

GUÍA DE AYUDA Y DERECHOS PARA TI

Cómo pedir libertad y recuperar tu dinero ante el Defensor del Pueblo (Por Correo Postal o por Internet)

1. TUS DERECHOS MÁS IMPORTANTES

- **Nadie puede obligarte a estar en la residencia** si tú no quieres y estás lúcido/a. Estar allí sin tu deseo es ilegal si no lo ha ordenado un juez.
- **Tu dinero y tu casa son tuyos.** Tienes derecho a disponer de tus pensiones, tus cuentas bancarias y la casa donde tienes el usufructo.
- **El Defensor del Pueblo es una institución pública y gratuita** que te defiende frente a abusos. Pedirle ayuda es seguro, gratis y no requiere abogados.

2. ¿CÓMO TE PROTEGE EL DEFENSOR DEL PUEBLO?

Cuando el Defensor del Pueblo recibe tu solicitud (por carta o por internet):

1. Envía a inspectores del Estado a la residencia para **hablar contigo a solas y en privado**, sin que estén delante tus hijos ni la dirección del centro.
2. Comprueba que estás lúcido/a y que quieres marcharte a tu casa.
3. Exige tu salida inmediata y que te devuelvan el control de tu dinero.

3. DOS FORMAS FÁCILES DE ENVIAR TU PETICIÓN

OPCIÓN A — POR CORREO EN PAPEL (Carta tradicional):

- Rellena o firma la carta que aparece abajo.
- Dirección para el sobre: **Defensor del Pueblo - Calle Zurbano 42, 28010 Madrid.**
- Pide a alguien de confianza de fuera que la eche a un buzón de Correos público.

OPCIÓN B — POR INTERNET (Formulario Web Oficial):

- Entra en la página web: **www.defensordelpueblo.es.**
- Haz clic en el botón grande: **'Presentar una queja'.**
- Rellena los datos de contacto y copia en el cuadro de mensaje el texto de la carta.
- *Si lo hace una persona de fuera por ti, puede pedir **estricta reserva de identidad** para que la residencia ni tus hijos sepan quién ha avisado.*

4. TEXTO LISTA PARA ENVIAR (CARTA O FORMULARIO WEB)

AL DEFENSOR DEL PUEBLO (www.defensordelpueblo.es / Calle Zurbano 42, Madrid)

ASUNTO: Solicitud urgente de ayuda para salir de la residencia y recuperar mis bienes.

Yo, **[Nombre y Apellidos]**, con DNI **[DNI]**, me dirijo a usted para solicitar su protección e intervención urgente.

Actualmente me encuentro ingresado/a en la residencia **[Nombre de la residencia]**, ubicada en **[Ciudad / Dirección]**.

Le comunico lo siguiente:

1. Firmé la entrada en este centro bajo fuertes presiones y amenazas de mis hijos de llevarme a un hospital psiquiátrico.
2. Me encuentro en pleno uso de mis facultades mentales y **es mi deseo firme e inmediato salir de este centro** y volver a vivir libremente.
3. Mis familiares me han privado del acceso a mis cuentas bancarias, mis ingresos y la vivienda de la que soy usufructuario/a, reteniéndome además mi dinero.

SOLICITO AL DEFENSOR DEL PUEBLO:

- Que un inspector me visite de forma privada en la residencia para hablar a solas conmigo.
- Que se garantice mi libertad inmediata para marcharme a mi casa.
- Que se me devuelva el uso de mis cuentas corrientes y de mi patrimonio.

En _____, a _____ de _____ de 2026.

Firma: _____