ScamWatchers
Preventing Human Trafficking into Scam Centres

# ¿Qué debes hacer si ha sido estafado?

Lamentamos mucho la difícil situación que usted o alguien que usted conoce está enfrentando. Perder todos los ahorros a causa de una estafa organizada puede ser devastador y es importante priorizar su salud mental y su bienestar durante tiempos tan difíciles. También es fundamental buscar la ayuda de un profesional especializado en salud mental. A continuación se ofrecen algunas recomendaciones generales para ayudar a afrontar la situación:

**Busque apoyo emocional:** Conéctese con familiares y amigos de confianza que puedan brindarle atención y comprensión empática. Esto es especialmente importante si tiene pensamientos suicidas. Samaritan Befrienders en Hong Kong ofrece servicios de prevención del suicidio y apoyo emocional: la línea directa de apoyo emocional las 24 horas del día es 2389 2222 (en inglés) y la línea directa de la prevención del suicidio las 24 horas del día es 2382 0000 (en cantonés). Puede encontrar más líneas de apoyo en caso de crisis a través del sitio "buscar ayuda ahora" de https://www.mind.org.hk/find-help-now/.

**Busque ayuda profesional:** Si descubre que está luchando con emociones y pensamientos difíciles, comuníquese con un terapeuta (consejero o psicólogo) para que lo ayude a procesar las emociones que está experimentando y desarrollar estrategias de recuperación.

**Denuncie la estafa:** Informe a las autoridades policiales y a las agencias de regulación financiera sobre lsu estafa, para ayudar a evitar que otras personas sean víctimas y aumentar las posibilidades de recuperar algunos fondos. Comuníquese con la línea directa del Centro de Coordinación Anti-engaño de la Fuerza de Policía de Hong Kong, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, para obtener más orientación (+852 18222). También puede presentar una denuncia ante la policía de Hong Kong en la comisaría más cercana o a través de su portal en línea.

**Priorice su cuidado personal:** Céntrese en actividades que promuevan su bienestar físico y mental, como el ejercicio, la meditación, un descanso adecuado y una alimentación saludable. Cuidarse a sí mismo es crucial durante este momento difícil. Evite estrategias de enfrentamiento inútiles, como el alcohol y las drogas para aliviar el estrés y la ansiedad. Esto puede hacerle sentir peor con el tiempo, y no mejor.

**Infórmese sobre las estafas:** Aprenda sobre técnicas de estafa comunes y señales de advertencia para aumentar su conocimiento y protegerse de futuras estafas.

**Emprenda acciones legales:** Consulte con un abogado con experiencia en casos de fraude financiero para explorar opciones legales y la posibilidad de recuperar los fondos perdidos.

**Evite culparse a sí mismo:** Comprenda que ser víctima de una estafa no lo convierte en culpable. Los estafadores son expertos en manipular y engañar a las personas. Sea compasivo consigo mismo y trabaje para reconstruir la confianza en usted mismo.

**Considere grupos de apoyo:** Busque grupos de apoyo locales o en línea para víctimas de estafas. Conectarse con otras personas que han experimentado situaciones similares puede proporcionar un sentido de comunidad y comprensión compartida.

**Cree un plan financiero:** Consulte con un planificador financiero certificado para evaluar su situación financiera actual y desarrollar un plan para reconstruir sus finanzas y asegurar su futuro.

**Manténgase alerta y protéjase:** Sea cauteloso ante futuras oportunidades financieras y verifique la legitimidad de cualquier oferta antes de comprometerse. Recuerde que si algo parece demasiado bueno para ser verdad, probablemente lo sea.

**Recuerde:** Estas recomendaciones son de carácter general y la búsqueda de profesionales y la ayuda de expertos en la recuperación de estafas y la salud mental es crucial.