



www.welcomeworkproject.eu

Vivir y trabajar en Francia

A photograph of construction workers wearing safety vests and holding hard hats. The image is partially obscured by a red vertical bar on the left and a teal horizontal bar at the top. The word 'contenido' is written in white on a teal rectangular background.

contenido

01	Grupos comunitarios y centros de integración	4
02	Cursos y opciones de formación para refugiados en Francia	9
03	Apoyo a la salud mental y el bienestar	15
04	Vivienda y consejos prácticos para la vida cotidiana	20

| Vivir y trabajar en Francia como refugiado

Guía práctica sobre apoyo comunitario, cursos e integración en la vida cotidiana

Francia ha sido un destino importante para las personas que buscan protección durante muchas décadas, y en los últimos años el número de solicitantes de asilo procedentes de África, Oriente Medio y Europa del Este no ha dejado de crecer. Los refugiados aportan una gran diversidad de orígenes, idiomas y habilidades, y Francia ofrece un sólido sistema de apoyo para ayudarles a establecerse. Además del programa nacional de acogida, existe una amplia red de ONG, organizaciones benéficas, centros de integración, trabajadores sociales, organizaciones religiosas y grupos comunitarios locales. Estos servicios ayudan a los recién llegados a comprender el proceso de asilo, acceder a la asistencia sanitaria, aprender francés, encontrar trabajo y gestionar las tareas cotidianas.

Al mismo tiempo, los primeros meses en Francia pueden resultar complicados. Los trámites administrativos pueden ser largos, los servicios regionales varían de un departamento a otro y la barrera del idioma suele afectar a la vida cotidiana. El mercado inmobiliario es competitivo en muchas ciudades, y algunos programas de apoyo exigen una inscripción formal antes de poder comenzar a recibir ayuda. Por ello, saber dónde encontrar información clara y práctica resulta esencial para lograr estabilidad y reducir el estrés.

Esta guía se centra en los aspectos de la vida cotidiana en los que los refugiados suelen necesitar más ayuda: encontrar grupos comunitarios de apoyo, inscribirse en cursos, acceder a servicios de salud mental, comprender las opciones de vivienda y orientarse en los principales sistemas públicos. No repite los derechos legales, sino que destaca vías prácticas para establecerse, conocer gente y ganar confianza. Tanto si se vive en una gran ciudad como París, Lyon o Marsella, como en una localidad más pequeña o en una zona rural, esta guía está diseñada para ser un punto de partida fiable para la vida y el trabajo en Francia, ofreciendo información realista y orientando hacia organizaciones de confianza.

01

Grupos comunitarios y centros de integración



| Grupos comunitarios y centros de integración

El sistema de apoyo a los refugiados en Francia se organiza a través de una combinación de ONG nacionales, la red de acogida estatal, las autoridades locales y las organizaciones comunitarias. Muchos recién llegados acceden por primera vez a la ayuda a través de centros de acogida especializados o de trabajadores sociales, pero también existe una amplia gama de centros comunitarios que ofrecen práctica del idioma, orientación cultural, apoyo emocional y orientación para la vida cotidiana. Dado que los servicios varían según la región, es útil saber qué organizaciones operan a nivel nacional y cuáles son específicas de determinadas ciudades.

A continuación, se ofrece una visión general de las principales organizaciones que prestan apoyo fiable en toda Francia.

ONGs de ámbito nacional

Estas organizaciones trabajan en múltiples regiones y desempeñan un papel central en el apoyo a los solicitantes de asilo, los refugiados y los migrantes, tanto a través del sistema oficial de acogida como de programas comunitarios más amplios.

France Terre d'Asile (FTDA)

Sitio web: <https://www.france-terre-asile.org>

Ciudades: París, Lille, Ruan, Caen, Tours, Niza y otras

France Terre d'Asile es una de las organizaciones de refugiados más conocidas del país y presta asistencia a las personas desde las primeras etapas del proceso de asilo hasta su integración a largo plazo.

Qué ofrecen

- Asesoramiento jurídico y orientación sobre los procedimientos de asilo
- Ayuda para rellenar solicitudes y preparar entrevistas
- Alojamiento a través del sistema nacional de acogida (cuando se cumplan los requisitos)
- Trabajadores sociales que prestan ayuda en materia de asistencia sanitaria, escuelas y prestaciones
- Cursos de francés y sesiones de orientación cívica
- Talleres sobre el empleo y la vida cotidiana en Francia
- Actividades para familias, jóvenes y personas vulnerables

Por qué es útil

La FTDA combina la orientación administrativa con el apoyo práctico, ayudando a los recién llegados a desenvolverse tanto en los aspectos formales como en los informales de la vida en Francia.

Forum Réfugiés – Cosi

Sitio web: <https://forumrefugies.org>

Ciudades: Lyon, Clermont-Ferrand, Grenoble, Niza, región de París y otras

Forum Réfugiés presta apoyo a solicitantes de asilo y refugiados a través de centros de acogida, servicios jurídicos y programas de integración.

Qué ofrecen

- Asesoramiento jurídico y ayuda para preparar las solicitudes de asilo
- Centros de alojamiento y viviendas de transición
- Apoyo social para la asistencia sanitaria, la educación y las tareas cotidianas
- Clases de francés y talleres de integración
- Apoyo para la preparación laboral y sesiones de empleabilidad
- Actividades para niños y jóvenes

Ideal para

Personas que necesitan un apoyo constante y estructurado a lo largo del proceso de asilo hasta alcanzar una vida independiente.

La Cimade

Sitio web: <https://www.lacimade.org>

Ciudades: París, Marsella, Lyon, Estrasburgo, Toulouse, Burdeos y otras

La Cimade se dedica a la defensa de los derechos de los migrantes y refugiados.

Qué ofrecen

- Asesoramiento jurídico y ayuda con los recursos
- Apoyo administrativo para los permisos de residencia y el acceso a los servicios
- Sesiones de orientación para explicar el funcionamiento de las instituciones francesas
- Grupos comunitarios y eventos solidarios
- Acompañamiento a citas importantes cuando sea necesario

Por qué es útil

La Cimade resulta especialmente útil para las personas que se enfrentan a casos administrativos complejos.

Cruz Roja Francesa

Sitio web: <https://www.croix-rouge.fr>

Ciudades: Todo el país

La Cruz Roja ofrece un amplio apoyo a los solicitantes de asilo y a los migrantes vulnerables en toda Francia.

Qué ofrecen

- Alojamiento de emergencia
- Apoyo social y psicológico
- Clases de francés
- Ayuda para acceder a la asistencia sanitaria y a las prestaciones
- Actividades para familias, niños y personas mayores
- Distribución de alimentos y productos de primera necesidad

Secours Catholique – Cáritas Francia

Sitio web: <https://www.secours-catholique.org>

Ciudades: Todo el país

Una organización benéfica consolidada que ofrece apoyo local y centrado en la comunidad.

Qué ofrecen

- Ayuda alimentaria y de ropa
- Asistencia social y emocional
- Centros de acogida con grupos de conversación
- Práctica del francés
- Ayuda con la correspondencia administrativa y las citas
- Comidas comunitarias y eventos de integración local

Por qué es útil

Su presencia local lo convierte en una opción acogedora y accesible para los recién llegados en las ciudades más pequeñas.

Servicios comunitarios locales

Además de las ONG nacionales, muchas ciudades de Francia cuentan con sus propios servicios de acogida e integración. Estos centros suelen ayudar con los retos cotidianos y crean espacios donde los recién llegados pueden establecer vínculos.

París – CAIR (Centros de Acción e Información para los Refugiados)

Ciudad: París

Qué ofrecen

- Orientación para los recién llegados
- Ayuda con los trámites en línea y los servicios locales
- Talleres de francés
- Apoyo para las solicitudes de vivienda
- Actividades comunitarias y eventos interculturales
- Información sobre programas de empleo en toda la región de París

París – Les Amarres y Le Bar Commun (cafés comunitarios)

Ciudad: París

Qué ofrecen

- Comidas a precios asequibles
- Actividades sociales y grupos de conversación
- Talleres, eventos y oportunidades de voluntariado
- Un ambiente acogedor para conocer gente

Estos centros no son «servicios para refugiados» formales, pero desempeñan un papel importante a la hora de reducir el aislamiento. Espacios gestionados por la comunidad.

Lyon – Accueil Réfugiés et Migrants (ARM)

Ciudad: Lyon

Qué ofrecen

- Apoyo en materia de salud, educación y trámites administrativos
- Grupos de conversación en francés
- Ayuda con los deberes para los niños
- Talleres culturales y eventos en el barrio
- Derivación a servicios especializados si es necesario

Marsella – Centre d’Accueil de Jour y asociaciones locales

Ciudad: Marsella

Marsella cuenta con una red activa de organizaciones que colaboran para apoyar a los recién llegados.

Qué ofrecen

- Centros de acogida diurnos con asistencia básica
- Clases de francés y clubes de conversación
- Ayuda para la búsqueda de empleo
- Grupos de mujeres y actividades para jóvenes
- Asistencia jurídica a través de socios locales

Burdeos – Le Collectif Bienvenue

Ciudad: Burdeos

Qué ofrecen

- Clases de francés para principiantes
- Apoyo administrativo
- Eventos comunitarios, comidas compartidas y actividades de voluntariado
- Ayuda para orientarse en los sistemas sanitario y educativo

Asociaciones de vecinos y grupos de base

En toda Francia, las asociaciones locales ofrecen un apoyo informal pero esencial, especialmente para la integración social.

Actividades típicas

- Cafés de conversación e intercambios lingüísticos
- Pequeños talleres sobre la vida cotidiana (gestión del presupuesto, transporte público, citas)
- Eventos culturales y sesiones de cocina
- Ayuda con los deberes para los niños
- Círculos de mujeres y grupos de padres

Por qué son importantes

Estos grupos ayudan a las personas a sentirse parte de su barrio y ofrecen espacios distendidos para ganar confianza y practicar el francés.

02

Cursos y opciones de formación para refugiados en Francia



| Cursos y opciones de formación para refugiados en Francia

Los refugiados en Francia pueden acceder a una amplia gama de cursos gratuitos o subvencionados, desde el aprendizaje del francés y las competencias digitales hasta la formación profesional en ámbitos como la asistencia a personas, la construcción, la hostelería y el transporte. La formación la imparten ONG nacionales, servicios municipales, programas de integración estatales, centros de educación pública y organizaciones comunitarias. Algunos programas también incluyen servicios de guardería, ayudas para el transporte o asesoramiento personalizado.

En esta sección se describen las vías más accesibles para que los refugiados adquieran nuevas competencias, se preparen para el empleo y ganen confianza para la vida cotidiana.

A. Cursos de francés (gratuitos o de bajo coste)

El francés es esencial para la administración, el empleo y la integración. Los refugiados pueden acceder a los cursos a través del contrato nacional de integración, las ONG, los ayuntamientos y los grupos comunitarios.

1. OFII – Contrato de Integración Republicana (CIR)

Sitio web: <https://www.ofii.fr>

La Oficina Francesa de Inmigración e Integración (OFII) ofrece formación lingüística a los refugiados recién reconocidos y a los solicitantes de asilo que reciben protección.

Qué ofrecen

- Clases de francés gratuitas (entre 100 y 600 horas, dependiendo del nivel evaluado)
- Jornadas de educación cívica en las que se explican los derechos, los deberes y la vida cotidiana en Francia
- Francés para situaciones cotidianas y con fines laborales
- Seguimiento y certificación al final del programa

Por qué es útil

Es un programa oficial con itinerarios estructurados que ayudan a desarrollar rápidamente las competencias lingüísticas.

2. Cursos de francés municipales (ayuntamientos / centros sociales)

Los ayuntamientos imparten cursos de francés a través de centros comunitarios, bibliotecas y centros sociales.

Qué ofrecen

- Francés para principiantes y nivel intermedio
- Talleres de conversación
- Clases solo para mujeres en algunas zonas
- Grupos adaptados a los padres durante el horario escolar
- Sin coste o a un precio muy reducido

Disponibles en ciudades como París, Lyon, Marsella, Burdeos, Lille, Toulouse y Nantes.

3. Clases de francés impartidas por ONG

Impartidas por France Terre d'Asile, Forum Réfugiés, Secours Catholique, Cruz Roja, La Cimade, Centros Sociales y organizaciones benéficas locales.

Qué ofrecen

- Clases en grupos reducidos desde el nivel A1 hasta el B1
- Cafés de conversación y sesiones de práctica informales
- Clases de alfabetización para personas con escasa escolarización
- Orientación cultural y vocabulario práctico
- Horarios flexibles adaptados a quienes tienen que cuidar de niños

A quién va dirigido

A personas que prefieren un entorno solidario y comunitario en lugar de aulas formales.

4. Intercambios lingüísticos dirigidos por voluntarios

Las bibliotecas, las asociaciones de vecinos y las universidades suelen organizar grupos gratuitos de práctica de idiomas.

Qué ofrecen

- Círculos de conversación
- Encuentros interculturales
- Grupos de lectura
- Talleres de pronunciación

Estas actividades ayudan a fomentar la confianza y a reducir el aislamiento social.

B. Competencias digitales y preparación para el empleo

Las competencias digitales son cada vez más importantes en el mercado laboral francés. Muchos refugiados comienzan con conocimientos informáticos básicos y avanzan hacia una formación especializada.

1. Pôle Emploi / France Travail

Sitio web: <https://www.francetravail.fr>

El servicio nacional de empleo de Francia ofrece apoyo en la búsqueda de empleo y formación.

Los cursos incluyen

- Conocimientos básicos de informática y alfabetización digital
- Redacción de CV y cartas de presentación
- Preparación para entrevistas
- Uso de plataformas en línea para buscar trabajo
- Servicios de búsqueda de empleo y orientación
- Información sobre derechos y seguridad en el trabajo

Información útil

Inscribirse en France Travail da acceso a una amplia gama de cursos de formación financiados por el Estado.

2. Emmaüs Connect

Sitio web: <https://emmaus-connect.org>

Emmaüs Connect ayuda a las personas a adquirir las competencias digitales esenciales para la vida cotidiana.

Qué ofrecen

- Conocimientos básicos sobre teléfonos inteligentes y ordenadores
- Uso del correo electrónico, herramientas en línea y redes sociales
- Acceso a dispositivos asequibles
- Apoyo personalizado para personas que no están familiarizadas con las plataformas digitales

3. Simplon.co

Sitio web: <https://simplon.co>

Una organización sin ánimo de lucro dedicada a la formación digital.

Los cursos incluyen

- Programación y desarrollo web
- Habilidades para el entorno de trabajo digital
- Itinerarios formativos para técnicos de soporte informático
- Preparación para puestos técnicos de nivel inicial

Algunos programas están dirigidos específicamente a refugiados y recién llegados.

4. Iniciativas locales y regionales

Ciudades como París, Lyon y Marsella suelen organizar talleres digitales a través de:

- Centros comunitarios
- Laboratorios multimedia
- Centros juveniles
- Centros de formación para adultos (GRETA)

Estos suelen ser gratuitos y están pensados para principiantes.

C. Cursos de formación profesional (construcción, cuidados, logística, hostelería)

Francia cuenta con un sólido sistema de formación profesional al que los refugiados pueden acceder una vez que obtienen el derecho a trabajar. La formación se ofrece a través de France Travail, los consejos regionales, las ONG y los centros de formación acreditados.

1. GRETA – Centros públicos de educación para adultos

Sitio web: <https://education.gouv.fr> (páginas regionales)

Los centros GRETA ofrecen cursos profesionales en numerosos sectores.

Cursos típicos

- Carpintería, fontanería y nociones básicas de electricidad
- Mantenimiento de edificios y habilidades de construcción
- Restauración, ayudante de cocina y servicio de restaurante
- Limpieza e higiene
- Operaciones de almacén y formación en carretillas elevadoras
- Funciones de cuidados y asistencia a domicilio
- Funciones administrativas y de atención al cliente

Por qué es útil

Las titulaciones del GRETA gozan de reconocimiento nacional y son ampliamente aceptadas por los empleadores.

2. AFPA – Agencia Nacional de Formación Profesional para Adultos

Sitio web: <https://www.afpa.fr>

La AFPA ofrece formación práctica y orientada al empleo.

Los cursos incluyen

- Maquinaria pesada y construcción
- Logística y transporte
- Metalurgia y soldadura
- Recepción hotelera y trabajo en restaurantes
- Cuidado de personas mayores (un sector con gran demanda)

Algunos centros ofrecen cursos adaptados a los refugiados.

3. Formación profesional vinculada a ONG

Impartida por France Terre d'Asile, la Cruz Roja, Secours Catholique y asociaciones locales.

Ejemplos

- Introducción a las herramientas y técnicas de construcción
- Conceptos básicos de hostelería (cocina y limpieza)
- Programas de asistente de comercio minorista y de supermercado
- Preparación para el puesto de auxiliar de cuidados
- Talleres textiles o clases de costura
- Apoyo para obtener certificados de manipulación de alimentos

Estos cursos suelen combinar la formación práctica con el aprendizaje de idiomas.

4. Aprendizaje (Apprentissage)

Los refugiados con conocimientos básicos de francés pueden optar a programas de formación profesional remunerados.

Disponibles en

- Construcción
- Mecánica
- Hostelería
- Peluquería
- Logística
- Comercio minorista
- Restauración

Los programas de formación profesional combinan el aprendizaje en el aula con la experiencia laboral remunerada, lo que los convierte en una vía sólida hacia el empleo a largo plazo.

D. Reconocimiento y actualización de cualificaciones

Es posible que los refugiados que anteriormente trabajaban en profesiones cualificadas necesiten que se reconozcan oficialmente sus cualificaciones.

1. Enic-Naric Francia – Reconocimiento de títulos extranjeros

Sitio web: <https://www.france-education-international.fr>

Ofrecen

- Evaluación de títulos extranjeros
- Certificados de equivalencia para uso académico o profesional
- Asesoramiento sobre profesiones reguladas, como medicina o ingeniería

Importante

Los plazos de tramitación pueden ser largos, por lo que se recomienda empezar con antelación.

2. Validación de la experiencia previa (VAE – Validation des Acquis de l'Expérience)

Un sistema formal que permite a las personas validar su experiencia laboral previa.

Ventajas

- Obtener una titulación oficial francesa basada en tu experiencia
- Acceder a formación de nivel superior
- Mejorar las oportunidades laborales

La VAE resulta especialmente útil para aquellas personas cuyos documentos estén incompletos o se hayan perdido.

03

Apoyo a la salud mental y el bienestar



| Apoyo a la salud mental y el bienestar

Adaptarse a la vida en Francia puede resultar exigente. Los refugiados suelen enfrentarse a la tensión del proceso de asilo, la incertidumbre sobre el futuro, la presión económica, las barreras lingüísticas y la separación de la familia. Estos retos pueden afectar al bienestar emocional. Francia cuenta con una red bien desarrollada de organizaciones que ofrecen apoyo psicológico, asesoramiento, asistencia en situaciones de crisis y actividades comunitarias de bienestar para adultos, familias y jóvenes.

En esta sección se describe dónde encontrar ayuda, cómo acceder a los servicios sin tener un buen dominio del francés y qué tipo de apoyo está disponible en todo el país.

A. Principales ONG que ofrecen apoyo en materia de salud mental

Las siguientes organizaciones ofrecen apoyo emocional y psicológico gratuito o a bajo coste para refugiados. Los servicios están disponibles en francés y, dependiendo del personal, también en inglés, árabe, dari, pastún, tigrina y otros idiomas.

France Terre d'Asile (FTDA) – Apoyo psicosocial

Sitio web: <https://www.france-terre-asile.org>

Ciudades: Varias regiones

FTDA integra los servicios de salud mental en sus programas más amplios de apoyo a los refugiados.

Qué ofrecen

- Asesoramiento individual con psicólogos cualificados
- Apoyo a personas que han sufrido traumas, violencia o desplazamiento
- Sesiones grupales sobre estrés, resiliencia y cómo afrontar la incertidumbre
- Apoyo y orientación parental para las familias
- Trabajadores sociales que ayudan con la vivienda, las citas médicas y los retos cotidianos
- Derivaciones a servicios especializados de salud mental cuando sea necesario

A quién va dirigido

Adultos y familias que necesitan apoyo estructurado de profesionales con experiencia en el bienestar de los refugiados.

Forum Réfugiés – Cosi

Sitio web: <https://forumrefugies.org>

Ciudades: Lyon, Clermont-Ferrand, Grenoble, Niza y otras

Forum Réfugiés ofrece apoyo tanto emocional como práctico a las personas en proceso de asilo.

Qué ofrecen

- Evaluaciones psicológicas y asesoramiento
- Apoyo en situaciones de crisis para personas que atraviesan momentos de gran angustia
- Grupos de apoyo y talleres de bienestar
- Actividades para niños y jóvenes
- Orientación para moverse por el sistema sanitario y los servicios especializados

Cruz Roja Francesa

Sitio web: <https://www.croix-rouge.fr>

Ciudades: En todo el país

La Cruz Roja Francesa incluye el apoyo a la salud mental como parte de su red de acogida e integración.

Qué ofrecen

- Primeros auxilios psicológicos para solicitantes de asilo recién llegados
- Sesiones de asesoramiento en los centros de acogida
- Actividades de bienestar comunitario (arte, movimiento, relajación)
- Apoyo a las víctimas de explotación o trata
- Apoyo emocional para niños y jóvenes

Por qué es útil

Cuenta con una amplia presencia en toda Francia y llega tanto a las grandes ciudades como a los pueblos más pequeños.

Secours Catholique – Cáritas Francia

Sitio web: <https://www.secours-catholique.org>

Ciudades: Todo el país

Secours Catholique ofrece apoyo social a nivel comunitario.

Qué ofrecen

- Apoyo emocional informal y escucha activa
- Grupos de mujeres y círculos de padres
- Actividades locales para reducir la soledad
- Ayuda con el estrés administrativo y los retos cotidianos
- Derivaciones a psicólogos o servicios sociales cuando sea necesario

Médicos del Mundo

Sitio web: <https://www.medecinsdumonde.org>

Ciudades: París, Lyon, Marsella, Nantes, Estrasburgo y otras

Un importante proveedor de servicios para personas que tienen dificultades para acceder al sistema de salud pública.

Qué ofrecen

- Consultas psicológicas
- Apoyo médico y social para migrantes vulnerables
- Atención en casos de crisis y traumas en determinados lugares
- Ayuda para orientarse en los servicios sanitarios y de urgencias

B. Apoyo en salud mental para niños y jóvenes

Los niños y adolescentes pueden tener dificultades con las transiciones escolares, las barreras lingüísticas y el estrés del desplazamiento. Francia ofrece apoyo específico para niños y adolescentes a través tanto del sistema de salud pública como de las ONG.

1. Centros de Salud Mental para Niños y Adolescentes (CMP / CMPP)

Clínicas públicas que ofrecen apoyo psicológico gratuito.

Los servicios incluyen

- Evaluaciones psicológicas
- Asesoramiento y terapia
- Apoyo en el habla y el lenguaje
- Consultas familiares
- Derivaciones a unidades especializadas cuando sea necesario

Es bueno saber

Las citas pueden tardar en concederse, pero las derivaciones también pueden proceder de los colegios o de los trabajadores sociales.

2. Apoyo en el ámbito escolar (Psicólogos de la Educación Nacional)

Todos los colegios públicos de Francia tienen acceso a servicios de orientación y psicológicos.

Qué ofrecen

- Apoyo emocional y conductual para los alumnos
- Ayuda para la adaptación escolar y las dificultades de aprendizaje
- Reuniones con los padres
- Derivación a servicios externos de salud mental

Las escuelas suelen colaborar con ONG locales para obtener apoyo adicional.

3. Programas de ONG para niños y familias

France Terre d'Asile, Forum Réfugiés, la Cruz Roja y Secours Catholique ofrecen:

- Apoyo en los deberes y clubes extraescolares
- Actividades de aprendizaje social y emocional
- Terapia artística y talleres creativos
- Actividades en grupo para ayudar a los niños a adaptarse a la vida escolar
- Talleres de crianza para familias que se adaptan a nuevas rutinas

Por qué es útil

Estos programas fomentan la estabilidad y la confianza de los niños que se enfrentan a nuevos entornos.

C. Apoyo en situaciones de crisis y asistencia de emergencia

Para situaciones urgentes que impliquen angustia grave, violencia o problemas de seguridad, existen varios servicios de emergencia disponibles en toda Francia.

1. Número de emergencia: 112

Para asistencia médica urgente, policial o de bomberos.

2. «15» – Línea de atención médica de urgencias

Conecta a las personas que llaman con el SAMU (servicios médicos de emergencia), incluidas las emergencias psiquiátricas.

3. Línea de ayuda para la violencia doméstica y el maltrato: 3919

Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, gratuita y confidencial.

Apoya a las personas que sufren

- Violencia doméstica
- Amenazas o control
- Abuso emocional o psicológico
- Violencia sexual

Es posible que haya servicio de interpretación disponible, dependiendo del centro de atención telefónica.

4. Emergencia social Samu Social (115)

Un servicio a nivel nacional que ofrece:

- Alojamiento de emergencia
- Asistencia inmediata para personas sin hogar
- Intervención en situaciones de crisis para personas vulnerables
- Autobuses nocturnos («maraudes») que ofrecen comida, mantas y apoyo básico

Por qué es útil

Personas sin hogar o en peligro inmediato.

5. Servicios de urgencias psiquiátricas de los hospitales

La mayoría de los hospitales cuentan con servicios de urgencias psiquiátricas.

Ofrecen

- Evaluación inmediata
- Apoyo en situaciones de crisis
- Atención a corto plazo
- Derivaciones de seguimiento a servicios comunitarios

Cualquier persona puede acudir directamente al servicio de urgencias de un hospital si no se siente segura.

D. Actividades comunitarias para el bienestar

Muchas personas se benefician del contacto social regular, las actividades creativas y los eventos comunitarios. Estas actividades ayudan a crear una rutina, reducen el aislamiento y favorecen el bienestar emocional.

1. Grupos de conversación y cafés comunitarios

Ofrecidos por Secours Catholique, la Cruz Roja, los Centros Sociales, los cafés comunitarios y grupos de voluntarios.

Las actividades incluyen

- Círculos de conversación
- Comidas compartidas
- Salidas culturales
- Grupos de senderismo
- Reuniones informales que fomentan las relaciones sociales

2. Grupos de mujeres y círculos familiares

Organizados por ONG y centros comunitarios.

Ofrecen

- Espacios seguros para hablar de los retos
- Talleres sobre crianza
- Actividades creativas como costura, arte y cocina
- Redes de apoyo entre mujeres

3. Programas de arte, deporte y bienestar creativo

Disponibles en centros comunitarios, casas de la cultura y organizaciones juveniles.

Ejemplos

- Terapia artística
- Sesiones de música y movimiento
- Talleres de fotografía y narración de cuentos
- Grupos de yoga o ejercicio suave
- Deportes y actividades al aire libre para jóvenes

Estas actividades resultan especialmente útiles para las personas a las que la terapia formal les resulta desconocida o difícil.

4. Asociaciones religiosas y culturales

Las iglesias, mezquitas, templos y grupos culturales suelen apoyar a los recién llegados de manera informal.

Apoyo típico

- Apoyo emocional de los líderes comunitarios
- Grupos de compañeros en idiomas familiares
- Eventos familiares y celebraciones culturales
- Ayuda práctica con las tareas cotidianas

04

Vivienda y consejos prácticos para la vida cotidiana



| Vivienda y orientación práctica para la vida cotidiana

Encontrar una vivienda estable y desenvolverse en los trámites cotidianos puede resultar complicado para los refugiados en Francia. El mercado inmobiliario es competitivo en muchas zonas, los trámites administrativos pueden ser lentos y los servicios sociales varían de una región a otra. Saber dónde obtener ayuda y cómo gestionar las tareas cotidianas más importantes puede facilitar mucho los primeros meses en Francia. En esta sección se describen las fuentes de ayuda para la vivienda más comunes, junto con consejos prácticos sobre la asistencia sanitaria, el transporte, la banca, la educación y otros aspectos esenciales.

Ayuda para la vivienda

La vivienda para los refugiados en Francia se basa principalmente en dos sistemas:

1. **El programa nacional de acogida**, gestionado por la OFII y las ONG, que proporciona alojamiento temporal a los solicitantes de asilo que cumplen los requisitos y a los refugiados reconocidos.
2. **El mercado de alquiler privado**, donde la mayoría de las personas acaban buscando una vivienda a largo plazo.

Las ONG, los trabajadores sociales y los servicios municipales desempeñan un papel fundamental a la hora de apoyar a los refugiados en su transición de los centros temporales a un alojamiento independiente.

OFII – Sistema Nacional de Acogida

Sitio web: <https://www.ofii.fr>

La OFII coordina el alojamiento de los solicitantes de asilo y los refugiados recién reconocidos a través de centros repartidos por todo el país.

Qué ofrecen

- Alojamiento temporal en centros de acogida (CADA, HUDA, PRAHDA)
- Apoyo social, incluida la ayuda con la asistencia sanitaria y las citas
- Asistencia para encontrar alojamiento a largo plazo al salir del sistema
- Orientación sobre los trámites administrativos relacionados con la vivienda

Por qué es importante

A menudo es el primer punto de apoyo en materia de vivienda para los solicitantes de asilo en Francia.

France Terre d'Asile (FTDA)

Sitio web: <https://www.france-terre-asile.org>

Ciudades: Varias regiones

FTDA gestiona varios centros de alojamiento e integración.

Qué ofrecen

- Alojamiento temporal en instalaciones específicas
- Ayuda para buscar alquileres privados
- Apoyo con las solicitudes de alquiler y explicación de los requisitos administrativos
- Mediación entre inquilinos y propietarios cuando surgen problemas
- Ayuda con las solicitudes de subsidios de vivienda y de vivienda social

Forum Réfugiés – Cosi

Sitio web: <https://forumrefugies.org>

Ciudades: Sureste y centro de Francia

Forum Réfugiés gestiona centros de acogida y ayuda a las personas a instalarse en alojamientos privados.

La ayuda incluye

- Plazas temporales en centros de acogida o viviendas de transición
- Ayuda para entender los contratos de alquiler
- Orientación sobre la gestión de los servicios públicos (electricidad, gas, internet)
- Ayuda con el registro de domicilio y las ayudas a la vivienda
- Asesoramiento sobre cómo gestionar el presupuesto para el alquiler y las facturas

Cruz Roja Francesa

Sitio web: <https://www.croix-rouge.fr>

Ciudades: En todo el país

La Cruz Roja ofrece alojamiento de emergencia y apoyo para la integración.

Qué ofrecen

- Alojamiento de emergencia para personas vulnerables
- Ayuda para encontrar vivienda a corto plazo o de transición
- Apoyo administrativo para las solicitudes de alquiler
- Talleres prácticos sobre los derechos de los inquilinos

Secours Catholique – Cáritas Francia

Sitio web: <https://www.secours-catholique.org>

Ciudades: Todo el país

Secours Catholique ofrece apoyo informal y de base comunitaria.

Qué ofrecen

- Ayuda para buscar una vivienda asequible
- Ayuda para leer y comprender los contratos de alquiler
- Derivaciones a refugios o servicios de vivienda social
- Redes de apoyo locales para personas con dificultades de vivienda

Servicios Sociales Municipales (Centres Communaux d'Action Sociale – CCAS)

Disponible en todas las localidades

Qué ofrecen

- Información sobre alojamientos de emergencia
- Ayuda con las solicitudes de vivienda social (HLM)
- Acceso a ayudas económicas para la electricidad, el transporte o productos de primera necesidad
- Citas con trabajadores sociales que pueden ayudar con los formularios y los trámites

Búsqueda de alquileres en línea

El mercado de alquiler privado en Francia es competitivo, especialmente en ciudades como París, Lyon y Niza. Los siguientes sitios web son de uso habitual:

- <https://www.leboncoin.fr>
- <https://www.seloger.com>
- <https://www.pap.fr>
- <https://www.fnaim.fr> (agencias inmobiliarias)
- <https://www.locservice.fr>

Consejos para una búsqueda segura

- Evita pagar fianzas antes de visitar la propiedad
- Asegúrate de que los contratos estén por escrito y firmados por ambas partes
- Desconfíe de las ofertas que parezcan demasiado baratas
- Pide aclaraciones sobre los gastos (suministros, gastos de comunidad, impuestos)
- Si tiene dudas, pida a un asistente social o a un voluntario que revise los contratos

Comprender los contratos de alquiler (Bail de Location)

Un contrato de alquiler estándar en Francia incluye:

- Nombres e identificaciones tanto del arrendador como del inquilino
- Dirección y tipo de inmueble
- Importe del alquiler y fecha de vencimiento
- Fianza (normalmente el importe de un mes de alquiler)
- Gastos (gastos de mantenimiento, suministros, tasa de residuos)
- Requisitos de seguro
- Duración del alquiler (a menudo tres años para los inmuebles sin amueblar y un año para los amueblados)
- Inventario de instalaciones (état des lieux)

Importante

Los inquilinos deben contratar un seguro de hogar (*assurance habitation*) antes de mudarse.

Ayudas a la vivienda y vivienda social

CAF – Caisse d’Allocations Familiales

Sitio web: <https://www.caf.fr>

La CAF ofrece ayudas a la vivienda, tales como:

- **APL** – Aide Personnalisée au Logement
- **ALS / ALF** – otros tipos de ayudas a la vivienda en función de la situación

Estas ayudas pueden reducir significativamente el alquiler mensual. Las solicitudes se realizan en línea y pueden contar con el apoyo de trabajadores sociales u ONG.

HLM – Vivienda social

La vivienda social existe en toda Francia, pero las listas de espera pueden ser largas.

Para solicitarla

- Presenta un formulario (expediente de vivienda social) en tu ayuntamiento local o por internet
- Renovar la solicitud cada año hasta que se le ofrezca una vivienda
- Presente los documentos necesarios (documento de identidad, permiso de residencia, datos de ingresos)

Los trabajadores sociales suelen ayudar con este proceso.

Orientación práctica para el día a día

Comprender los sistemas cotidianos es esencial para reducir el estrés y alcanzar la independencia.

1. Asistencia sanitaria

Francia cuenta con un sólido sistema sanitario público (*Assurance Maladie*). Los refugiados suelen tener derecho a la cobertura.

Pasos para acceder a la asistencia

- Insíbete en el seguro médico a través de la CPAM (Caisse Primaire d’Assurance Maladie)
- Solicitar la tarjeta sanitaria (*carte Vitale*)
- Elegir un médico de cabecera (*médecin traitant*)

Servicios de urgencias

- **112** – número general de emergencias
- **15** – emergencias médicas (SAMU)

Apoyo lingüístico

Las ONG suelen acompañar a las personas a las citas si se necesita interpretación.

2. Transporte público

Las principales ciudades cuentan con amplias redes de transporte.

Ejemplos

- **París:** RER, metro, autobuses, tranvías (abono Navigo)
- **Lyon:** red TCL
- **Marsella:** red RTM
- **Toulouse:** Tisséo
- **Lille:** Ilévia

Los abonos mensuales son más baratos que los billetes sencillos, y algunas regiones ofrecen tarifas reducidas para viajeros con bajos ingresos.

3. Abrir una cuenta bancaria

Entre los bancos más comunes se encuentran:

- Crédit Agricole
- BNP Paribas
- Société Générale
- La Banque Postale
- Crédit Mutuel

Documentos que suelen exigirse

- Pasaporte o permiso de residencia
- Justificante de domicilio (certificado de alojamiento o factura de servicios públicos)
- Número de teléfono
- En ocasiones, justificante de ingresos o prestaciones de la CAF

Muchos bancos ofrecen servicios básicos de «derecho a una cuenta» si resulta difícil abrir una cuenta.

4. Teléfonos móviles e Internet

Principales proveedores:

- Orange
- SFR
- Bouygues Telecom
- Free Mobile

Las tarjetas SIM de prepago son fáciles de adquirir y hay una amplia oferta de planes mensuales económicos.

5. Comida, productos básicos y compras económicas

Entre los supermercados asequibles se incluyen:

- Lidl
- Aldi
- Carrefour
- Auchan
- Intermarché
- Leclerc

Las organizaciones comunitarias suelen repartir paquetes de alimentos para familias necesitadas.

Opciones de segunda mano

- Tiendas Emmaüs
- Le Bon Coin
- Centros de reciclaje locales (ressourceries)

6. Educación y colegios

La educación pública es gratuita.

Para matricular a un niño

- Póngase en contacto con el ayuntamiento local
- Presente un documento de identidad y el carné de vacunación
- Rellene el formulario de inscripción en la escuela correspondiente
- Los niños pueden recibir apoyo adicional en francés (unidades UPE2A)

Las escuelas también ofrecen comidas y servicio de guardería extraescolar (con un coste adicional, pero a menudo subvencionado).

7. Trámites cotidianos

Las oficinas principales son:

- **Mairie (Ayuntamiento):** registro de domicilio, matriculación escolar, servicios sociales
- **Prefectura / Subprefectura:** permisos de residencia y trámites de asilo
- **CAF:** prestaciones familiares y ayudas a la vivienda
- **CPAM:** alta en la seguridad social
- **France Travail (antes Pôle Emploi):** servicios de empleo
- **CCAS** – asistencia social municipal

Las ONG pueden ayudar con:

- Rellenar formularios
- Concertar citas
- Comprender las plataformas en línea
- Preparar documentos para trámites administrativos

Consejos prácticos basados en las experiencias de los recién llegados

- Guarda siempre copias de los contratos, recibos y cartas oficiales
- No dudes en pedir ayuda con los formularios en línea y las citas
- Asiste a eventos de la comunidad local para crear una red social
- Aprende pronto algunas frases sencillas en francés: te facilitarán mucho las tareas cotidianas
- Pide a un trabajador social o a una ONG que revise cualquier documento que no entiendas del todo
- Aprovecha los servicios gratuitos de las bibliotecas y los centros comunitarios locales