Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

New Start:

European culture and values training for a smooth integration of migrants and refugees

Consejos para aprender cómo comenzar de nuevo en otro país

https://creativecommons.org
Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0)

Usted es libre de:
Compartir — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato
Bajo los siguientes términos:
Atribución — Usted debe dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante.
No Comercial — Usted no puede hacer uso del material con propósitos comerciales.
Sin Derivadas — Si remezcla, transforma o crea a partir de el material, no podrá distribuir el material modificado.

Las **imágenes de los personajes** de esta publicación han sido adquiridas bajo licencia en shutterstock. **Anastasiia Kozubenko/shutterstock.com. Urbanvector/shutterstock.com.** Están libres de copyright únicamente como parte de esta publicación. **Las imágenes no deben ser utilizadas sin licencia en otros medios.** Las otras imágenes están libres de copyright.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

El apoyo de la Comisión Europea para la elaboración de esta publicación no implica la aceptación de sus contenidos, que es responsabilidad exclusiva de los autores. Por tanto, la Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

Hola, soy Jasmina. Llevo ya 10 años viviendo en España

Hola, yo soy Djibril. Los comienzos son siempre difíciles.

Pero vamos a ayudarte. Hola, soy María

¡Bienvenidos!

Hola, soy Ahmed. Aquí encontrarás algunos consejos

Para poder trabajar has de tener un permiso de residencia

El primer paso en el nuevo país será obtener un permiso legal de residencia. Este es el paso previo para ser empleado legalmente y convertirse en un ciudadano de pleno derecho.

Antes de obtener el permiso de residencia, debe solicitar el estatus de refugiado. Este estatus le permitirá acceder a beneficios sociales: vivienda, atención médica, educación, educación para niños, etc. Si no tiene las condiciones o pruebas para convertirse en un refugiado legalmente (persecución política o religiosa, guerra o riesgo de muerte en su país de origen, etc.), se convertirá en un "emigrante económico no legal".

Los emigrantes económicos deben probar antes de que se les permita solicitar un permiso de residencia legal, algunos años de residencia en una dirección fija en el país de acogida. La acreditación de direcciones fijas permite beneficiarse de algunos servicios sociales como la atención médica y la escolarización de los niños en España. El primer paso es, por lo tanto, empadronarse en el Ayuntamiento de la ciudad donde vive actualmente.

Una vez que tenga el permiso de residencia, puede ser empleado legalmente, se registrará como empleado, pagará impuestos y se beneficiará de servicios sociales como servicios de salud completos, cobertura de accidentes laborales, cobertura por desempleo, paga de jubilación, etc.

Para abrir una cuenta bancaria tendrás que acreditar tu identidad y tu dirección actual

La acreditación de una dirección permanente es el primer paso para iniciar muchos procedimientos útiles, como abrir una cuenta bancaria.

Para comprobar su dirección, lo mejor es registrarse en el padrón municipal que recoge a los habitantes de una ciudad o pueblo.

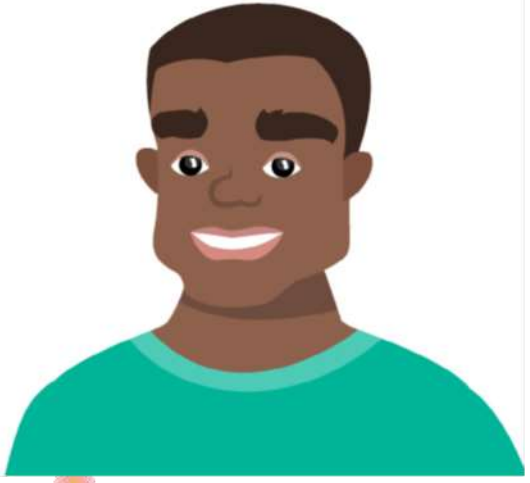
Otras formas posibles son:

Un contrato de alquiler que lo demuestre como un contrato de alquiler de inquilino a su nombre.

O bien las facturas de agua, gas o electricidad, enviadas a su dirección y con su nombre de los últimos meses.

Puede probar su identidad con su pasaporte o documento nacional de identidad.

Con una cuenta bancaria podrá transferir fondos desde su país de origen para comenzar una nueva vida en el país de acogida. También le permite ahorrar dinero ganado en el país de acogida y transferirlo a su familia o familiares en su país de origen.



Para solicitar empleo debes tener un número de la Seguridad Social

Para solicitar un número de la Seguridad Social, debe tener derecho a trabajar.

El número de Seguridad Social será un dato obligatorio cuando realice muchos trámites, cuando firme un contrato laboral, cuando se registre como desempleado o cuando esté enfermo y se esté beneficiando de una baja por enfermedad o accidente.

También es necesario para obtener la pensión de jubilación.

Si tiene un permiso de residencia, debe solicitar un número de Seguridad Social y podrá firmar un contrato de trabajo.

Si no tiene un permiso de residencia, no puede tener un número de Seguridad Social y no puede trabajar.

No trabajes sin permiso de residencia ni contrato laboral

Si no tiene un permiso de residencia, no puede tener un Número de Seguridad Social y no puede trabajar legalmente.

Esto no significa que no se le puedan ofrecer "trabajos" en el mercado negro. Hay muchas malas prácticas que son ilegales de empresarios que contratan a emigrantes "no legales" para su propio beneficio.

Esto es muy arriesgado para usted, ya que los empresarios realizan estas prácticas para pagar salarios muy bajos, ofreciendo condiciones abusivas de largas horas de trabajo que no respetan la salud y la seguridad en el trabajo. En caso de accidente laboral, por ejemplo, usted no estará protegido por la ley, no tendrá atención médica ni compensación.

Para ganarse la vida mientras obtiene un permiso de residencia legal, es recomendable visitar los servicios sociales de su ciudad, ir a asociaciones de apoyo a migrantes, organizaciones de caridad y hacer pequeños trabajos en su comunidad. Con esto, puede obtener apoyo para vivienda, comida, ropa, escuela para niños y algo de dinero.

Los niños menores de 16 años deben ir a la escuela

La escolarización es obligatoria para todos los niños menores de 16 años. Esto también significa que los niños pueden beneficiarse de la escuela hasta la edad de 16 años, cuando los niños y jóvenes pueden decidir comenzar a trabajar o continuar estudiando. Por esta razón, la escuela para niños emigrantes es uno de los beneficios sociales que puede obtener antes de tener un permiso de residencia.

Como derecho, la escolarización también es obligatoria y sus hijos deben asistir a la escuela todos los días. Si se requiere una ausencia (por ejemplo, al visitar a un médico, recibir tratamiento médico, visitar a un pariente cercano en el hospital, etc.) , los padres deben entregar un justificante a la escuela como prueba de por qué el niño debe abandonar la escuela un día específico. Esto lo puede solicitar en el centro médico donde se ha visitado su hijo.

Los padres que no cumplan con estas normas, se pueden enfrentar a una sanción. Si la situación se repite en el tiempo, los servicios sociales visitarán a los padres para evaluar su conducta como padres y si los niños necesitan medidas de protección de menores contra sus propios padres.

En España los hombres y mujeres son iguales ante la ley

Los hombres y las mujeres tienen exactamente los mismos derechos en España.

Los Menores (niños y jóvenes menores de 18 años) están sujetos a sus padres, pero una vez que una persona tiene más de 18 años, independientemente de si un hombre o una mujer puede decidir libremente en cualquier tema:

Matrimonio: puede decidir casarse o no, con quién y cuándo casarse.

Estudiar: decidir seguir estudiando o no, cuándo y qué estudiar.

Trabajo: decidir solicitar un trabajo. Cuándo y en qué trabajar.

Vivir: decidir vivir con sus padres o vivir solo o sola o con amigos.

Voto: votar a cualquier partido o opción política en las elecciones.

Religión: elegir prácticas y creencias religiosas.

Los niños menores de 12 años nunca deben ir solos

Los niños menores de 12 años nunca deben quedarse solos durante un largo período de tiempo. Los niños menores de 16 años no deben quedarse nunca solos durante la noche.

Los padres pueden ser sancionados si dejan a un niño sin supervisión "de una manera que pueda causar un sufrimiento innecesario o daños a la salud". Si debe ir a trabajar o estar ausente de su hogar, debe encontrar a un adulto responsable para que cuide a sus hijos.

Si no tiene dónde dejar a sus hijos en su ausencia, solicite ayuda a asociaciones de apoyo a emigrantes, a organizaciones benéficas o a su comunidad local.

Si los menores son encontrados en el interior de automóviles aparcados en la calle o la policía los encuentra solos en casa, esto puede ser el punto de partida de un procedimiento que puede llevar a que los niños sean separados de sus padres para ser custodiados por el gobierno.

Aprende cómo dirigirte y saludar a los demás

Los saludos son tan diversos como las culturas mismas. Hay apretones de manos, besos, abrazos y otros saludos informales entre los jóvenes.

La forma en que saludamos a las personas puede cambiar con el tiempo, desde la primera vez que nos conocemos hasta convertirnos en amigos.

El ambiente profesional requiere una forma mucho más formal de saludar que las relaciones personales.

Hay saludos inapropiados, como besarse para saludarse entre chicos o besar a una mujer cuando la conoce por primera vez en un contexto formal o profesional.

Besarse entre hombres es posible entre miembros de la misma familia, aunque en España abrazarse es mucho más común entre hombres que besarse.

Infórmate sobre igualdad de género en España

Prepárese para adaptarte a un nuevo concepto de relaciones entre hombres y mujeres.

Hay igualdad de derechos para hombres y mujeres. Pero la igualdad de género aún está evolucionando y se pueden encontrar diferentes realidades de relación entre hombres y mujeres en todos los aspectos de la vida:

-A veces, los trabajos realizados por hombres están mejor pagados que los mismos trabajos realizados por mujeres.

-En algunas familias, sólo el esposo trabaja, mientras que la esposa cuida de la familia.

-El equilibrio de las tareas domésticas entre marido y mujer varía dependiendo de las tradiciones y la cultura de la familia.

¡No olvide que la igualdad de género es un asunto importante en Europa y en España! Trate de la misma manera a mujeres y hombres.

Intenta relacionarte y hacer amigos en el país de acogida

Hacer nuevos conocidos y amigos en tu nuevo país te ayudará a comprender mejor la manera de vivir en España. Es muy útil aprender rápido y te dará una mejor comprensión de la cultura del país anfitrión.

Los lugares más adecuados para conocer gente nueva son: asociaciones y programas de apoyo a emigrantes, asociaciones deportivas o culturales, centros de educación para adultos, centros de ocio, asociaciones de vecinos, centros de cultura popular o tradicional, con los padres de los compañeros de colegio de sus hijos (en caso de que tenga hijos en edad escolar).

Al iniciar nuevas relaciones con personas nativas, se sentirá menos solo, entenderá mejor la cultura del país de acogida y estará mejor integrado.

Esto le va a dar un sentimiento de pertenencia a su nueva comunidad.

Infórmate de cómo dirigirte a los demás

La utilización del nombre, el apellido o títulos universitarios, profesionales o religiosos varía de un país a otro. Por favor, infórmese de lo que es más apropiado en el país de acogida en diferentes contextos ya sea informal o profesional.

En España, la utilización del nombre o de tutear, se reserva a relaciones informales o entre gente joven. Con personas que conocemos por primera vez o en entornos formales y profesionales se utiliza la forma usted, y deben dirigirse con Señor o Señora seguido del apellido.

Las personas que se conocen desde hace tiempo, pueden acordar mutuamente empezar a dirigirse de tu o tutearse. A partir de este momento también se llamarán por su nombre y no`por su apellido.

La forma usted, se utiliza siempre con las personas mayores y ancianos, excepto que les pidan lo contrario.

Sé puntual

La puntualidad se valora como una muestra de cortesía y respeto por los demás.

Sea punctual en contextos formales, profesionales, en citas con el medico o con otros profesionales.

Por supuesto, si le ocurre en alguna occasion y no puede evitar llegar tarde, por favor llame o envíe un mensaje a la persona que le espera , discuúlpese y expliquele que llega tarde y por qué.

Respeta las normas de uso de espacios públicos

Todos los espacios públicos tinenen normas que pueden variar dependiendo del país.

Los espacios públicos como parques, jardines, piscinas públicas, bibliotecas, etc. tienen normas e instrucciones de uso que deben ser respetadas.

Usualmente, las normas se pueden ver claramente en paneles informativos en las entradas de estos espacios públicos.

En caso de alguna duda, es mejor que pregunte. Saltarse estas normas pueden ocasionar una multa o sanción.

Si no entiendes alguna cosa, por favor, pregunta

En España, las personas hablan muy deprisa. Puede que le cueste entender.

Tal vez otras personas hablen demasiado rápido o usen palabras que usted no conoce. No es un problema preguntar de nuevo. Es importante entender lo que se le dice.

En el trabajo, si no entiende algo de sus superiores, sólo pida más información o que le repitan las cosas.

Es mejor preguntar una vez más que hacer algo mal o de manera incorrecta.

Se requiere una buena comprensión de la instrucción para poder realizar un buen trabajo.

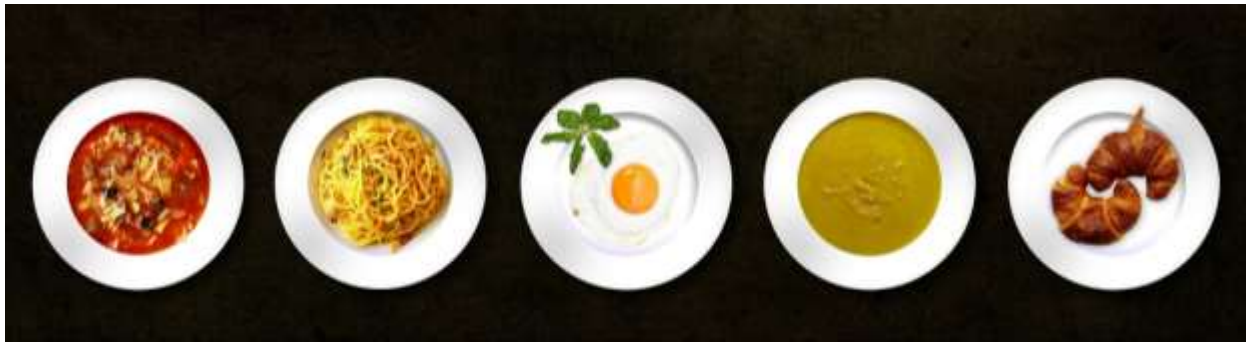
Los demandantes de asilo no pueden trabajar

Por lo general, los solicitantes de asilo no pueden trabajar, es parte de la legislación del país.

Averigüe qué condiciones debe cumplir para obtener un permiso de trabajo.

Incluso si no se le permite trabajar, puede contribuir con su conocimiento y experiencia para apoyar a otras personas, por ejemplo, en asociaciones de apoyo a emigrantes y refugiados.

Infórmate de dietas especiales



Si tiene necesidades alimentarias como vegetariana, sin carne de cerdo, sin gluten, etc., puede obtener información sobre los ingredientes de muchos productos alimenticios en supermercados y restaurantes.

En los restaurantes, puede preguntar si puede obtener un plato que se prepare de otra manera a la ofrecida en el menú. A menudo es bastante fácil de cambiar o eliminar un ingrediente de un plato.

Si tiene hijos que comen en la guardería o en la escuela, puede pedir dieta especial, como comida sin cerdo, vegetariana o sin gluten.

Por favor, infórmate en restaurantes y en la escuela.

Las bebidas alcohólicas están prohibidas para los menores

Los niños y adolescentes no tienen permitido beber alcohol. Sólo los mayores de edad (mayores de 18 años) pueden comprar y consumir bebidas alcohólicas.

Sin embargo, existen diferencias entre diversos países europeos respecto al consumo de alcohol.

En España, los menores de 18 años no pueden ni consumir ni se les permite comprar alcohol. Por lo tanto, los vendedores en supermercados y tiendas pueden solicitar el carnet de identidad cuando los jóvenes quieren comprar alcohol.

Para los mayores de 18 años se pide un consumo responsable del alcohol. Conducir bajo los efectos del alcohol es un delito grave. Molestar a los demás por exceso de alcohol también.

Acepta y respeta a otras personas y pide que te respeten

Acepte y respete a otras personas sea las que sean sus opiniones, creencias y religión.

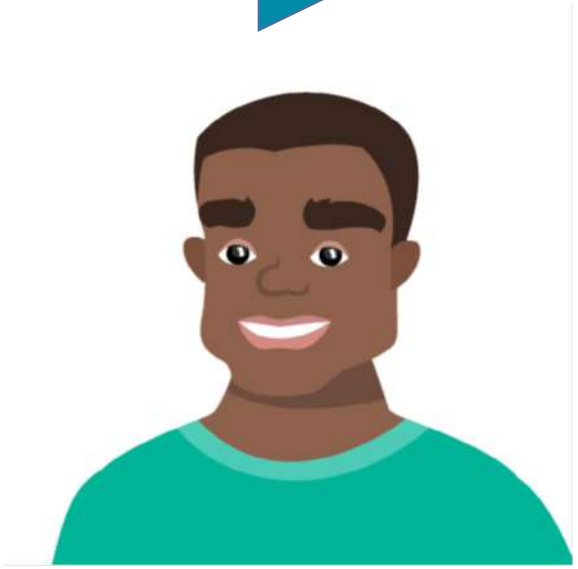
Incluso si no comparte la opinión de otro, puede tolerarlos y aceptarlos. No hay opiniones y creencias "correctas" ni "incorrectas".

En España va a poder intercambiar información, obtener información, hablar, discutir, pero, no se puede juzgar ni condenar a nadie por sus opiniones ni creencias.

De la misma manera, puede esperar que respeten su opinión, sus creencias y su religión.

Esa es la base de nuestros valores de tolerancia y convivencia pacífica.

No tires papeles o basura en la calle. Utiliza la papelera.



La recogida de basura doméstica está garantizada por el Ayuntamiento de la ciudad donde vive. La recogida se realiza o bien de puerta en puerta o utilizando el contenedor específico.

En los pueblos y ciudades donde se realiza la recogida selectiva debe utilizar el contenedor adecuado. Amarillo: envases y plásticos. Azul: papel. Verde: vidrio. Marrón: orgánico. Otros colores: resto.

Según la normativa municipal de la ciudad dónde vive, los desperdicios en la calle o en los contenedores equivocados pueden ser castigados con una multa.

También pueden ser sancionados con multa por tirar papeles en la calle, no utilizar las papeleras en parques y jardines, o por dejar excrementos de perro en la acera.

Por favor, infórmese de las normas en su ciudad, para evitar tener problemas.

Si necesitas ausentarte en horario de trabajo, avisa a tu superior

Si necesita ausentarte durante el horario de trabajo para atender alguna urgencia, o bien debido a sus prácticas religiosas, debe informar a su superior.

Su superior en su lugar de trabajo podrá aceptar estas ausencias y compensarlas con otras horas de trabajo o con periodo de vacaciones.

Pero no lo olvide, siempre se debe pedir permiso con anterioridad antes de abandonar su puesto de trabajo.

No es necesario mencionar datos personales en tu Curriculum (CV)

No es necesario que mencione su edad, sexo, estado civil, nacionalidad, religión o foto en el CV.

Estos datos no son obligatorios en un CV. No dicen nada sobre la cualificación profesional de una persona ni de sus capacidades para optar a un puesto de trabajo. Sin embargo, podría ocurrir que alguno de estos datos en algunos casos conduzcan a la discriminación.

Es por eso que su Curriculum Vitae debe incluir todo lo que sea importante acerca de sus cualificaciones para la oferta de trabajo, de la manera más completa posible pero no es necesario nada más.

Si cree que añadir alguno de estos datos personales le puede ayudar a obtener el empleo, hágalo, pero de manera voluntaria.

Si estás enfermo debes ir al médico. Y si trabajas, debes informar a tu superior

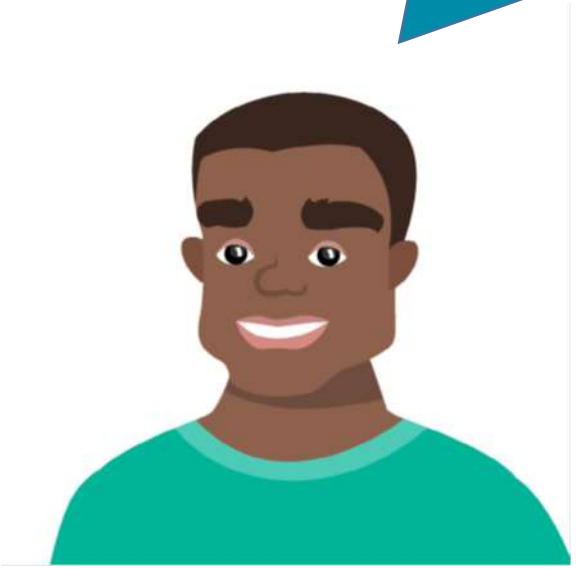
Si está enfermo debe acudir al médico.

De esta manera, el médico puede evaluar la gravedad de la enfermedad y, si es necesario, dará la baja médica. Debe ponerse en contacto con su superior en el trabajo para informar sobre la baja por enfermedad. Si tiene un contrato de trabajo, la Seguridad Social cubrirá su período de baja por enfermedad.

Usted tiene derecho a acceder a un hospital público incluso si no tiene un permiso de residencia, siempre que esté empadronado en su Ayuntamiento.

Si tiene un accidente o se enferma en la calle, puede llamar a la línea de ayuda pública 112.

Los matrimonios entre personas del mismo sexo son legales en España



En España, las relaciones entre personas del mismo sexo son legalmente reconocidas y cada vez más aceptadas por la sociedad.

El matrimonio entre personas del mismo sexo es legal en España desde el año 2005.

De esta manera el matrimonio homosexual es legalmente igual al matrimonio heterosexual.

Lee atentamente el texto de los contratos

Antes de firmar un contrato o cualquier tipo de acuerdo (contrato de trabajo, licencia para servicios de electricidad, suministro de agua, teléfono, etc., es muy importante leer todas todo el texto incluida la letra pequeña.

Debe pedir aclaraciones si algo no está claro. A veces puede recibir una llamada telefónica de compañías y entidades que le piden que se comprometa a un contrato por teléfono: tenga cuidado, a menudo es una estafa.

Si algo no está claro, tómese su tiempo y solicite llevarse el contrato con usted unos días para leerlo detenidamente antes de firmar o bien consultarlo con una entidad de apoyo a emigrantes o un abogado.

No firme nada hasta que aclare todas sus dudas.

Infórmate de cómo comportarte en el trabajo. Infórmate de la manera de vestir.

Algunas empresas pueden tener un código de vestir o reglas de procedimiento que definen el comportamiento apropiado, las normas de conducta, y las reglas para las relaciones entre compañeros de trabajo. Preste atención y solicite información cuando se incorpore en un puesto de trabajo o una nueva empresa.

Por favor, respete las jerarquías en su empresa. Infórmese del trato adecuado con sus superiores, compañeros y su equipo.

Esto puede ser válido también en escuelas y otros contextos sociales. No dude en preguntar ¡ Siempre es mejor estar informado !

Para usar transporte público debes comprar y validar tu billete

En las ciudades existe una amplia red de transporte público: tren, tranvía, autobuses y metro.

Se puede utilizar el mismo billete para combinar varios medios de transporte (billete integrado) ya que permite hasta tres transbordos en un mismo desplazamiento dentro de la ciudad (zona 1). El tiempo máximo de que se dispone para hacer un desplazamiento es de 1 hora y 15 minutos con respecto a los títulos de transporte de 1 zona, y se incrementa 15 minutos por cada zona adicional (Zonas 2, 3)

Hay otras opciones como el billete de un día, de una semana, el pase mensual, el pase de un año.

Si necesita usar el transporte público todos los días, le es conveniente el pase mensual o anual.

Los billetes de transporte se pueden comprar en la misma estación (máquinas expendedoras), en kioskos o en estancos (tiendas donde se vende tabaco).

En cada transbordo es obligatorio validar el título en las máquinas que encontrará. Si no realiza la validación pagará una multa.

NEW START

Puedes tener acesso a Wi-fi gratis

Si tiene un teléfono inteligente (Smart phone), puede obtener conexión wi-fi gratuita en muchos espacios públicos:

- Calles (provisto por el Ayuntamiento).
- Centros comerciales.
- Bares y restaurantes.
- Si no tiene un teléfono inteligente, puede tener acceso gratuito a internet con ordenador en las bibliotecas públicas.

Los niños en la escuela deben dirigirse a los profesores como se les indica en el colegio

La manera en que los niños deben dirigirse a sus profesores puede variar dependiendo de la edad y el tipo de centro educativo.

En la escuela primaria (de 6 a 12 años) los niños deben dirigirse a los profesores como profesor o profesora. O bien como Señor o Señora seguido por su apellido.

Pueden dirigirse a ellos por su nombre, si el profesor o profesora así se lo indica.

No dudes en pedir que te repitan las instrucciones complicadas

En su nuevo país tendrá que registrarse y realizar muchos trámites en los servicios públicos.

A veces, los funcionarios públicos hablan demasiado rápido o piensan que usted puede entender todo lo que le dicen.

No dude en pedir que se lo repitan o que le pasen la información por escrito.

En algunas oficinas públicas, en especial, en servicios sociales de los Ayuntamientos, donde se proporcionan servicios para emigrantes, puede solicitar la ayuda de un mediador cultural o un traductor.

Es un delito tener un arma de fuego

En los países europeos y en concreto en España, no se puede tener un arma de fuego sin tener una licencia de armas.

Los límites de la licencia de armas son estrictos (duración, identificación del arma, etc.).

De acuerdo con el uso que pretenda hacer con el arma de fuego, por ejemplo, para cazar, puede requerirse otra autorización específica.

La ley define las sanciones por la posesión ilegal de armas de fuego, ya que tener armas de fuego ilegalmente es un delito.

Si tienes perro, debes mantener la calle limpia

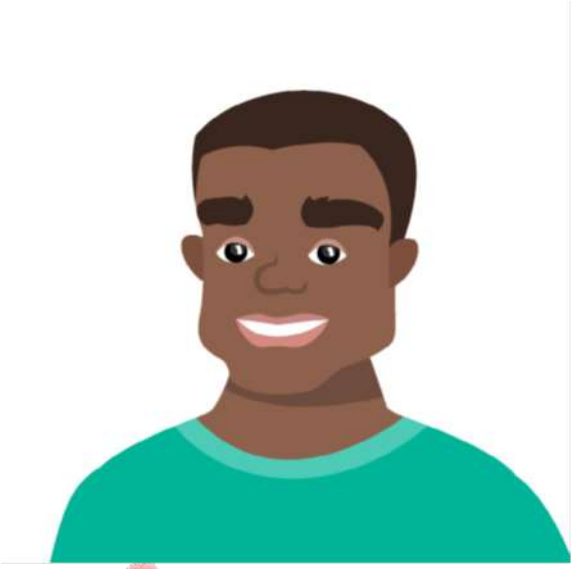
Si tienes perro, limpiar la calle es simplemente cuestión de buenos modales.

Los excrementos de perro no sólo huelen mal, sino que también transmiten y propagan muchas enfermedades peligrosas que pueden enfermar a otros perros o personas.

En muchos Ayuntamientos, ensuciar las aceras o mobiliario urbano tiene sanción y se pueden llegar a pagar importantes multas

¡Sé un buen ciudadano y limpia la calle después de tu perro!

Intenta hacer amigos de tu país de origen



Trate de hacer conocidos o amigos de su propio país de origen, ya que pueden aprender unos de otros y compartir sus experiencias.

Podría hacer que se sienta menos solo y que sus comienzos en España sean más agradables.

Los lugares donde puede encontrar otros emigrantes de tu país :

- Cursos de idiomas.
- Asociaciones de emigrantes
- Asociaciones de apoyo a emigrantes.
- A través de tus vecinos.

Infórmate de la manera de vestir

Las maneras de vestir son muy diversas dependiendo del contexto social y de la persona.

Es común que las mujeres usen pantalones y faldas cortas.

Se aceptan pañuelos en la cabeza como parte de la libertad religiosa.

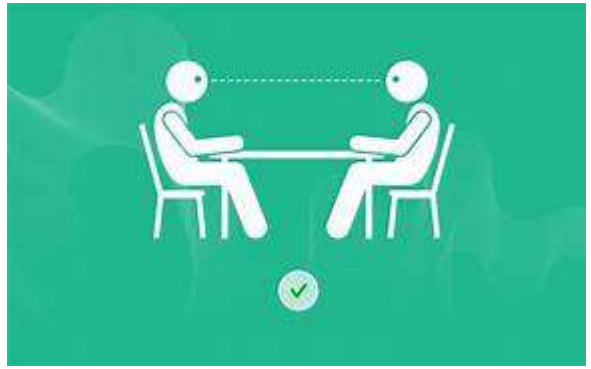
Los pantalones vaqueros (jeans) normalmente no son aceptables para reuniones de negocios profesionales.

Entre los más jóvenes se pueden encontrar maneras de vestir muy atrevidas o extrañas que son aceptadas por la sociedad. Minifaldas, piercings, tatuajes, pelo de colores, ropa rota, son algunas cosas que podemos ver en los jóvenes.

Muchas organizaciones proporcionan un uniforme de trabajo (sanidad, restauración, construcción, mecánicos, etc).

Muchas empresas tienen un código de vestir más informal, que es cómodo de usar, pero aún así presenta una imagen profesional .

Presta atención al lenguaje corporal de los demás



En España, el lenguaje corporal es relajado y vívido, aún así debe mantener ciertas precauciones.

Cuando le hable a alguien, deje una distancia personal de unos 45-80 centímetros. Ha de estar lo suficientemente cerca para estrechar la mano y ver las expresiones de los demás, pero se ha de mantener cierta distancia.

Sonría (sólo una simple sonrisa), tenga confianza y manténgase erguido.

Haga contacto visual cuando esté hablando con alguien.

Puede mostrar su empatía con movimientos, como asentir con la cabeza y sonreir.

Tocar a una persona mientras habla o acercarse demasiado cerca causará incomodidad a los demás. Es mejor que no lo haga.

Demuestra que te importan los demás

Sea proactivo y aprenda sobre el país en el que vive ahora.

Pregunte a los demás cómo están y cómo les fue su día.

No sea tímido para ayudar a los demás.

Preste atención a las necesidades y deseos de sus amigos.

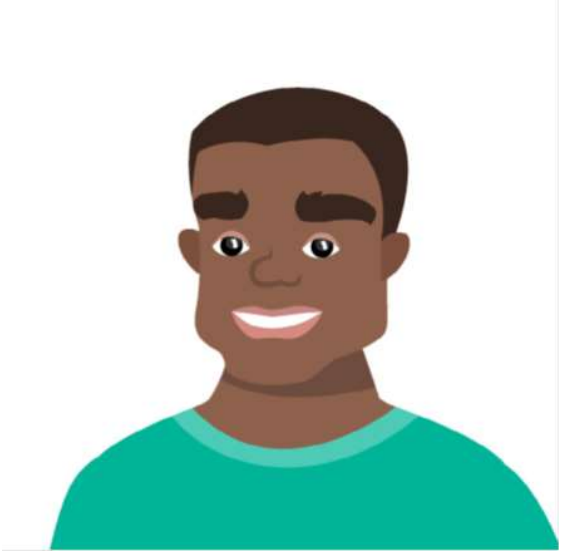
Planifique encuentros con otras personas.

Dígale a la gente que conoce, lo importantes que son para usted.

A veces, la mejor sensación del mundo es escuchar a alguien decir que se preocupa por otros.

Solo sea usted mismo y los demás sabrán les importa.

Revisa tu correo y abre tus cartas



Abra y lea sus cartas y responda a tiempo.

Si no lo hace es posible que pierda una información clave:

- Su cita con el médico.
- Una cita con su abogado.
- Información clave de su permiso de residencia o solicitud de asilo.
- Información sobre su banco.
- Información sobre su vivienda actual.

Si la carta recibida está dirigida a otra persona, debe devolverla al cartero o a su oficina postal.

Haz que tus hijos estén orgullosos de sus orígenes

Si tiene hijos, haga que sus hijos estén orgullosos de sus orígenes. No olvidar las raíces es muy importante.

Ayúdelos a disfrutar también del país en que viven, que hagan nuevos amigos del país de acogida y que se integren en la sociedad local.

No es conveniente mantenerlos apartados de la sociedad en la que viven.

Ayúdelos a integrarse mejor.

Sigue las normas del transporte público

Siga las reglas básicas de circulación manteniéndose a la derecha de los pasillos tanto como sea posible. Tenga su ticket o boleto listo antes de subir a un transporte público.

Cuando suba a un autobús / tren / tranvía durante una hora punta, no obstaculice las puertas para que otros puedan entrar detrás de usted.

Siempre muestre buenos modales, cuando vea que alguien tiene problemas de movilidad, levántese y cédale su asiento.

Nunca debe colocar una bolsa en el asiento contiguo cuando esté en un autobús / tren / tranvía abarrotado.

No hacer ruidos en el transporte público. Evite largas conversaciones telefónicas hasta que llegue a su parada.

Si tiene hijos con usted, asegúrese de mantenerles en voz baja y permanezca a su lado.

No fume ni traiga comida ni bebida en el transporte público. Nunca deje caer papeles al suelo o al asientodel autobús / tren / tranvía.

No se acerque a los extraños sin motivo

No debe hablar con el extraño con el que se encuentre en una calle oscura y aislada cuando vuelva a casa tarde por la noche o de madrugada.

No debe hablar con un desconocido que le pregunte si quiere o tiene algunas drogas ...

No debe hablar con un desconocido cuando le está siguiendo con una actitud sospechosa (no le hable, y pida ayuda si es necesario).

Pero está bien hablar o intentar hablar con el desconocido que está a su lado en el tren, en la clase, en la sala de espera del médico, en los días festivos., etc

Está bien conocer gente nueva y hacer nuevos amigos.

En ese caso sí le recomendamos hablar con muchos extraños.

Situaciones que debe evitar

Señalar con el dedo a otras personas no se considera educado.

Nunca llame a alguien por su nombre hasta que la persona le dé permiso.

Aprenda cómo saludar a la gente y cómo compartir la comida.

Intégrese con las personas del país de acogida sin ofenderlos, mostrando comprensión por su cultura y participando en sus celebraciones y días festivos.

Detecte las formas en que puede ofender a los locales y evítelas.

No moleste a las mujeres, sea cortés.

Sonría y pregunte si realmente necesita preguntar a otras personas

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

A.C.I.T.

ciape

Wisamar

BRIDGES PROGRAMMES

New Start:

European culture and values training for a smooth integration of migrants and refugees

NEW START