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

NEW START

Consells per a aprendre com començar de nou en un altre país

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

Vostè és lliure de:

Compartir — copiar i redistribuir el material en qualsevol mitjà o format
Reconeixement — Heu de reconèixer l'autoria de manera apropiada
En el cas que us hagi estat facilitat, caldrà indicar el nom de l'autor i el d'aquelles parts a qui calgui reconèixer, una notificació de drets d'autor, una notificació de llicència, una notificació d'exempció de responsabilitat i l'enllaç al material.
NoComercial — No podeu utilitzar el material per a finalitats comercials.
SenseObraDerivada — Si remescleu, transformeu o creeu a partir del material, no podeu difondre el material modificat.

Les imatges dels personatges d'aquesta publicació han estat adquirides sota llicència en shutterstock. Anastasiia Kozubenko/shutterstock.com. Urbanvector/shutterstock.com. Estan lliures de copyright únicament com a part d'aquesta publicació. Les imatges no han de ser utilitzades sense llicència en altres mitjans. Les altres imatges estan lliures de copyright.

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

El suport de la Comissió Europea per a l'elaboració d'aquesta publicació no implica l'acceptació dels seus continguts, que és responsabilitat exclusiva dels autors. Per tant, la Comissió no és responsable de l'ús que pugui fer-se de la informació aquí difosa.

Hola, sóc la Jasmina. Porto ja 10 anys vivint a Barcelona

Hola, jo sóc en Djibril. Començar de nou és sempre difícil

Però t'ajudarem. Hola, sóc la María

Hola, sóc l'Ahmed. Aquí trobaràs alguns consells

Benvinguts!

Per a poder treballar has de tenir un permís de residència

El primer pas en el nou país serà obtenir un permís de residència legal. Aquest és el primer pas per ser empleat legalment i convertir-se en un ciutadà de ple dret.

Abans d'obtenir el permís de residència, ha de sol·licitar l'estatus de refugiat. Aquest estatus li permetrà accedir a beneficis socials: habitatge, atenció mèdica, educació, educació per a nens, etc. Si no té les condicions o proves per a convertir-se en un refugiat legalment (persecució política o religiosa, guerra o risc de mort al seu país d'origen, etc.), es convertirà en un "emigrant econòmic no legal".

Els emigrants econòmics han de provar alguns anys de residència en una direcció fixa al país d'acolliment abans que se'ls permeti sol·licitar un permís de residència legal. L'acreditació de direccions fixes permet beneficiar-se d'alguns serveis socials com l'atenció mèdica i l'escolarització dels nens . El primer pas és, per tant, empadronar-se a l'Ajuntament de la ciutat on viu actualment.

Una vegada que tingui el permís de residència, pot ser emprat legalment, es registrarà com a empleat, pagarà impostos i es beneficiarà de serveis socials com a serveis de salut complets, cobertura d'accidents laborals, prestació d'atur, paga de jubilació, etc.

Per a obrir un compte bancari hauràs d'acreditar la teva identitat i la teva adreça actual

L'acreditació d'una direcció permanent és el primer pas per a iniciar molts procediments útils, com obrir un compte bancari.

Per a comprovar la seva adreça, el millor és registrar-se en el padró municipal que recull als habitants d'una ciutat o poble.

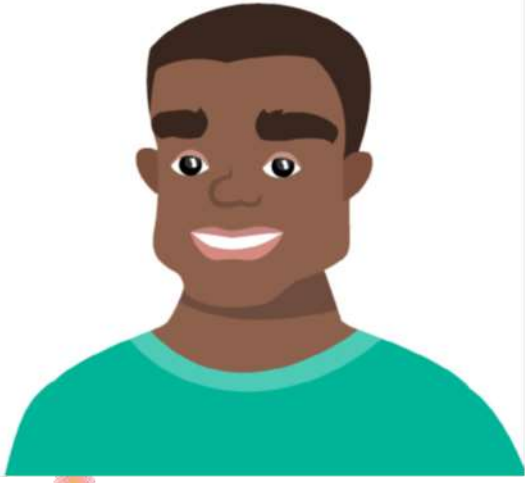
Altres formes possibles són:

Un contracte de lloguer al seu nom que demostri que viu al pis de lloguer o bé un certificat del llogater.

O bé les factures d'aigua, gas o electricitat, enviades a la seva adreça i amb el seu nom dels últims mesos.

Pot provar la seva identitat amb el seu passaport o document nacional d'identitat.

Amb un compte bancari podrà transferir fons des del seu país d'origen per a començar una nova vida al país d'acolliment. També li permet estalviar diners guanyats al país d'acolliment i transferir-lo a la seva família o familiars al seu país d'origen.



Per a sol·licitar una feina has de tenir un nombre de la Seguretat Social

Per a sol·licitar un nombre de la Seguretat Social, ha de tenir dret a treballar.

El nombre de Seguretat Social serà una dada obligatòria quan realitzi molts tràmits, quan firmi un contracte laboral, quan es registri com a desocupat o quan estigui malalt i s'estigui beneficiant d'una baixa per malaltia o accident.

També és necessari per a obtenir la pensió de jubilació.

Si té un permís de residència, ha de sol·licitar un número de Seguretat Social i podrà signar un contracte de treball.

Si no té un permís de residència, no pot tenir un número de Seguretat Social i no pot treballar.

No treballis sense permís de residència ni contracte laboral

Si no té un permís de residència, no pot tenir un Número de Seguretat Social i no pot treballar legalment.

Això no significa que no se li puguin oferir "treballs" en el mercat negre. Hi han moltes males pràctiques que són il·legals per part dels empresaris que contracten a emigrants "no legals" per al seu propi benefici.

Això és molt arriscat per a vostè, ja que els empresaris realitzen aquestes pràctiques per a pagar salaris molt baixos, oferint condicions abusives de llargues hores de treball que no respecten la salut i la seguretat en el treball. En cas d'accident laboral, per exemple, vostè no estarà protegit per la llei, no tindrà atenció mèdica ni compensació.

Per a guanyar-se la vida mentres obté un permís de residència legal, és recomanable visitar els serveis socials de la seva ciutat, anar a associacions de suport a emigrants, organitzacions de caritat i fer petits treballs en la seva comunitat. Amb això, pot obtenir suport per a habitatge, menjar, roba, escola per a nens i una mica de diners.

Els nens menors de 16 anys han d'anar a l'escola

L'escolarització és obligatòria per a tots els nens menors de 16 anys. Això també significa que els nens poden beneficiar-se de l'escola fins a l'edat de 16 anys, quan els nens i joves poden decidir començar a treballar o continuar estudiant. Per aquesta raó, l'escola per a nens emigrants és un dels beneficis socials que pot obtenir abans de tenir un permís de residència.

Com a dret, l'escolarització també és obligatòria i els seus fills han d'assistir a l'escola tots els dies. Si es requereix una absència (per exemple, en visitar a un metge, rebre tractament mèdic, visitar a un parent pròxim a l'hospital, etc.) , els pares han de lliurar un justificant a l'escola com a prova de per què el nen ha d'abandonar l'escola un dia específic. Això el pot sol·licitar en el centre mèdic on s'ha visitat el seu fill.

Els pares que no compleixin amb aquestes normes, es poden enfrontar a sancions. Si la situació es repeteix en el temps, els serveis socials visitaran als pares per a avaluar la seva conducta com a pares i si els nens necessiten mesures de protecció de menors contra els seus propis pares.

A Espanya els homes i dones són iguals davant la llei

Els homes i les dones tenen exactament els mateixos drets a Espanya.

Els Menors (nens i joves menors de 18 anys) estan subjectes als seus pares, però una vegada que una persona té més de 18 anys, independentment de si és un home o una dona pot decidir lliurement en qualsevol tema:

Matrimoni: pot decidir casar-se o no, amb qui i quan casar-se.

Estudiar: decidir continuar estudiant o no, quan i què estudiar.

Treball: decidir sol·licitar una feina. Quan i en què treballar.

Viure: decidir viure amb els seus pares o viure sol o sola o amb amics o parella.

Vot: votar a qualsevol partit o opció política en les eleccions.

Religió: triar pràctiques i creences religioses.

Els nens menors de 12 anys mai han d'anar sols

Els nens menors de 12 anys mai han de quedar-se sols durant un llarg període de temps. Els nens menors de 16 anys no han de quedar-se mai sols durant la nit.

Els pares poden ser sancionats si deixen a un nen sense supervisió "d'una manera que pugui causar un sofriment innecessari o danys a la salut". Si ha d'anar a treballar o estar absent de la seva llar, ha de trobar a un adult responsable perquè cuidi als seus fills.

Si no té on deixar als seus fills en la seva absència, sol·liciti ajuda a associacions de suport a emigrants, a organitzacions benèfiques o a la seva comunitat local.

Si els menors són trobats a l'interior d'automòbils tancats al carrer o la policia els troba sols a casa, això pot ser el punt de partida d'un procediment que pot portar al fet que els nens siguin separats dels seus pares per a ser allotjats en un centre de custòdia de menors gestionat pel govern.

Aprèn com dirigir-te i saludar als altres

Les salutacions són tan diversos com les cultures mateixes. Hi ha encaixades, petons, abraçades i altres salutacions informals entre els joves.

La forma en què saludem a les persones pot canviar amb el temps, des de la primera vegada que ens coneixem fins a convertir-nos en amics.

L'ambient professional requereix una forma molt més formal de saludar que les relacions personals.

Hi han salutacions inapropiades, com donar un petó per a saludar-se entre nois o besar a una dona quan la coneix per primera vegada en un context formal o professional.

Donar petons entre homes és possible entre membres de la mateixa família, encara que a Espanya abraçar-se és molt més comuna entre homes que besar-se.

Informa't sobre igualtat de gènere a Espanya

Prepara't per a adaptar-te a un nou concepte de relacions entre homes i dones.

Hi ha igualtat de drets per a homes i dones. Però la igualtat de gènere encara està evolucionant i es poden trobar diferents realitats i discriminació entre homes i dones en tots els aspectes de la vida:

A vegades, els treballs realitzats per homes estan millor pagats que els mateixos treballs realitzats per dones.

En algunes famílies, només l'espòs treballa, mentre que l'esposa cuida de la família.

L'equilibri de les tasques domèstiques entre marit i muller varia depenent de les tradicions i la cultura de la família.

No oblidi que la igualtat de gènere és un assumpte important a Europa i a Espanya! Tracti de la mateixa manera a dones i homes.

Intenta relacionar-te i fer amics al país d'acollida

Fer nous coneguts i amics en el teu nou país t'ajudarà a comprendre millor la manera de viure a Catalunya. És molt útil aprendre ràpid i et donarà una millor comprensió de la cultura del país amfitrió.

Els llocs més adequats per a conèixer gent nova són: associacions i programes de suport a emigrants, associacions esportives o culturals, centres d'educació per a adults, centres d'oci, associacions de veïns, centres de cultura popular o tradicional, amb els pares dels companys de col·legi dels seus fills (en cas que tingui fills en edat escolar).

En iniciar noves relacions amb persones natives, se sentirà menys sol, entendrà millor la cultura del país d'acolliment i estarà millor integrat.

Això li donarà un sentiment de pertinença a la seva nova comunitat.

Informa't de com dirigir-te als altres

La utilització del nom, el cognom o títols universitaris, professionals o religiosos varia d'un país a un altre. Si us plau, informi's del que és més apropiat al país d'acolliment en diferents contextos ja sigui informal o professional.

A Espanya, la utilització del nom o tutejar, es reserva a relacions informals o entre la gent jove. Amb persones que coneixem per primera vegada o en entorns formals i professionals s'utilitza la forma vostè, i han de dirigir-se amb Senyor o Senyora seguit del cognom.

Les persones que es coneixen des de fa temps, poden acordar mútuament començar a dirigir-se de tu o tutejar-se. A partir d'aquest moment també es diran pel seu nom i no`pel seu cognom.

La forma vostè, s'utilitza sempre amb la gent gran i ancians, excepte que els demanin el contrari.

Sigues puntual

La puntualitat es valora com una mostra de cortesia i respecte pels altres.

Per descomptat, si en alguna ocasió no pot evitar arribar tard, si us plau, truqui o enviï un missatge a la persona que li espera, disculpi's i expliqui per què arribarà tard.

Respecta les normes d'ús d'espais públics

Tots els espais públics tenen normes que poden variar depenent del país.

Els espais públics com a parcs, jardins, piscines públiques, biblioteques, etc. tenen normes i instruccions d'ús que han de ser respectades.

Usualment, les normes es poden veure clarament en panells informatius en les entrades d'aquests espais públics.

En cas d'algun dubte, és millor que pregunti. Saltar-se aquestes normes poden ocasionar una multa o sanció.

Si no entens alguna cosa, si us plau, pregunta

A Catalunya, les persones parlen molt de pressa. És fàcil no entendre'ls.

De vegades, altres persones parlen massa ràpid o fan servir paraules que vostè no coneix. No és un problema preguntar de nou. És important entendre el què se li diu.

A la feina, si no entén als seus superiors, només demani més informació o que li repeteixin les coses.

És millor preguntar una vegada més, que fer alguna cosa malament o de manera incorrecta.

Es requereix una bona comprensió de la instrucció per a poder fer una bona feina.

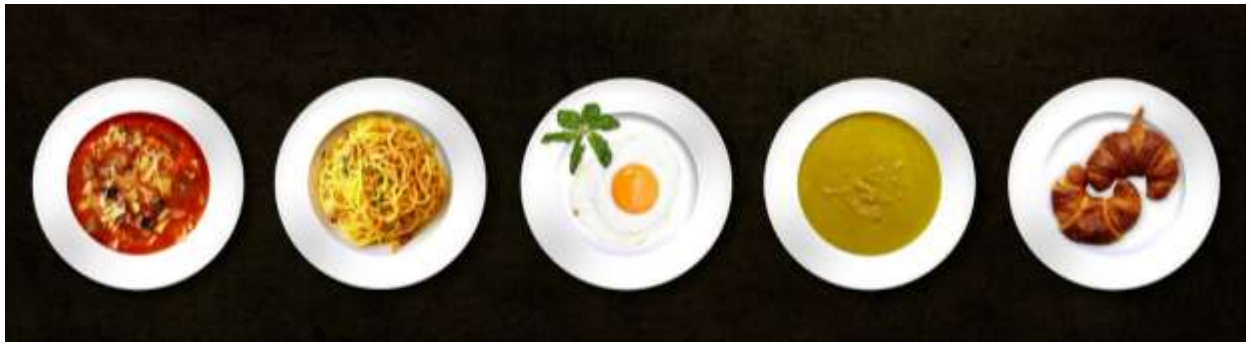
Els sol.licitants d'asil no poden treballar

En general, els sol·licitants d'asil no poden treballar, segons la legislació del país d'acollida.

Esbrini quines condicions ha de complir per a obtenir un permís de treball.

Fins i tot si no se li permet treballar, pot contribuir amb el seu coneixement i experiència per a donar suport a altres persones, per exemple, a associacions de suport a emigrants i refugiats.

Informa't de dietes especials



Si té necessitats alimentàries com a vegetariana, sense carn de porc, sense gluten, etc., pot obtenir informació sobre els ingredients de molts productes alimentaris als supermercats i restaurants.

En els restaurants, pot preguntar si pot obtenir un plat que es prepari d'una altra manera a la que s'ofereix en el menú. Sovint és bastant fàcil de canviar o eliminar un ingredient d'un plat.

Si té fills que mengen a la guarderia o a l'escola, pot demanar dieta especial, com a menjar sense porc, vegetariana o sense gluten.

Si us plau, informi's en els restaurants i a l'escola.

Les begudes alcohòliques estan prohibides per als menors

Els nens i adolescents no tenen permès beure alcohol. Només els majors d'edat (majors de 18 anys) poden comprar i consumir begudes alcohòliques.

No obstant això, existeixen diferències entre diversos països europeus respecte al consum d'alcohol.

A Espanya, els menors de 18 anys no poden ni consumir ni se'ls permet comprar alcohol. Per tant, els venedors en supermercats i botigues poden sol·licitar el carnet d'identitat quan els joves volen comprar alcohol.

Per als majors de 18 anys es demana un consum responsable de l'alcohol. Conduir sota els efectes de l'alcohol és un delicte greu. Molestar els altres per excés d'alcohol també.

Accepta i respecta a altres persones i demana que et respectin

Accepti i respecti a altres persones sigui les que siguin les seves opinions, creences i religió.

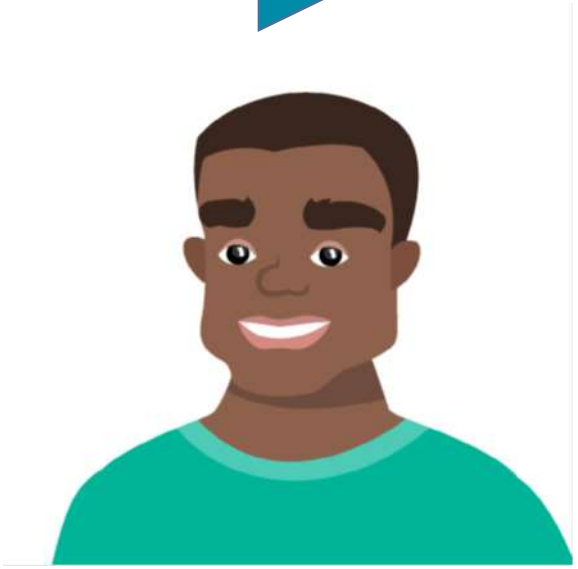
Fins i tot si no comparteix l'opinió d'un altre, pot tolerar-los i acceptar-los. No hi han opinions i creences "correctes" ni "incorrectes".

A Catalunya podrà intercanviar informació, obtenir informació, parlar, discutir, però, no es pot jutjar ni condemnar a ningú per les seves opinions ni creences.

De la mateixa manera, pot esperar que respectin la seva opinió, les seves creences i la seva religió.

Aquesta és la base dels nostres valors de tolerància i convivència pacífica.

No llencis papers o brossa al carrer.
Utilitza la paperera.



La recollida d'escombraries domèstiques està garantida per l'Ajuntament de la ciutat on viu. La recollida es realitza o bé de porta en porta o utilitzant el contenidor específic.

Als pobles i ciutats on es realitza la recollida selectiva ha d'utilitzar el contenidor adequat. Groc: envasos i plàstics. Blau: paper. Verd: vidre. Marró: orgànic. Altres colors: resta.

Segons la normativa municipal de la ciutat on viu, llençar brossa al carrer o en els contenidors equivocats poden ser castigats amb una multa.

També poden ser sancionats amb multa per llençar papers al carrer, no utilitzar les papereres en parcs i jardins, o per deixar excrements de gos a la vorera.

Si us plau, informi's de les normes a la seva ciutat, per a evitar tenir problemes.

Si necessites absentar-te en horari de treball, avisa al teu superior

Si necessita absentar-te durant l'horari de treball per a atendre alguna urgència o bé a causa de les seves pràctiques religioses, ha d'informar el seu superior.

El seu superior en el seu lloc de treball podrà acceptar aquestes absències i compensar-les amb altres hores de treball o amb períodes de vacances.

Però no ho oblidi, sempre s'ha de demanar permís amb anterioritat abans d'abandonar el seu lloc de treball.

No és necessari esmentar dades personals en el teu Currículum (CV)

No és necessari que esmenti la seva edat, sexe, estat civil, nacionalitat, religió o foto en el CV.

Aquestes dades no són obligatoris en un CV. No diuen res sobre la qualificació professional d'una persona ni de les seves capacitats per a optar a un lloc de treball. En canvi, podria passar que alguna d'aquestes dades en alguns casos condueixin a una discriminació.

És per això que el seu Curriculum vitae ha d'incloure tot el que sigui important sobre la sev qualificació i experiència professional per a l'oferta de treball, de la manera més completa possible. No és necessari res més.

Si creu que afegir algun d'aquestes dades personals el pot ajudar a obtenir la feina, faci-ho, però de manera voluntària.

Si estàs malalt has d'anar al metge. I si treballes, has d'informar el teu superior

Si està malalt ha d'acudir al metge.

D'aquesta manera, el metge pot avaluar la gravetat de la malaltia i, si és necessari, li donarà la baixa mèdica. Ha de posar-se en contacte amb el seu superior en el lloc de treball per a informar sobre la baixa per malaltia. Si té un contracte de treball, la Seguretat Social cobrirà el seu període de baixa per malaltia.

Vostè té dret a accedir a un hospital públic fins i tot si no té un permís de residència, sempre que estigui empadronat al seu Ajuntament.

Si té un accident o es troba malament al carrer, pot cridar a la línia d'ajuda pública d'emergències 112.

Els matrimonis entre persones del mateix sexe són legals a Espanya

A Espanya, les relacions entre persones del mateix sexe són legalment reconegudes i cada vegada més acceptades per la societat.

El matrimoni entre persones del mateix sexe és legal a Espanya des de l'any 2005.

D'aquesta manera el matrimoni homosexual és legalment igual al matrimoni heterosexual.

Llegeix atentament el text dels contractes

Abans de signar un contracte o qualsevol tipus d'acord (contracte de treball, llicència per a serveis d'electricitat, subministrament d'aigua, telèfon, etc., és molt important llegir tot el text inclosa la lletra petita.

Ha de demanar aclariments si alguna cosa no és clara. De vegades pot rebre una trucada telefònica de companyies i entitats que li demanen que es comprometi a un contracte per telèfon: vagi amb compte, sovint és una estafa.

Si alguna cosa no està clara, prengui's el seu temps i sol·liciti emportar-se el contracte amb vostè uns dies per a llegir-lo detingudament abans de signar o bé per consultar-lo amb una entitat de suport a emigrants o amb un advocat.

No signi res fins que aclareixi tots els seus dubtes.

Informa't de com comportar-te a la feina. Informa’t de la manera de vestir.

Algunes empreses poden tenir un codi de vestir o regles de procediment que defineixen el comportament apropiat, les normes de conducta, i les regles per a les relacions entre companys de treball. Sol·liciti informació al respecte quan s'incorpori en un lloc de treball o una nova empresa.

Si us plau, respecti les jerarquies a la seva empresa. Informi's del tracte adequat amb els seus superiors, companys i el seu equip.

Això pot ser vàlid també a les escoles i altres contextes socials. No dubti a preguntar.

Sempre és millor estar informat !

Per a utilitzar el transport públic has de comprar i validar el teu bitllet

A les ciutats existeix una àmplia xarxa de transport públic: tren, tramvia, autobusos i metro.

Es pot utilitzar el mateix bitllet per a combinar diversos mitjans de transport (bitllet integrat) ja que permet fins a tres transbordaments en un mateix desplaçament dins de la ciutat (zona 1). El temps màxim de què es disposa per a fer un desplaçament és d'1 hora i 15 minuts respecte als títols de transport d'1 zona, i s'incrementa 15 minuts per cada zona addicional (Zones 2, 3)

Hi han altres opcions com el bitllet d'un dia, d'una setmana, l'abonament mensual, o d'un any.

Si necessita utilitzar el transport públic tots els dies, li és convenient l'abonament mensual o anual.

Els bitllets de transport es poden comprar a la mateixa estació (màquines expenedores), en quioscos o en els estancs (botigues on es ven el tabac).

En cada transbordament és obligatori validar el títol a les màquines que trobarà. Si no realitza la validació pagarà una multa.

Pots tenir accés
Wi-fi gratis

Si té un telèfon intel·ligent (Smart phone), pot obtenir connexió wi-fi gratuïta en molts espais públics:

- Carrers (proveït per l'Ajuntament).
- Centres comercials.
- Bars i restaurants.
- Si no té un telèfon intel·ligent, pot tenir accés gratuït a internet amb ordinador a les biblioteques públiques.

Els nens a l'escola han de dirigir-se als professors com se'ls indica en el col·legi

La manera en què els nens han de dirigir-se als seus professors pot variar depenent de l'edat i el tipus de centre educatiu.

A l'escola primària (de 6 a 12 anys) els nens han de dirigir-se als professors com a professor o professora. O bé com a Senyor o Senyora seguit pel seu cognom.

Poden dirigir-se a ells pel seu nom, si el professor o professora si així els hi indica.

No dubtis a demanar que et repeteixin les instruccions complicades

En el seu nou país haurà de registrar-se i realitzar molts tràmits en els serveis públics.

A vegades, els funcionaris públics parlen massa ràpid o pensen que vostè pot entendre tot el que li diuen.

No dubti a demanar que li ho repeteixin o que li passin la informació per escrit.

En algunes oficines públiques, especialment, en serveis socials dels Ajuntaments, on es proporcionen serveis per a emigrants, pot sol·licitar l'ajuda d'un mediador cultural o un traductor.

És un delicte tenir una arma de foc

Als països europeus i en concret a Espanya, no es pot tenir una arma de foc sense tenir una llicència d'armes.

Els límits de la llicència d'armes són estrictes (durada, identificació de l'arma, etc.).

D'acord amb l'ús que pretengui fer amb l'arma de foc, per exemple, per a caçar, pot requerir-se una altra autorització específica.

La llei defineix les sancions per la possessió il·legal d'armes de foc, ja que tenir armes de foc de manera il.legal és un delicte.

Si tens gos, has de mantenir el carrer net

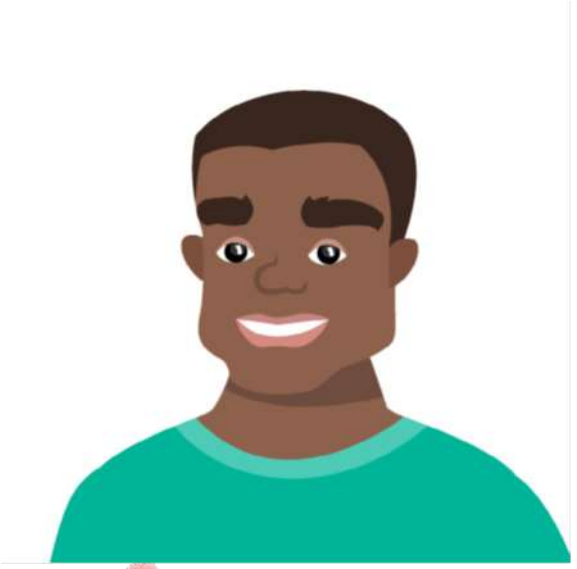
Si tens gos, netejar el carrer és simplement qüestió de bons modals.

Els excrements de gos no només fan mala olor, sinó que també transmeten i propaguen moltes malalties perilloses que poden emmalaltir a altres gossos o persones.

En molts Ajuntaments, embrutar les voreres o mobiliari urbà té sanció i es poden arribar a pagar importants multes.

Sigues un bon ciutadà i neteja el carrer després del teu gos!

Intenta fer amics del teu país d'origen



Tracti de fer coneguts o amics del seu propi país d'origen, ja que poden aprendre uns d'uns altres i compartir les seves experiències.

Podria fer que se senti menys sol i que els seus començaments a Catalunya siguin més agradables.

Els llocs on pot trobar altres emigrants del seu país ´són d'entre altres :

- Cursos d'idiomes.
- Associacions d'emigrants
- Associacions de suport a emigrants.
- Mitjançant els seus veïns.

Informa’t de la manera de vestir

Les maneres de vestir són molt diverses depenent del contexte social i de la persona.

És comú que les dones es posin pantalons i faldilles curtes.

S'accepten mocadors al cap com a part de la llibertat religiosa.

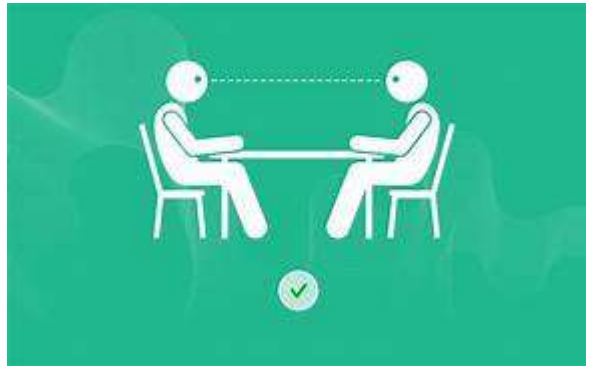
Els pantalons texans (jeans) normalment no són acceptables per a reunions de negocis professionals.

Entre els més joves es poden trobar maneres de vestir molt atrevides o estranyes que són acceptades per la societat. Minifaldilles, piercings, tatuatges, cabells de colors, roba trencada, són algunes coses que podem veure en els joves.

Moltes organitzacions proporcionen un uniforme de treball (sanitat, restauració, construcció, mecànics, etc).

Moltes empreses tenen un codi de vestir més informal, que és còmode, però conservant certa imatge professional .

Vigila amb el llenguatge corporal



A Catalunya, el llenguatge corporal és relaxat i vívid, encara així ha de mantenir certes precaucions.

Quan li parli a algú, deixi una distància personal d'uns 45-80 centímetres. Ha d'estar prou a prop per a encaixar la mà i veure les expressions dels altres, però s'ha de mantenir a certa distància.

Somrigui (només un simple somriure), tingui confiança i mantingui's alçat.

Faci contacte visual quan estigui parlant amb algú.

Pot mostrar la seva empatia amb moviments, com assentir amb el cap i somriure.

Tocar a una persona mentres parla o acostar-se massa a prop causarà incomoditat als altres. És millor que no ho faci.

Demostra que t'importen els demés

Sigui proactiu i aprengui sobre el país en el qual viu ara.

Pregunti als altres com estan i com els va ser el seu dia.

No sigui tímid per a ajudar els altres.

Pari esment a les necessitats i desitjos dels seus amics.

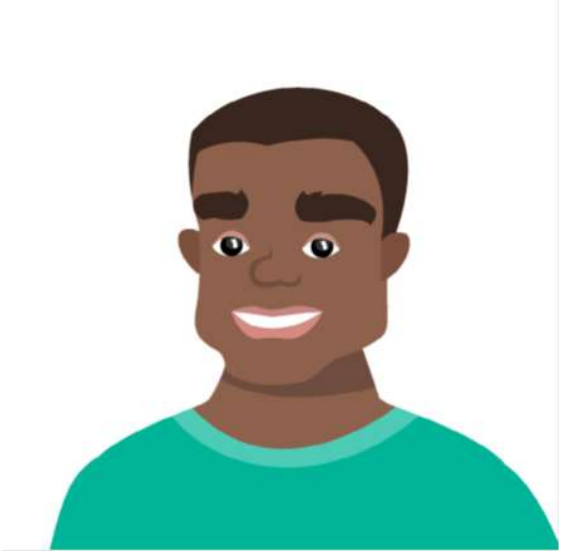
Planifiqui trobades amb altres persones.

Digui-li a la gent que coneix, l'importants que són per a vostè.

A vegades, la millor sensació del món és escoltar a algú dir que es preocupa per uns altres.

Només sigui vostè mateix i els altres sabran que els importa.

Revisa el teu correu i obre les teves cartes



Obri i llegeixi les seves cartes i respongui a temps.

Si no ho fa és possible que perdi una informació clau:

- La seva cita amb el metge.
- Una cita amb el seu advocat.
- Informació clau del seu permís de residència o sol·licitud d'asil.
- Informació sobre el seu banc.
- Informació sobre el seu habitatge actual.

Si la carta rebuda està dirigida a una altra persona, ha de retornar-la al personal de correus o a la seva oficina postal.

Fes que els teus fills estiguin orgullosos dels seus orígens

Si té fills, faci que els seus fills estiguin orgullosos dels seus orígens. No oblidar les arrels és molt important.

Ajudi'ls a gaudir també del país en què viuen, que facin nous amics del país d'acollida i que s'integrin en la societat local.

No és convenient mantenir-los apartats de la societat en la qual viuen.

Ajudi'ls a integrar-se millor.

Segueix les normes del transport públic

Segueixi les regles bàsiques de circulació mantenint-se a la dreta dels passadissos tant com li sigui possible. Tingui el seu tiquet o bitllet llest abans de pujar a un transport públic.

Quan pugi a un autobús / tren / tramvia durant una hora punta, no obstaculitzi les portes perquè uns altres puguin entrar darrere de vostè.

Sempre mostri bons modals, quan vegi que algú té problemes de mobilitat, aixequi's i cedeixi-li el seu seient.

Mai ha de col·locar una bossa en el seient contigu quan estigui en un autobús / tren / tramvia abarrotat.

No faci sorolls en el transport públic. Eviti llargues converses telefòniques fins que arribi a la seva parada.

Si té fills amb vostè, asseguri's de mantenir-los en veu baixa i romangui al seu costat.

No fumi ni porti menjar ni beguda en el transport públic. Mai deixi caure papers al terra o al seient de l'autobús / tren / tramvia.

No t’acostis als estranys sense motiu

No ha de parlar amb l'estrany amb el qual es trobi en un carrer fosc i aïllat quan torni a casa tard a la nit o de matinada.

No ha de parlar amb un desconegut que li pregunti si vol o té algunes drogues ...

No ha de parlar amb un desconegut quan li està seguint amb una actitud sospitosa (no li parli, i demani ajuda si és necessari).

Però està bé parlar o intentar parlar amb el desconegut que està al seu costat al tren, a la classe, a la sala d'espera del metge, en dies festius, etc.

Està bé conèixer gent nova i fer nous amics.

En aquest cas sí que li recomanem parlar amb molts estranys.

Situacions que has d'evitar

Assenyalar amb el dit a altres persones no es considera educat.

Mai cridi a algú pel seu nom fins que la persona li doni permís.

Aprengui com saludar a la gent i com compartir el menjar.

Integri's amb les persones del país d'acollida sense ofendre'ls, mostrant comprensió per la seva cultura i participant en les seves celebracions i dies festius.

Detecti les formes en què pot ofendre als locals i eviti-les.

No molesti les dones, sigui cortes.

Somrigui i pregunti si realment necessita preguntar a altres persones.

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