



Apoyo al costo de vida

Descubra qué apoyo está disponible para ayudarlo a usted y a su familia a superar la crisis del costo de vida.

Háganos saber si tiene dificultades financieras

Venga a la oficina de la escuela, llámenos al 020 8690 2613 o envíenos un correo electrónico a admin@st-marys.lewisham.sch.uk.

Sabemos que muchas familias están pasando por un momento difícil y como escuela queremos hacer todo lo posible para ayudarlo a usted y a su hijo. Si tiene problemas con sus finanzas, comuníquese con nosotros para informarnos, ya que podemos sugerir cosas que le ayudarán.

Contamos con una trabajadora de apoyo familiar, Marta Tildesley, que puede ofrecer apoyo con el costo de vida y cualquier otra inquietud familiar que pueda tener (como vivienda, empleo, crianza de los hijos, estado migratorio o relaciones). Comuníquese con la Sra. Tildesley a través de la oficina de la escuela o búsquela en las puertas de la escuela.

Comuníquese con la Oficina de Atención al Ciudadano o Family Hub de su localidad

Oficina de Atención al Ciudadano (CAB)

No tiene que ser ciudadano del Reino Unido para obtener apoyo de su CAB local, solo necesita ser un residente del área local. El CAB puede ayudarlo con:

- Obtener beneficios u organizar otro tipo de apoyo financiero
- Acceso a apoyo para gastos esenciales (comida, facturas, alquiler)

Visite el sitio web de [Citizens Advice](https://www.citizensadvice.org.uk/) o comuníquese con su oficina local para reservar una cita:

El Centro Leemore, Bonfield Road, Lewisham, SE13 5EU

La línea gratuita de asesoramiento de Lewisham está abierta: llámenos al 0800 231 5453 para hablar con un asesor (de lunes a viernes, de 9:30 am a 12:30 pm y de 1:30 pm a 4:00 pm).

Centro familiar (Family Hub)

Comuníquese con su Family Hub local para obtener ayuda para acceder a todo el apoyo que pueda necesitar como familia.

<https://www.lewishamcfc.org.uk/>

Comprueba que estás pagando la cantidad correcta de impuestos

Asegúrese de estar en el código fiscal correcto. Si no es así, es posible que se le deba un reembolso. Utilice la calculadora de código de impuestos gratuita de [Money Saving Expert](#) para averiguarlo.

Reclamar los beneficios a los que tiene derecho

Utilice una de estas calculadoras de beneficios para determinar si hay algún beneficio que podría reclamar:

- > [Turn2us](#)
- > [Policy in Practice](#)
- > [Apoyo a familias inmigrantes](#) - use esta calculadora si es una familia migrante o si no tiene acceso a fondos públicos (lo que significa que no tiene derecho a la mayoría de los beneficios sociales)

Es posible que pueda obtener el pago anticipado de los beneficios si necesita dinero en efectivo con urgencia; esto se conoce como un "adelanto de beneficios a corto plazo". Deberá comunicarse con la oficina del Departamento de Trabajo y Pensiones (DWP) al 0845 604 3719 (62-66 Rushey Green, Catford SE6 4JD).

Verifique que haya recibido todos los pagos del gobierno por costo de vida

[Los pagos por Cost of Living](#) del gobierno están disponibles para aquellos que reciben ciertos beneficios o créditos fiscales. No necesita presentar una solicitud, si es elegible, el dinero debe ir directamente a su cuenta.

Si cree que le corresponde un pago pero no lo ha recibido, [informe al gobierno sobre la falta de un pago](#).

¡Cuidado con las estafas! Si recibe correos electrónicos, mensajes de texto o llamadas telefónicas que le solicitan que complete un formulario de solicitud o que le soliciten sus datos bancarios para recibir un pago por costo de vida, no hable con ellos ni envíe una respuesta. Obtenga más información sobre [las estafas relacionadas con el Cost of Living](#) en el sitio web de Money Saving Expert.

Descubra qué ayuda puede obtener con sus facturas de energía

Eche un vistazo a estos recursos de [British Gas Energy Trust](#) y [Money Saving Expert](#).

Compruebe si su hijo tiene derecho a Comidas Escolares Gratuitas (FSM)

Si su hijo es elegible para FSM, debe registrarlo. Esto les permitirá obtener una comida gratis en la escuela y, como escuela, obtendremos fondos adicionales (conocidos como Pupil Premium) para apoyar el aprendizaje de su hijo.

Visite [este sitio web del gobierno](#) para verificar si su hijo es elegible. Si es así, o si no está seguro, hable con un miembro del equipo de la oficina de la escuela que podrá ayudarlo a registrar a su hijo con derecho a FSM.

Vea qué otro apoyo puede obtener de su autoridad local

Las autoridades locales tienen muchos esquemas para los que podría ser elegible, que incluyen:

- [The Holiday Activities and Food \(HAF\) Programme](#): acceso a alimentos y actividades durante las vacaciones escolares. Tenga en cuenta que si su hijo es elegible para comidas escolares gratuitas (ver arriba), también calificará para este programa gratuito
 - [Ayuda con el transporte a la escuela](#).
 - [Ayuda con los costos del uniforme escolar](#).
 - [Ayuda con las facturas de alimentos y servicios públicos](#)
 - [Ayuda con el reasentamiento en un alojamiento permanente](#)
-

Obtenga comida gratis o a bajo costo

Si le preocupa no tener suficientes alimentos para alimentar a su familia, no está solo. Hay varios lugares que ofrecen apoyo.

- St Mary's School tiene un **Breakfast Club** que comienza a las 07:30 am y cuesta £ 4 por día. Hay un **club de enriquecimiento** que funciona después de la escuela hasta las 5:45 p. m. (£ 10 por día) y brinda a cada niño una merienda saludable. Hable con un miembro del equipo de la oficina de la escuela si desea reservar un lugar para su hijo.
 - Si tiene un hijo con menos de 4 años y cumple con los criterios de elegibilidad, puede tener derecho a [vales de alimentos de Healthy Start](#)
 - Comuníquese con Help Through Hardship: 0808 208 2138 o Advice Lewisham: 0800 231 5453 (ambos teléfonos de ayuda gratuitos) para averiguar si puede obtener apoyo de Lewisham Foodbank <https://lewisham.foodbank.org.uk/>, o comuníquese con Lewisham Foodbank directamente en 07938 071854.
 - Encuentre su banco de alimentos local: [Bankuet](#), [The Independent Food Aid Network](#), [Trussell Trust](#) o su [refrigerador comunitario local](#)
 - Use aplicaciones y sitios web sobre el desperdicio de alimentos como [Olio](#) (para obtener alimentos y artículos para el hogar gratis de su comunidad local), [Too Good To Go](#) (para obtener alimentos a bajo costo de los restaurantes locales) o [Low Price Foods](#) (alimentos que han superado su fecha de caducidad). , pero aún es seguro para comer)
 - Hagase miembro de una tienda comunitaria. Estas organizaciones venden alimentos a sus miembros a un precio reducido. Es gratis unirse a algunas tiendas si cumple con ciertos criterios, y otras solicitan una pequeña contribución. Averigüe si hay uno cerca de usted consultando estos sitios web: [Community Shop](#), [Your Local Pantry](#), [Community Grocery](#)
 - Obtenga más consejos sobre comidas gratis y baratas de [Which](#)
-

Productos de higiene gratis

- St Mary's ofrece productos para períodos menstruales gratuitos para el a cualquier niño que los requiera durante el horario escolar. Estos se mantienen en las aulas y en la oficina principal de la escuela.
 - Los bancos de alimentos pueden ofrecer artículos de tocador y productos sanitarios gratuitos. Consulte con [su banco de alimentos local](#) para ver qué hay disponible.
 - Encuentra los productos sanitarios desechables más baratos en [Sanitary Saver](#)
-

Reemplace o repare artículos del hogar a bajo costo o de forma gratuita

Compruebe si su comunidad local puede reemplazar o reparar los artículos domésticos rotos.

- > Obtenga artículos para el hogar gratis en [Freecycle](#)
 - > Obtenga ayuda con las reparaciones de bricolaje en un [Repair Cafe](#)
-

Encuentre un espacio cálido para combatir el frío

Algunos espacios comunitarios abren sus puertas para brindar un espacio seguro y cálido por unas horas. Muchos también ofrecen bebidas calientes y WiFi. Por ejemplo, [las bibliotecas de Lewisham](#).

Averigüe qué organizaciones ofrecen un espacio cálido en el sitio web de [Lewisham Local](#), o encuentre un espacio cálido en:

- > [Warm Welcome](#)
 - > [Warm Spaces](#)
-

Más información

- > Comuníquese con [StepChange](#) para recibir asesoramiento sobre deudas
- > Comuníquese con [Shelter](#) si tiene problemas relacionados con la vivienda
- > Póngase en contacto con [el Ejército de Salvación](#) para obtener asistencia de emergencia
- > Vea si es elegible para subvenciones de [Turn2us](#)
- > Los padres solteros pueden obtener apoyo de [Gingerbread](#)
- > Visite nuestro sitio web para obtener actualizaciones:
<https://st-marys.lewisham.sch.uk/where-to-find-help.html>