можете вигадати таємне слово, яке будете використовувати з сім'єю у випадку загрозованої ситуації, щоб члени вашої сім'ї зрозуміли, що ви потрапили в біду.

Якщо ви подорожуєте з родичами, які не є вашими батьками, ви можете перебувати з ними. Важливо, щоб ви повідомили про це в поліцію та організаціям, які вам допомагають. Також повідомте їм, хто ваші батьки, де вони, на вашу думку, перебувають і будь-яку контактну інформацію, якою ви володієте.

Якщо ви перебуваєте з особами, з якими бути не бажаєте, повідомте поліцію або організацію, які допоможуть вам знайти інше безпечне та відповідне місце, доки не прибуде ваша сім'я.



9 | ЩО ЩЕ ВАЖЛИВЕ ВАМ СЛІД ЗНАТИ?

Зберігайте свої документи в надійному місці.

Ваш документ, що посвідчує особу, або паспорт – дуже важливі документи. Ніхто не має прав їх у вас забирати. Нікому не передавайте свої документи з метою отримання допомоги при пошуку житла, транспорту чи вирішення інших питань.

Представники влади можуть попросити вас показати документи і залишити їх у себе на деякий час. Але вони вам їх повернуть у найкоротші терміни.

Спробуйте зробити копії документів і тримати їх при собі. Намагайтесь не носити оригінал документа; зберігайте його в надійному місці.

Допомога надається безкоштовно для всіх.

Ніхто не може погрожувати вам, вимагати від вас працювати, грошей чи сексуальних послуг в обмін на допомогу чи сприяння. Якщо це станеться з вами, повідомте в поліцію, і вам допоможуть.

Не приймайте великі суми грошей, подарунки, такі як мобільні телефони або одяг, від незнайомих вам людей.

Не довіряйте нікому, хто хоче вам допомогти і просить вас про це нікому не повідомляти. Не довіряйте людям похилого віку, які особисто чи через соціальні мережі говорять вам, що вони закохалися у вас, і пропонують вам допомогти та покращити життя в Іспанії. Якщо таке трапиться з вами, повідомте про це дорослого, якому довіряєте.

Намагайтесь не залишатися наодинці з незнайомими особами, не попередивши інших про своє місцезнаходження. Намагайтесь виходити з тими, хто здатний забезпечити безпеку і, якщо можливо, в групі.

У нічну пору доби попросіть когось із дорослих довірених осіб супроводити вас.

Якщо ви плануєте подорожувати в межах Іспанії

чи іншої країни, переконайтесь, що у вас є інформація про те, куди ви прямуєте, у кого зупинитесь, хто за вами догляне, а також повідомте своїх довірених осіб.

Якщо хтось, кого ви погано знаєте, пропонує відокремити вас від вашої родини,

запропонувавши вам місце для проживання, роботу, навчання чи відвідування школи, не погоджуйтесь на таку пропозицію і повідомте дорослого, якому довіряєте.



10 | ЯКЩО ВАМ ПОТРІБНА ДОПОМОГА, ДО КОГО МОЖНА ЗВЕРНУТИСЯ? ЯК ДІЗНАТИСЯ, ХТО Є НАДІЙНОЮ ЛЮДИНОЮ?

У Іспанії є фахівці та організації, які можуть вам допомогти і знають, як це зробити. Важливо звертатися за допомогою до дорослих, які працюють в організації

Як правило, в цих організаціях ви можете знайти допомогу від осіб, які працюють соціальними працівниками, психологами, юристами, лікарями чи вчителями. Намагайтесь відшукати їх, орієнтуючись, що вони носять уніформу, головний убір чи значок із логотипом. Якщо ви не впевнені, чи ця особа працює в організації, ви можете посилання попросити її посвідчення особи. Ви маєте право відмовитися від допомоги осіб чи організацій, якщо ви не впевнені в тому, хто вони такі, або не почуваетесь комфортно чи в безпеці.

Ви можете звернутися за допомогою за телефоном екстреної допомоги 112 або на гарячу лінію для дітей та підлітків Фонду ANAR 900 20 20 10 або за допомогою цього чату: <https://chat.anar.org/>

Також ви можете проконсультуватися з УВКБ ООН за цим номером телефону: 34 661 70 64 62 Робочі години 09:00-17:00, і за цією електронною адресою: srama@unhcr.org. Крім того, на цьому веб-сайті ви можете знайти більше інформації про те, як Іспанія допомагає особам, які прибувають з України, та про ваші права: <https://help.unhcr.org/spain/uk/>



11

У ВАС МОЖУТЬ ВИНИКНУТИ СУМНІВИ, ЯК ДІЯТИ В ДЕЯКИХ СИТУАЦІЯХ. МИ РОЗПОВІМО ВАМ ПРО ТЕ, ЩО З ВАМИ МОЖЕ ТРАПИТИСЯ І ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ, ЩОБ ПОДБАТИ ПРО СЕБЕ

«Я сам чи сама, без рідних»

Ви маєте право на допомогу та захист з боку уряду, органів влади та організацій. Важливо звернутися в поліцію або організацію, щоб повідомити, що ви сам чи сама, і щоб там могли знайти для вас безпечне та відповідне місце і забезпечити вас тим, що ви потребуєте.

Ви можете зателефонувати за номером 112 і повідомити, що ви один чи одна і що вам потрібна допомога. Це безкоштовний номер телефону для будь-якої екстреної ситуації.

Якщо ви втратили зв'язок з батьками чи сім'єю, існують організації, які можуть вам допомогти. Ви можете звернутися до Червоного Хреста та Міжнародного Червоного Хреста Відновлення сімейних посилань ([Restoring Family Links](#)) | [Відновлення сімейних посилань \(Restoring Family Links\) \(icrc.org\)](#) або до УВКБ ООН, де ми можемо вам допомогти: Лінія допомоги: 0034 661 70 64 62. Робочі години 09:00-17:00. Email: spama@unhcr.org

Додаткову інформацію для дітей без супроводу ви можете знайти на нашій веб-сторінці УВКБ ООН ДОПОМОГА <https://help.unhcr.org/spain/donde-encontrar-ayuda-espana/videos-informativos/>



«Мені завдали болю, і я боюся за себе чи за своїх друзів»

Якщо хтось завдав вам болю, важливо, щоб ви повідомили про це особі, якій довіряєте, і попросили про допомогу, зателефонувавши за номером телефону екстреної допомоги 112 або за номером телефону допомоги дітям та підліткам фонду ANAR 900 20 20 10 або через цей чат: <https://chat.anar.org/>

Ці безкоштовні телефони та чат працюють по всьому Європейському Союзу цілодобово протягом усього року.

На цей номер телефону може зателефонувати довірена доросла особа, або безпосередньо ви можете це зробити. Усе, що ви розповісте поліції, залишиться в таємниці й не буде передане жодній іншій особі.

Якщо хтось погрожує вам або схиляє до інтимної близькості в обмін на допомогу, погрожує заподіяти шкоду вам або вашій родині, примушує вас працювати, жебракувати або вчиняти дрібний злочин під погрозами, або відчуваєте, що стали жертвою експлуатації, жорстокого поводження чи шахрайства, зверніться по допомогу, зателефонувавши за одним із цих номерів телефонів та організацій:

Жертви гендерного насилля в Іспанії: 016

Дияконія Іспанії: +34 670337153

Проект «Надія»: +34 607542515

Асоціація з питань запобігання, реінтеграції та піклування про жінок, які займаються проституцією (APRAMP): +34 609589479

ПАМ'ЯТАЙТЕ, що ніхто не має права зловживати, нехтувати або погано поводитися з дитиною чи її сім'єю. Жодна стороння особа, навіть батьки, родичі або вчителі. У тому, що відбувається, немає вашої вини і ви не повинні відчувати сором чи свою провину. Поліція Іспанії та спеціалізовані організації забезпечать вам захист, турботу та підтримку, захищаючи вас від тих, хто вам загрожує або кого ви боїтеся.

Якщо комусь із ваших близьких завдали шкоди, порадьте їм звернутися по допомогу. Ви також можете звернутися в УВКБ ООН за інформацією або допомогою: Лінія допомоги: 0034 661 70 64 62. Робочі години: 09:00-17:00. Email: spama@unhcr.org

Мені потрібен одяг, їжа або житло»

Якщо вам або вашій родині потрібні одяг, їжа або житло, ви можете попросити включити вас до «системи прийому». Коли ви подаєте заяву на «тимчасовий захист» (як було описано вище), ви також можете попросити додати вас в цю систему. Вам поставлять інші питання, і, якщо ви відповідаєте умовам, допоможуть знайти безпечне місце для проживання та нададуть допомогу в разі потреби.

Якщо ви прибули з батьками чи родичами, повідомте їх, що можете попросити про таку допомогу. Додаткову інформацію можна знайти на сторінці УВКБ ООН [«Україна: корисна інформація»](#), на веб-сайті уряду [Preguntas_Respuestas_Ucrania_Es.pdf \(inclusion.gob.es\)](#)

Щоб замовити продукти харчування, одяг та інші речі, ви можете знайти інформацію від уряду, перейшовши за [наступним посиланням](#).

Якщо ви опинилися на самоті, не забудьте повідомити про це якомога швидше за номером телефону 112 спеціалізованій організації, наприклад УВКБ ООН, або довірених дорослих особі. Тоді вам допоможуть потрапити в Систему захисту дітей, де про вас попіклуються, забезпечать вас житлом, їжею, одягом і нададуть необхідну допомогу, інформацію та догляд разом із іншими дітьми, які опинилися в такій самій ситуації, як ви.

«Я хочу повернутися до навчання, що мені робити?»

Пам'ятайте, що відвідувати школу чи інститут – це ваше право. Вам не потрібно мати при собі жодних документів і оплачувати щось, відмінне від того, що оплачують діти Іспанії. Державні школи є безкоштовними, і навчання є обов'язковим до 16 років.

Зверніться в школу, найближчу до вашого місця проживання, та поцікавтеся, що потрібно, щоб почати відвідувати уроки.

«Мені потрібна інша допомога, наприклад, інформаційна, психологічна допомога, допомога юриста чи мовні курси»

У Іспанії є організації, які надають інформацію і допомогу, наприклад, юристи чи психологи або безкоштовні мовні курси. Контактну інформацію можна знайти на сторінці [ДОПОМОГА](#) УВКБ ООН або, в залежності від того, де ви перебуваєте в Іспанії, ви можете попросити інформацію в наступних організаціях, які співпрацюють з урядом. Контактні дані можна знайти за [наступним посиланням](#).

12 | ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО ВИ МОЖЕТЕ ПОЧУВАТИСЯ ЗАСМУЧЕНИМ, ПРИГНІЧЕНИМ, СТУРБОВАНИМ АБО РОЗГУБЛЕНИМ

Вам довелося залишити свою країну і побачити чи почути багато жахливих речей. Щоб допомогти вам почуватись краще, ось кілька порад, які позитивно впливають на інших дітей:

Завжди, коли є така можливість, дотримуйтесь розпорядку дня, наприклад, рано лягати спати, вставати в один і той же час, займатися спортом, регулярно харчуватися здоровою їжею та допомагати, де б ви не були.

Проводьте час зі своєю сім'єю, друзями та подругами, займаючись спільними справами.

Допомагаючи іншим у вашій спільноті, ви почуваетесь добре.

Якщо ви відчуваєте злість або пригніченість, зробіть перерву, повільні дихальні вправи протягом кількох хвилин. Намагайтеся знайти спокійне місце або цікаві речі для вивчення навколо себе.

Займайтеся спортом, наприклад, ходьбою, або виконуйте фізичні вправи.

Залишайтеся на зв'язку зі своєю сім'єю та друзями, навіть коли ви не перебуваєте разом. Якщо ви не можете зв'язатися з ними зараз, напишіть їм листа, щоб передати його, коли зможете.

Час від часу відволікайтеся від новин і уникайте шокуючих фотографій чи відео, які можуть розповсюджуватися.

Поговоріть про свої почуття людині, якій довіряєте. Зверніться за допомогою до психолога, консультанта чи лікаря, багато з цих фахівців є у вільному доступі в сервісах, згаданих вище. Участь в організованій групі, щоб розповісти про свої почуття, також може допомогти.

Якщо ви відчуваєте, що готові, можете вислухати того, хто цього потребує. Досить часто не має значення, якщо ви не знаєте, що сказати, достатньо просто вислухати і показати, що ви розумієте співрозмовника.

Щоб дізнатися більше про основні поради для забезпечення емоційного комфорту дітей та підлітків, які постраждали від ситуацій збройного конфлікту, ваші батьки, опікуни та ви можете знайти більше інформації за наступним посиланням: [Програма емоційного стану здоров'я | ЮНІСЕФ](#)



13 | ЯК МОЖНА ЗВ'ЯЗАТИСЯ З УВКБ ООН?

УВКБ ООН (Управління Верховного комісара ООН у справах біженців) – міжнародна організація, місією якої є захист прав і забезпечення кращого майбутнього для біженців, вимушено переміщених осіб та осіб без громадянства.

Якщо вам потрібна інформація або допомога від УВКБ ООН, ви можете зв'язатися з нами електронною поштою або по телефону. Найкраще спочатку поговорити з батьками або з кимось, кому довіряєте, але також можете самі нам зателефонувати.

Якщо ви збираєтеся нам написати, не забудьте вказати, яким способом найкраще зв'язатися з вами. Було б також корисно, якби ви могли вказати нам ім'я ваших батьків або опікунів, якщо вони перебувають з вами в Іспанії. Якщо ви не перебуваєте з батьками, також важливо нас про це повідомити. Передаючи нам таку інформацію, будьте обережні та переконайтеся, що пізніше ніхто не зможе її скопіювати чи знайти. Якщо ви використовуєте спільний комп'ютер для надсилання нам електронної пошти, вийдіть зі свого облікового запису після завершення.

Email: spama@unhcr.org

Лінія допомоги: 0034 661 70 64 62

Робочі години: 09:00-17:00



14

ТУТ ВИ ЗНАЙДЕТЕ НОМЕРИ ТЕЛЕФОНІВ, ВЕБ-САЙТИ ТА ВАЖЛИВІ ЕЛЕКТРОННІ АДРЕСИ ОРГАНІВ ВЛАДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЙ, ЯКІ ВАМ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ. ВАЖЛИВО ЗАВЖДИ МАТИ ЇХ ПІД РУКОЮ, ЩОБ ВИКОРИСТОВУВАТИ В БУДЬ-ЯКИЙ МОМЕНТ, КОЛИ ПОТРІБНО

Якщо ви відчуваєте сум, страх, занепокоєння або зіштовхнулися з проблемою та потребуєте допомоги:

Можете зателефонувати за номером служби екстреної допомоги: 112

Можете зателефонувати за номером Національної поліції: 091

Можете зателефонувати за номером для жертв гендерного насилля в Іспанії: 016

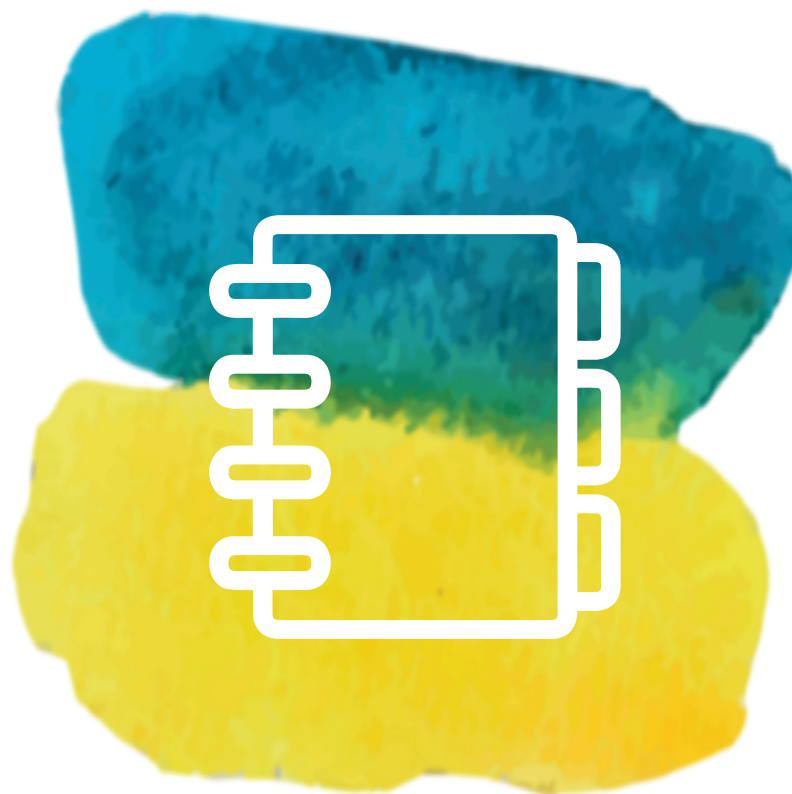
Можете зателефонувати за номером фонду ANAR – організації, що спеціалізується на догляді за дітьми: 900 20 20 10 / Чат: <https://chat.anar.org/>

Якщо ви вважаєте, що іспанська влада вам не допомагає, ви можете звернутися до:

Омбудсмена C/Zurbano 42 (вулиця Зурбано 42)

Email: registro@defensordelpueblo.es

Телефон: 0034 900101025 (телефон безкоштовний) і 0034 914327900 (цілодобове обслуговування)



Якщо потрібно знайти організації, які допомагають тим, хто прибуває з України:

Цілодобові телефони іспанських провінцій для переміщених осіб з України. Міністерство інтеграції, соціального забезпечення та міграції (inclusion.gob.es)

Якщо потрібно звернутися в посольство України в Іспанії:

Телефон: 0034 917 48 93 60

Адреса: Calle Ronda de Abubilla 52 (Вулиця Ронда де Абубіля), 28043 Мадрид

Веб-сторінка: <https://spain.mfa.gov.ua/>

Якщо ви бажаєте звернутися до державних органів, відповідальних за обслуговування і прийом осіб, які прибувають з України:

Міністерство інтеграції, соціального забезпечення та міграції:

Телефон: 0034 910474444

Веб-сторінка: <https://www.inclusion.gob.es/uk/web/ucrania-urgente/informacion-general>

У разі потреби спілкування ви можете скористатися цими візуальними посібниками, у яких нижче ви знайдете зображення з перекладом іспанською та українською мовами:

Щодо базових потреб:

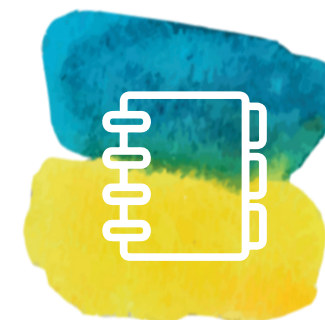
<https://www.prodigiosovolcan.com/pv/prodigios/guias-emergencia-ucrania/pdf/Guia-visual-ucrania-necesidades-basicas.pdf>

Про шкільне життя:

<https://www.prodigiosovolcan.com/pv/prodigios/guias-emergencia-ucrania/pdf/Guia-visual-refugiados-colegio.pdf>

З питань охорони здоров'я:

<https://www.prodigiosovolcan.com/pv/prodigios/guias-emergencia-ucrania/pdf/Guia-visual-ucrania-salud.pdf>



15 | ДЕЯКІ СЛОВА ІСПАНСЬКОЮ МОВОЮ, ЯКІ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ ВАМ:

Mi nombre es...	Мене звати...
Mis padres son...	Мої батьки...
Estoy enfermo/me duele, estoy herido	Я хворий / мені боляче, я поранився
No estoy viajando con mi madre/padre	Я не подорожую зі своєю мамою/батьком
Estoy asustado/preocupado	Я наляканий/хвилююся
Necesito ayuda	Мені потрібна допомога
Perdí a alguien	Я загубив когось
Estoy buscando a mi madre/padre/hermano/hermana/familiares/amigo	Шукаю свою маму / тата / брата / сестру / родичів / друга
Perdí algo	Я загубив щось
Estoy esperando a mi madre/padre /hermano /hermana/ familiares/ amigo	Чекаю на свою маму / тата / брата / сестру / родичів / друга
Necesito un lugar donde dormir	Мені потрібне місце для ночівлі
Necesito comida	Мені потрібна їжа
Necesito agua	Мені потрібна вода
Necesito un teléfono/necesito llamar a este número	Мені потрібен телефон / мені потрібно зателефонувати за цим номером
Necesito una tarjeta sim	Мені потрібна SIM-карта
Necesito un cargador	Мені потрібен зарядний пристрій
Gracias	Дякую
Hola y adiós	Привіт і до побачення

