



[www.welcomeworkproject.eu](http://www.welcomeworkproject.eu)

# Vivir y trabajar en Dinamarca



# contenido

|           |                                                             |    |
|-----------|-------------------------------------------------------------|----|
| <b>01</b> | Grupos comunitarios y centros de integración                | 4  |
| <b>02</b> | Cursos y opciones de formación para refugiados en Dinamarca | 8  |
| <b>03</b> | Apoyo a la salud mental y el bienestar                      | 14 |
| <b>04</b> | Vivienda y consejos prácticos para la vida cotidiana        | 19 |

## | Vivir y trabajar en Dinamarca como refugiado

### Guía práctica sobre el apoyo comunitario, los cursos y la integración en la vida cotidiana

Dinamarca es uno de los países nórdicos con un sistema de larga tradición para la acogida y el apoyo a los refugiados. Las personas llegan de una amplia variedad de países, y el modelo de integración danés combina las responsabilidades de las autoridades locales, los programas nacionales y una sólida red de ONG, grupos de voluntarios y organizaciones comunitarias. Estas organizaciones ayudan a los recién llegados con el aprendizaje del idioma, la preparación para el empleo, los trámites administrativos cotidianos, el acceso a la asistencia sanitaria y la búsqueda de rutinas estables en su nuevo entorno.

Al mismo tiempo, los primeros meses en Dinamarca pueden resultar difíciles. El sistema administrativo está muy estructurado, la mayoría de los servicios funcionan de forma digital y muchas gestiones requieren un documento de identidad electrónico (MitID). El mercado inmobiliario puede ser caro en las grandes ciudades, y el danés puede resultar difícil para los principiantes. Orientarse entre las normas locales y comprender qué ayudas hay disponibles puede resultar abrumador sin una guía.

Esta guía se centra en información práctica que ayuda a los refugiados a gestionar su vida cotidiana y a ganar confianza. Destacan las redes de apoyo comunitario, las oportunidades de formación, los servicios de salud mental, la orientación en materia de vivienda y los aspectos esenciales de la vida diaria. Tanto si se vive en Copenhague, Aarhus, Odense, Aalborg o en una localidad más pequeña, esta guía está diseñada para ofrecer vías claras y contactos de confianza que favorezcan la integración y la independencia a largo plazo en Dinamarca.

01

# Grupos comunitarios y centros de integración



## | Grupos comunitarios y centros de integración

El sistema de apoyo a los refugiados de Dinamarca se basa en la cooperación entre los municipios locales, las ONG nacionales y las organizaciones comunitarias dirigidas por voluntarios. Los municipios (kommuner) tienen la responsabilidad principal de la integración, pero las ONG y los centros comunitarios proporcionan un apoyo diario esencial, práctica del idioma, actividades sociales y orientación para desenvolverse en los sistemas daneses. La disponibilidad de los servicios varía entre municipios, pero las organizaciones que se indican a continuación operan en todo el país y ofrecen ayuda fiable.

### ONGs de ámbito nacional

Estas organizaciones trabajan en múltiples ciudades y proporcionan apoyo estructurado a refugiados, solicitantes de asilo y migrantes vulnerables.

#### Consejo Danés para los Refugiados (Dansk Flygtningehjælp – DRC)

Sitio web: <https://drc.ngo>

Ciudades: Copenhague, Aarhus, Odense, Aalborg y delegaciones regionales

El Consejo Danés para los Refugiados es la mayor organización de apoyo a los refugiados en Dinamarca.

#### Qué ofrecen

- Asesoramiento jurídico para solicitantes de asilo y refugiados
- Ayuda con las solicitudes de reagrupación familiar
- Asesoramiento social y orientación sobre la vida cotidiana
- Apoyo para la búsqueda de empleo, ayuda con el currículum e iniciativas de búsqueda de empleo
- Redes locales de voluntarios que ofrecen práctica de idiomas, ayuda con los deberes y tutoría
- Actividades comunitarias, grupos de mujeres y eventos sociales

#### Por qué es útil

El DRC combina asesores profesionales de integración con una sólida red de voluntarios, lo que hace que el apoyo sea accesible en muchas zonas locales.

#### Cruz Roja de Dinamarca (Røde Kors)

Sitio web: <https://www.rodekors.dk>

Ciudades: En todo el país, incluidas muchas delegaciones locales

La Cruz Roja presta apoyo a los solicitantes de asilo en los centros y a los refugiados que viven en la comunidad.

- **Qué ofrecen** Actividades en los centros de asilo (para los residentes)
- Cafés lingüísticos y clubes de conversación
- Tiendas de segunda mano que ofrecen ropa y artículos para el hogar a precios asequibles
- Ayuda con los deberes para los niños
- Grupos sociales para adultos y familias
- Programas de acompañamiento para personas aisladas
- Eventos comunitarios y actividades de integración

#### Ideal para

Personas que buscan contacto social informal, creación de comunidad y apoyo en el día a día.

#### Cáritas Dinamarca

Sitio web: <https://www.caritas.dk>

Ciudades: Copenhague y socios en toda Dinamarca

Cáritas se centra en las familias vulnerables y los recién llegados.

#### Qué ofrecen

- Cafés comunitarios y grupos de apoyo
- Ayuda práctica con trámites y sistemas digitales
- Asesoramiento para personas en situación de estrés
- Grupos de mujeres y actividades familiares
- Talleres y eventos sociales

#### Trampoline House (Copenhague)

Página web: <https://trampolinehouse.dk>

Ciudad: Copenhague

Un conocido centro comunitario que apoya a solicitantes de asilo y refugiados en un entorno acogedor y social.

#### **Qué ofrecen**

- Clases de idiomas y práctica de conversación
- Asesoramiento jurídico (en colaboración con asesores externos)
- Talleres de arte, actividades culturales y eventos sociales
- Programas para jóvenes y grupos de mujeres
- Comidas comunitarias y jornadas de puertas abiertas

#### **Por qué es importante**

Es un espacio seguro y acogedor donde las personas pueden entablar relaciones, ganar confianza y reducir el aislamiento.

#### **Servicios Municipales de Integración (Kommunale Integrationstjenester)**

Cada municipio de Dinamarca es responsable de la integración de los refugiados asignados a su territorio. Los servicios varían, pero la mayoría de los municipios ofrecen:

#### **Entre ellos suelen figurar**

- Un asesor de integración asignado (sagsbehandler)
- Ayuda para darse de alta en los servicios sanitarios y en MitID
- Acceso a cursos de danés (a través de los centros de idiomas oficiales)
- Planes de empleo y activación
- Apoyo para matricular a los niños en la escuela o en la guardería
- Orientación sobre vivienda, gestión del presupuesto y normas locales

Los servicios municipales de integración son el principal punto de contacto para asuntos administrativos.

### **Servicios comunitarios locales**

En toda Dinamarca, los centros comunitarios y los grupos de voluntarios ofrecen apoyo informal y cotidiano. Estos espacios son especialmente importantes para practicar el danés, conocer a la gente del lugar y crear redes sociales.

#### **Comunidad Internacional de Aarhus**

Sitio web: <https://internationalcommunity.dk>

Ciudad: Aarhus

#### **Qué ofrecen**

- Encuentros sociales y eventos culturales
- Talleres prácticos sobre la vida en Dinamarca
- Oportunidades para establecer contactos
- Actividades comunitarias para toda la familia

#### **Copenhagen International House**

Sitio web: <https://ihcph.kk.dk>

Ciudad: Copenhague

Aunque está dirigida principalmente a los recién llegados, también presta apoyo a los refugiados.

#### **Los servicios incluyen**

- Talleres sobre los sistemas daneses (sanidad, impuestos, vivienda)
- Cafés lingüísticos
- Eventos culturales y encuentros comunitarios
- Orientación sobre empleo y voluntariado

#### **Centros comunitarios multiculturales (varias ciudades)**

Muchas ciudades cuentan con espacios comunitarios gestionados por asociaciones locales.

#### **Actividades habituales**

- Cafés de conversación en danés
- Clubes de deberes para niños
- Grupos de mujeres y actividades para madres e hijos

- Cenas sociales e intercambios culturales
- Ayuda a cargo de voluntarios con formularios y sistemas digitales
- Deportes, grupos de senderismo y talleres creativos

Algunos ejemplos son:

- **Café Mellemlummet (Copenhague)**
- **Aalborg Frivilligcenter**
- **Iniciativas de Odense Fællesskab**

### **Organizaciones religiosas y asociaciones culturales**

Las iglesias, las mezquitas y los grupos culturales suelen organizar programas comunitarios que acogen a los refugiados.

#### **Ofertas habituales**

- Práctica del danés
- Encuentros sociales y comidas compartidas
- Apoyo a familias y madres solteras
- Bancos de ropa y campañas de donación
- Apoyo emocional y escucha atenta

Estos grupos ayudan a los recién llegados a sentirse integrados en las comunidades locales y las redes culturales.

02

# Cursos y opciones de formación para refugiados en Dinamarca



## | Cursos y opciones de formación para refugiados en Dinamarca

Los refugiados en Dinamarca pueden acceder a una amplia gama de cursos gratuitos o subvencionados diseñados para apoyar el aprendizaje del idioma, las habilidades digitales, la integración en la vida cotidiana y la incorporación al mercado laboral. La formación se imparte a través de programas municipales de integración, escuelas de idiomas oficiales, ONG nacionales, centros de empleo y organizaciones comunitarias. Muchos cursos combinan habilidades prácticas con ayuda para orientarse en los sistemas daneses, lo cual resulta útil para las personas que se adaptan a una sociedad altamente digitalizada.

En esta sección se describen las vías de formación más accesibles y habituales para los refugiados durante sus primeros años en Dinamarca.

### Cursos de danés (gratuitos o de bajo coste)

Aprender danés es fundamental para la vida cotidiana, el trabajo y la comunicación con las autoridades. La formación lingüística en Dinamarca está estructurada, certificada y se imparte a través de centros de idiomas oficiales.

#### 1. Educación oficial en danés (Danskuddannelserne)

Gestionada por los municipios e impartida a través de centros de idiomas autorizados.

##### Niveles ofrecidos

- Danés 1: Para estudiantes con escasa formación académica
- Danés 2: Para estudiantes con cierta formación
- Danés 3: Para estudiantes con estudios superiores o conocimientos avanzados del idioma

##### Qué incluye el programa

- Clases de danés gratuitas o subvencionadas durante un máximo de cinco años
- Módulos desde el nivel principiante hasta el avanzado
- Exámenes en cada etapa (p. ej., Prøve i Dansk 1, 2, 3)
- Lecciones que abarcan la vida cotidiana, temas laborales y conocimientos cívicos

##### Por qué es útil

Es la vía principal y reconocida para aprender danés y es esencial para muchos puestos de trabajo.

#### 2. Cafés lingüísticos municipales (Sprogcaféer)

Se ofrecen a través de bibliotecas, centros comunitarios y grupos de voluntarios.

##### Las actividades incluyen

- Práctica informal de conversación en danés
- Ayuda con la pronunciación y el vocabulario
- Interacción social con voluntarios daneses
- Apoyo con cartas, formularios y plataformas digitales

Se trata de entornos sin presión que complementan las clases formales.

#### 3. Apoyo lingüístico a través de ONG

Organizaciones como el Consejo Danés para los Refugiados, la Cruz Roja y los centros locales de voluntariado ofrecen:

- Grupos de conversación
- Compañeros de idiomas individuales
- Ayuda con los deberes para los estudiantes
- Danés para tareas cotidianas (compras, salud, transporte)

Estos programas ayudan a los estudiantes a ganar confianza fuera del aula.

## Competencias digitales y preparación para el empleo

Dinamarca cuenta con un sistema público altamente digitalizado. Muchas gestiones requieren MitID, NemID, e-Boks y portales de salud digitales, por lo que las competencias digitales son esenciales.

### 1. Centros de empleo (Jobcentre)

Los centros de empleo municipales ofrecen cursos gratuitos y programas de empleo.

#### Cursos habituales

- Competencias informáticas básicas
- Uso de e-Boks, Digital Post y MitID
- Redacción de CV y técnicas de búsqueda de empleo
- Danés para el ámbito laboral y orientación sobre el mercado laboral
- Breves introducciones a la formación profesional (cocina, limpieza, cuidados, trabajos de almacén)

Las oficinas de empleo también ponen en contacto a las personas con los empleadores a través de programas de activación.

### 2. Bibliotecas (Biblioteker): orientación digital y talleres

Las bibliotecas públicas de toda Dinamarca ofrecen formación digital para principiantes.

#### Los talleres incluyen

- Uso de teléfonos inteligentes y ordenadores
- Acceso a los servicios públicos en línea
- Cumplimentación de formularios digitales
- Uso seguro de la banca en línea
- Ayuda para configurar MitID o NemID

Las bibliotecas son una fuente importante de apoyo digital práctico para los recién llegados.

### 3. Programas digitales sin ánimo de lucro

Algunas ONG y grupos comunitarios ofrecen programas de alfabetización digital, entre los que se incluyen:

- Introducción a Microsoft Office
- Seguridad en línea
- Plataformas de búsqueda de empleo
- Habilidades de comunicación digital
- Formación en programación o informática básica (en las ciudades más grandes)

Estos programas son adecuados para personas que prefieren aprender en grupos reducidos.

## Cursos de formación profesional (construcción, cuidados, logística, hostelería)

Dinamarca ofrece numerosas oportunidades de formación profesional a través del sistema de educación para adultos (VEU), las oficinas de empleo y los centros de formación privados. Los refugiados con derecho a trabajar pueden acceder a estos programas, que a menudo se combinan con apoyo lingüístico.

## **1. Cursos AMU (Arbejdsmarkedsuddannelser – Formación para el mercado laboral)**

Los cursos AMU ofrecen formación breve y práctica para puestos de trabajo específicos.

Cursos típicos de AMU

- Manejo de carretillas elevadoras
- Trabajo en almacén y logística
- Normas de limpieza e higiene
- Habilidades de cocina y manipulación de alimentos
- Conceptos básicos de asistencia (cuidado de personas mayores)
- Conocimientos básicos de construcción
- Cursos de seguridad para obras de construcción

Por qué es útil

La mayoría de los cursos son breves, accesibles y están directamente vinculados a las necesidades laborales locales.

## **2. Programas de formación profesional (Erhvervsuddannelser – EUD)**

Programas de formación profesional de mayor duración que combinan la formación en el centro educativo con la formación en el puesto de trabajo.

Sectores habituales

- Oficios de la construcción (albañilería, carpintería, fontanería)
- Mecánica
- Hostelería (cocinero, camarero, ayudante de cocina)
- Comercio minorista y atención al cliente
- Asistencia social y sanitaria (puestos SOSU)

Estos programas son adecuados para refugiados que desean obtener una cualificación profesional completa.

## **3. Programas de formación para la integración (Integrationsgrunduddannelse – IGU)**

Un programa de formación remunerado de dos años de duración para refugiados de entre 18 y 40 años.

Qué ofrece

- Experiencia laboral remunerada
- Enseñanza del danés
- Módulos de formación profesional
- Vías de acceso al empleo tras la finalización

Puestos habituales

- Almacenes
- Empresas de limpieza
- Servicios municipales de asistencia
- Cafeterías y hoteles

- Fábricas y líneas de producción

Por qué es útil

IGU proporciona ingresos al tiempo que se adquiere experiencia y se aprenden habilidades en danés.

#### **4. Cursos de formación profesional impartidos por ONG y organizaciones comunitarias**

Organizaciones como el Consejo Danés para los Refugiados, la Cruz Roja y asociaciones locales suelen impartir cursos prácticos de corta duración, tales como:

- Talleres básicos de carpintería o reparación
- Costura y técnicas textiles
- Reparación de bicicletas
- Cocina e higiene alimentaria
- Habilidades de atención al cliente
- Experiencia en el sector minorista y prácticas

Estos cursos pueden resultar más accesibles para principiantes o para personas que necesitan reforzar su confianza antes de iniciar una formación reglada.

### **Reconocimiento y mejora de las cualificaciones**

Los refugiados con titulaciones de su país de origen pueden someterlas a evaluación en Dinamarca.

#### **1. Agencia Danesa de Educación Superior y Ciencia**

Sitio web: <https://ufm.dk>

**Ofrecen**

- Reconocimiento de títulos extranjeros
- Certificados de equivalencia educativa
- Orientación para profesiones reguladas (medicina, ingeniería, docencia, enfermería)

Esto ayuda a las personas a comprender cómo encajan sus titulaciones en el sistema danés.

#### **2. Centros VEU: centros de educación para adultos**

Los centros VEU prestan apoyo a los adultos que desean mejorar sus competencias, obtener certificados o reciclarse.

**Ofrecen**

- Apoyo en alfabetización y aritmética
- Lengua danesa combinada con contenidos profesionales
- Cursos de danés específico para el sector
- Acceso a orientación sobre AMU y FP

### **3. Validación de la formación previa (Realkompetencevurdering – RKV)**

Un proceso formal que evalúa las competencias adquiridas a través de la experiencia laboral previa.

#### **Ventajas**

- Permite acceder a formación de nivel superior
- Reduce el tiempo necesario para obtener una titulación
- Ayuda a los empleadores a comprender la experiencia de una persona

Esto resulta útil cuando faltan documentos formales o estos están incompletos.

03

## Apoyo en materia de salud mental y bienestar



## | Apoyo a la salud mental y el bienestar

Adaptarse a la vida en Dinamarca puede resultar exigente. Los refugiados suelen enfrentarse a estrés relacionado con el proceso de asilo, la incertidumbre sobre el futuro, las barreras lingüísticas, las presiones económicas y el reto de desenvolverse en un sistema público altamente digitalizado. Dinamarca ofrece una sólida combinación de servicios municipales, ONG, profesionales de la salud y grupos de voluntarios que brindan apoyo emocional, asesoramiento y asistencia en situaciones de crisis. El apoyo está disponible para adultos, familias y jóvenes, con opciones que van desde la terapia formal hasta actividades de bienestar comunitarias.

En esta sección se describe dónde pueden encontrar ayuda los refugiados, cómo acceder al apoyo sin hablar danés con fluidez y qué servicios están disponibles en todo el país.

### Principales ONG que ofrecen apoyo en salud mental

Estas organizaciones ofrecen apoyo emocional y psicológico gratuito o a bajo coste para los refugiados. Los servicios están disponibles en danés e inglés, y a menudo en árabe, farsi, tigríña y otros idiomas, dependiendo del personal y los voluntarios.

#### Consejo Danés para los Refugiados (Dansk Flygtningehjælp – DRC)

**Sitio web:** <https://drc.ngo>

Ciudades: Apoyo en todo el país

El DRC ofrece un amplio apoyo psicosocial a los refugiados y a las personas en el sistema de asilo.

Qué ofrecen

- Sesiones de asesoramiento individual
- Apoyo para el trauma, el estrés y la ansiedad relacionados con el desplazamiento
- Asesoramiento social para abordar preocupaciones relacionadas con la vivienda, la familia y las finanzas
- Grupos de mujeres y actividades para el bienestar de la comunidad
- Redes de apoyo entre pares
- Derivaciones a servicios municipales de salud mental y clínicas especializadas

Su personal está formado en bienestar de los refugiados y comprende los retos a los que se enfrentan los recién llegados en Dinamarca.

#### Cruz Roja de Dinamarca (Røde Kors)

**Sitio web:** <https://www.rodekors.dk>

Ciudades: En todo el país

La Cruz Roja presta apoyo a las personas en los centros de acogida y en las comunidades locales.

Ofrecen

- Apoyo emocional y asesoramiento para solicitantes de asilo
- Grupos sociales para reducir el aislamiento
- Actividades que promueven el bienestar (ejercicio, arte, creatividad)
- Grupos de apoyo para mujeres, familias y personas mayores
- Programas de visitas de acompañamiento para personas aisladas
- Ayuda práctica con citas y plataformas digitales

#### Cáritas Dinamarca

**Sitio web:** <https://www.caritas.dk>

Ciudad: Copenhague

Cáritas ofrece apoyo comunitario a adultos y familias vulnerables.

Qué ofrecen

- Apoyo emocional informal y sesiones de escucha
- Asesoramiento para personas que sufren estrés
- Grupos de apoyo para padres y familias
- Actividades sociales que fomentan la conexión
- Derivaciones a servicios profesionales de salud mental

## **Trampoline House – Apoyo comunitario y bienestar**

**Sitio web:** <https://trampolinehouse.dk>

Ciudad: Copenhague

Un conocido centro comunitario para refugiados que ofrece un entorno seguro y acogedor.

Ofrecen

- Asesoramiento informal
- Talleres de arte y expresión creativa
- Espacios seguros para mujeres
- Comidas comunitarias, eventos sociales y actividades recreativas
- Grupos de apoyo entre iguales

Por qué es importante

Es un espacio donde las personas se sienten incluidas y apoyadas durante los momentos difíciles.

## **Headspace Dinamarca**

**Sitio web:** <https://headspace.dk>

Ciudades: Disponible en muchas ciudades grandes

Headspace ofrece apoyo anónimo y gratuito a jóvenes de entre 12 y 25 años.

Los servicios incluyen

- Asesoramiento informal y no clínico
- Sesiones sin cita previa para preocupaciones emocionales o estrés
- Apoyo con la escuela, las relaciones o la adaptación
- Derivación a servicios especializados cuando sea necesario

## **Apoyo en materia de salud mental a través del sistema de salud pública**

Los refugiados que dispongan de una tarjeta sanitaria danesa (sundhedskort) tienen acceso al sistema público de salud mental.

### **1. Médicos de cabecera (GP / Læger)**

Tu médico de cabecera es el primer punto de contacto para cuestiones de salud mental.

**Pueden**

- Ofrecer apoyo inicial
- Recetar medicación si es necesario
- Derivar a los pacientes a un psicólogo o a servicios psiquiátricos
- Extender bajas médicas por estrés

### **2. Tratamiento psicológico subvencionado**

El sistema sanitario danés ofrece un reembolso parcial de la terapia a través de los médicos de cabecera en determinados casos.

**Motivos habituales para la derivación**

- Depresión
- Ansiedad
- Experiencias traumáticas
- Estrés
- Duelo
- Situaciones familiares difíciles

Los tiempos de espera pueden variar según la ubicación.

### **3. Servicios psiquiátricos regionales**

Los hospitales ofrecen atención especializada para trastornos graves de salud mental.

**Ofrecen**

- Evaluaciones y diagnósticos
- Intervención en casos de crisis
- Tratamiento a corto plazo o hospitalario
- Atención de seguimiento coordinada con los servicios comunitarios

Cualquier persona en situación de crisis puede ponerse en contacto con los servicios de urgencias psiquiátricas (*psykiatrisk skadestue*).

## Apoyo a niños y jóvenes

Los niños pueden tener dificultades con los cambios escolares, las barreras lingüísticas o traumas del pasado. Dinamarca ofrece varias vías de apoyo.

### 1. Centros municipales de familia (Familiecentre)

Disponibles en muchos municipios.

#### Ofrecen

- Apoyo a los padres
- Asesoramiento para niños y adolescentes
- Ayuda con problemas de comportamiento o emocionales
- Sesiones de terapia familiar
- Talleres sobre comunicación y bienestar

### 2. Apoyo en el ámbito escolar

Los colegios suelen contar con psicólogos u orientadores (PPR – Pædagogisk Psykologisk Rådgivning).

#### Ofrecen

- Apoyo emocional y conductual
- Evaluaciones de dificultades de aprendizaje
- Ayuda para la adaptación escolar
- Asesoramiento a los padres
- Derivación a servicios externos cuando sea necesario

### 3. Clubes juveniles, programas deportivos y recreativos

Los clubes juveniles municipales, los grupos juveniles de la Cruz Roja y las asociaciones deportivas locales ofrecen:

- Espacios seguros para los jóvenes
- Actividades sociales y deportes de equipo
- Programas para fomentar la confianza
- Ayuda con los deberes y tutoría

Estas actividades ayudan a los niños y adolescentes a entablar amistades y a establecer rutinas.

## Apoyo en situaciones de crisis y asistencia de emergencia

Los refugiados que se encuentren en situaciones de angustia grave, con problemas de seguridad o con necesidades urgentes de salud mental pueden acceder a apoyo inmediato.

### 1. Número de emergencia: 112

Para situaciones de peligro inminente o emergencias médicas.

### 2. Servicios de urgencias psiquiátricas (Psykiatrisk Skadestue)

Disponibles en los principales hospitales.

#### Ofrecen

- Evaluación inmediata
- Asesoramiento en situaciones de crisis
- Estabilización a corto plazo
- Derivación a servicios de apoyo continuado

### 3. Lifeline Dinamarca (Livslinien)

Sitio web: <https://www.livslinien.dk>

Teléfono: 70 201 201

Una línea de atención confidencial que ofrece apoyo emocional a personas en situación de crisis.

### 4. Líneas municipales de atención a crisis

Muchos municipios cuentan con números locales de crisis que ofrecen:

- Apoyo emocional inmediato
- Orientación para familias en situación de crisis
- Derivaciones a alojamientos de emergencia o servicios sociales

## Actividades comunitarias para el bienestar

No todo el apoyo en materia de salud mental tiene por qué ser clínico. Muchas personas se benefician del contacto social regular y de las actividades comunitarias estructuradas.

### 1. Cafés lingüísticos y grupos sociales

A menudo se celebran en bibliotecas, centros comunitarios y centros de voluntariado.

#### Las actividades incluyen

- Práctica de conversación
- Comidas compartidas
- Salidas en grupo
- Desayunos con café
- Reuniones sociales para recién llegados

### 2. Grupos de mujeres y círculos familiares

Organizados por ONG y organizaciones comunitarias.

#### Ofrecen

- Espacios seguros para hablar de los retos
- Talleres sobre crianza
- Grupos de manualidades, costura o cocina
- Actividades para madres e hijos
- Redes de apoyo entre pares

### 3. Programas de arte, música y bienestar físico

Impartidos por centros culturales, Trampoline House, la Cruz Roja y grupos de voluntarios locales.

#### Ejemplos

- Talleres de arte
- Sesiones de música
- Grupos de relajación o yoga
- Clubes de senderismo o ciclismo
- Proyectos de fotografía o narración

Son útiles para las personas que prefieren formas de expresión creativas o no verbales.

### 4. Asociaciones religiosas y culturales

Las mezquitas, las iglesias y los centros culturales suelen ofrecer apoyo informal.

#### Ofertas habituales

- Apoyo emocional por parte de líderes comunitarios
- Espacios seguros para el contacto social
- Eventos familiares y celebraciones culturales
- Ayuda para orientarse en los sistemas locales

04

# Vivienda y consejos prácticos para la vida cotidiana



## | Vivienda y orientación práctica para la vida cotidiana

Encontrar una vivienda estable y desenvolverse en la vida cotidiana en Dinamarca puede resultar complicado, especialmente para los recién llegados que no están familiarizados con los sistemas daneses. La vivienda es cara en muchas ciudades, gran parte de la administración es digital y muchos servicios requieren el uso de MitID (la identificación electrónica nacional). Sin embargo, una combinación de servicios municipales, ONG y organizaciones comunitarias puede ayudar a los refugiados a encontrar alojamiento y a aprender a gestionar las tareas cotidianas esenciales.

En esta sección se indica dónde encontrar ayuda para la vivienda y se ofrece orientación práctica sobre la asistencia sanitaria, el transporte, la educación, los sistemas digitales y otros aspectos esenciales de la vida cotidiana.

### Ayuda para la vivienda

En Dinamarca, la vivienda se obtiene principalmente a través del mercado de alquiler privado, las listas de vivienda municipal y las asociaciones de vivienda social. Los refugiados asignados a los municipios durante el programa de integración pueden recibir un alojamiento inicial facilitado por la autoridad local, pero la vivienda a largo plazo suele depender de alquileres privados o de la vivienda social.

#### 1. Servicios municipales de integración (Kommune Integrationsenhed)

Cada municipio es responsable de ayudar a los refugiados con la vivienda cuando llegan por primera vez.

##### Por lo general, ofrecen

- Alojamiento temporal o inicial
- Ayuda para buscar vivienda a largo plazo
- Asesoramiento para la firma de contratos de alquiler
- Información sobre las listas de espera de vivienda social
- Asesoramiento sobre presupuestos, facturas y normas de alquiler
- Ayuda para dar de alta tu domicilio (folkeregisteradresse)

##### Por qué es importante

Este suele ser el primer punto de contacto y el más fiable para todas las cuestiones relacionadas con la vivienda.

#### 2. Asociaciones de vivienda social (Boligforeninger / Almene Boligorganisationer)

Muchos refugiados encuentran alojamiento a largo plazo a través de las asociaciones de vivienda social.

##### Cómo funciona

- Insíbete en las listas de espera de vivienda social de tu municipio
- Algunos municipios dan prioridad a las familias vulnerables
- El alquiler suele ser más bajo que los precios de mercado
- Los pisos varían desde unidades pequeñas hasta apartamentos familiares

##### Ejemplos de proveedores nacionales

- Lejerbo
- AAB (Arbejdernes Andels Boligforening)
- Boligselskabet Sjælland
- DAB (Dansk Almennyttigt Boligselskab)

#### 3. Consejo Danés para los Refugiados (DRC)

El DRC ofrece apoyo en materia de vivienda a través de sus redes de integración y de voluntariado.

##### Ofrecen

- Ayuda para entender los contratos de alquiler
- Mediación con los propietarios
- Apoyo para la mudanza a una nueva vivienda
- Asesoramiento sobre derechos y responsabilidades en materia de vivienda
- Contacto con voluntarios que ayudan a buscar pisos disponibles

#### 4. Cruz Roja de Dinamarca

Aunque la Cruz Roja se centra principalmente en los centros de asilo, también presta apoyo a los refugiados que viven de forma independiente.

### El apoyo incluye

- Ayuda práctica para iniciar un contrato de alquiler
- Muebles y artículos para el hogar a través de tiendas de segunda mano
- Voluntarios locales que ayudan con la mudanza y la adaptación

### 5. Centros comunitarios y grupos de voluntarios

Las organizaciones de voluntarios locales suelen ayudar con la búsqueda de vivienda y la adaptación a los nuevos barrios.

#### Pueden ayudarte

- Consultar los anuncios de alquiler
- Acompañar a las personas a las visitas a los pisos
- Explicar los anuncios inmobiliarios y los contratos
- Ofrecer muebles y enseres domésticos donados

#### Buscar alquileres en Internet

Encontrar una vivienda de alquiler en Dinamarca suele implicar buscar en plataformas en línea.

#### Páginas web habituales de alquiler

- <https://www.boligsiden.dk>
- <https://www.dba.dk>
- <https://www.lejebolig.dk>
- <https://www.boligportal.dk>
- <https://www.findroommate.dk> (pisos compartidos)
- Grupos de Facebook para habitaciones y pisos (varía según la ciudad)

#### Consejos para buscar alojamiento de forma segura

- Ten cuidado con los propietarios que solicitan el pago antes de ver la vivienda
- El alquiler solo debe pagarse tras firmar el contrato
- Evita los anuncios con alquileres inusualmente bajos
- Pide que todo quede por escrito y guarda copias
- Si tienes dudas, pide a un funcionario municipal o a una ONG que revise el contrato

## Comprender los contratos de alquiler (Bail de Location)

Un contrato de alquiler estándar en Dinamarca incluye:

- Nombres y números CPR del arrendador y del inquilino
- Dirección y descripción del inmueble
- Alquiler mensual y fecha de pago
- Fianza (normalmente de 2 a 3 meses de alquiler)
- Alquiler prepago (1-3 meses)
- Responsabilidad por los servicios públicos (electricidad, agua, calefacción, Internet)
- Normas sobre mantenimiento e inspecciones
- Duración del contrato
- Plazo de preaviso y normas de rescisión
- Informe de inventario (*indflytningsrapport*) al mudarse

#### Importante

Hacer fotos de la vivienda al mudarse ayuda a evitar disputas posteriores.

## Consejos prácticos para el día a día

Dinamarca depende en gran medida de los sistemas digitales. Conocer los servicios clave desde el principio puede facilitar la vida cotidiana.

### 1. Sistemas digitales (MitID, e-Boks, Digital Post)

Gran parte de la administración pública danesa es digital.

#### Herramientas esenciales

- **MitID:** identificación digital que se utiliza para todos los servicios públicos y muchos servicios privados
- **e-Boks:** buzón digital donde se reciben las cartas oficiales

- **Digital Post:** necesario para comunicarse con las autoridades
- **Sundhed.dk:** acceso en línea a historiales y servicios médicos

Las ONG, las bibliotecas y los servicios municipales ayudan a los recién llegados a configurarlos.

## 2. Asistencia sanitaria

El sistema sanitario de Dinamarca es público y gratuito en el momento de su uso.

### Cómo acceder a él

- Insíbete en tu municipio
- Reciba un CPR (número personal) y una tarjeta sanitaria amarilla
- Elige un médico de cabecera (læge) que figure en tu tarjeta
- Acuda a su médico de cabecera para cualquier problema de salud que no sea una urgencia

### Números de emergencia

- **112:** emergencias médicas urgentes
- **1813:** línea de asistencia médica en la Región Capital (área de Copenhague)
- **Las clínicas de urgencias (akutmodtagelse)** están disponibles en los hospitales

### Asistencia lingüística

En muchos casos hay intérpretes disponibles para las citas en el hospital.

## 3. Transporte público

Dinamarca cuenta con un transporte público fiable, que incluye trenes, autobuses, metro y bicicletas.

### Ejemplos

- **Copenhague:** metro, trenes S, autobuses y trenes regionales
- **Aarhus:** Letbanen (tren ligero) y autobuses
- **Odense:** Tren ligero y autobuses
- **Aalborg:** Autobuses y trenes regionales

### Tarjetas de transporte

- **Rejsekort:** tarjeta de transporte recargable válida en todo el país
- Hay abonos mensuales disponibles, que suelen ser más baratos para desplazamientos habituales

## 4. Abrir una cuenta bancaria

Entre los bancos más utilizados por los recién llegados se encuentran:

- Danske Bank
- Nordea
- Nykredit Bank
- Jyske Bank
- Arbejdernes Landsbank

### Requisitos

- Pasaporte
- Número CPR
- Dirección en Dinamarca
- Número de teléfono
- En ocasiones, justificante de ingresos o prestaciones

Algunos bancos ofrecen «cuentas básicas» para clientes con documentación limitada.

## 5. Teléfonos móviles e Internet

Entre los principales proveedores se incluyen:

- Telia
- Telenor
- 3 (Tre)
- YouSee
- Lebara y Lycamobile (ideales para llamadas internacionales)

Las tarjetas SIM de prepago se pueden comprar fácilmente en supermercados y tiendas de conveniencia.

## 6. Comida, productos básicos y compras económicas

Entre los supermercados asequibles se incluyen:

- Rema 1000
- Lidl
- Netto
- Fakta
- Aldi (en algunas regiones)
- Bilka para tiendas más grandes

### Tiendas de segunda mano

- Tiendas de la Cruz Roja
- Cruz Azul (Blå Kors)
- Kirkens Korshær
- DBA.dk para artículos de segunda mano
- Mercado de Facebook

Son buenas opciones para encontrar muebles, ropa y artículos para el hogar a buen precio.

## 7. Educación y colegios

La educación en Dinamarca es gratuita.

### Para matricular a un niño

- Póngase en contacto con la oficina de asignación de plazas escolares de su municipio
- Facilite su número CPR y un justificante de domicilio
- Los niños pueden ser asignados a una clase de acogida (*modtageklasse*) para recibir apoyo adicional en danés

Las escuelas ofrecen servicio de guardería extraescolar (*SFO*) para niños en edad de primaria.

## 8. Trámites administrativos cotidianos

Las principales gestiones administrativas incluyen:

- Dar de alta su domicilio (*folkeregisteradresse*)
- Obtener un CPR y un MitID
- Configurar el correo digital
- Inscribirse en una oficina de empleo si está buscando trabajo
- Pagar las facturas de los servicios públicos
- Entender las cartas danesas y los plazos

Las bibliotecas, los centros comunitarios y las ONG pueden ayudar a interpretar las cartas oficiales y a utilizar los sistemas digitales.

## Consejos prácticos para la vida cotidiana en Dinamarca

- Guarda copias de los contratos, cartas y recibos
- Pide ayuda cuanto antes con las plataformas digitales para evitar incumplir los plazos
- Asiste a eventos de la comunidad local para conocer a tus vecinos y practicar el danés
- Utiliza las bibliotecas para acceder a internet, imprimir y recibir ayuda digital de forma gratuita
- Aprende frases básicas en danés que te ayuden con las compras, el transporte y las citas
- Pide a un voluntario o a un asesor municipal que revise cualquier documento sobre el que tengas dudas