



www.welcomeworkproject.eu

Vivir y trabajar en Irlanda



contenido

01	Grupos comunitarios y centros de integración	4
02	Cursos y opciones de formación para refugiados	8
03	Apoyo en materia de salud mental y bienestar	13
04	Vivienda y consejos prácticos para la vida cotidiana	18

| Vivir y trabajar en Irlanda como refugiado

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

Irlanda se ha convertido en un destino importante para las personas que buscan protección, especialmente procedentes de Europa del Este, África y Oriente Medio. Los refugiados llegan con diferentes contextos, habilidades y experiencias, e Irlanda ofrece una combinación de servicios nacionales, apoyo de las autoridades locales y una sólida red de ONG, organizaciones benéficas y grupos comunitarios para ayudar a las personas a establecerse. Estas organizaciones prestan asistencia en el aprendizaje del idioma, el empleo, el acceso a la asistencia sanitaria, la educación y la comprensión de los sistemas irlandeses, al tiempo que crean oportunidades para conocer a la población local y construir redes sociales.

Al mismo tiempo, los primeros meses en Irlanda pueden resultar complicados. El proceso de asilo puede ser largo, el alojamiento suele ser proporcionado por el Estado, pero varía en calidad y ubicación, y muchas gestiones requieren lidiar con sistemas desconocidos, como la Tarjeta de Servicios Públicos y las plataformas gubernamentales en línea. El inglés es ampliamente hablado, pero los acentos y las expresiones cotidianas pueden llevar tiempo acostumbrarse. Algunas zonas rurales también ofrecen menos servicios, lo que puede aumentar la sensación de aislamiento de las familias y personas recién llegadas.

Esta guía se centra en información práctica que ayuda a los refugiados a adaptarse más fácilmente a la vida cotidiana. En ella se describen los centros de apoyo comunitario, las oportunidades de formación, los servicios de bienestar, el asesoramiento en materia de vivienda y los principales sistemas públicos. Tanto si se vive en Dublín, Cork, Limerick, Galway, Waterford o en una localidad más pequeña, el objetivo de esta guía es ofrecer vías claras y contactos de confianza que favorezcan la integración a largo plazo, la estabilidad y la independencia en Irlanda.

01

Grupos comunitarios y centros de integración



| Grupos comunitarios y centros de integración

La red de apoyo a los refugiados de Irlanda se basa en la cooperación entre ONG nacionales, organizaciones de desarrollo local, servicios estatales y grupos comunitarios dirigidos por voluntarios. El apoyo varía según la ubicación, especialmente entre las grandes ciudades y las zonas más rurales, pero los recién llegados suelen poder acceder a ayuda lingüística, actividades sociales, orientación práctica y eventos comunitarios a través de las organizaciones que se enumeran a continuación. Estos centros desempeñan un papel crucial a la hora de ayudar a los refugiados a comprender los sistemas irlandeses, ganar confianza y conectar con las comunidades locales.

ONGs de ámbito nacional

Estas organizaciones ofrecen apoyo estructurado a solicitantes de asilo, refugiados y migrantes vulnerables en toda Irlanda.

Consejo Irlandés para los Refugiados (IRC)

Sitio web: <https://www.irishrefugeecouncil.ie>

Ciudades: Dublín (con servicios en todo el país)

El IRC es una organización clave que presta apoyo a las personas durante el proceso de asilo y la integración inicial.

Qué ofrecen

- Información y orientación sobre el proceso de asilo
- Servicio de atención sin cita previa para apoyo práctico (Dublín)
- Ayuda para acceder a la asistencia sanitaria, la educación y el bienestar social
- Asesoramiento en materia de vivienda para las personas a las que se ha concedido protección
- Servicios para jóvenes y programas de mentoría
- Clases de inglés, talleres y eventos comunitarios
- Derivaciones a servicios de asistencia jurídica y de salud mental cuando sea necesario

Por qué es útil

Ofrece apoyo claro y centrado en los derechos, así como orientación práctica para el día a día.

Centro de Derechos de los Migrantes de Irlanda (MRCI)

Sitio web: <https://www.mrci.ie>

Ciudad: Dublín (línea de ayuda nacional)

El MRCI presta apoyo a los migrantes que se enfrentan a problemas en el lugar de trabajo, a situaciones de explotación o a dificultades para comprender sus derechos laborales.

Qué ofrecen

- Asesoramiento sobre los derechos de los trabajadores y las condiciones laborales
- Apoyo a personas con empleos mal remunerados o en situación de vulnerabilidad
- Talleres de inglés y de competencias digitales
- Grupos comunitarios y programas de liderazgo
- Ayuda para acceder a los servicios de protección social

Ideal para

Refugiados que se preparan para trabajar o que sufren un trato injusto.

Nasc – Centro de Derechos de Migrantes y Refugiados

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

Ciudad: Cork (con línea de asistencia nacional)

Nasc ofrece apoyo legal y social a refugiados, solicitantes de asilo y migrantes.

Qué ofrecen

- Asesoramiento jurídico sobre residencia, reunificación familiar y ciudadanía
- Ayuda con la asistencia social y el acceso a los servicios
- Clases de conversación en inglés
- Apoyo a jóvenes y familias
- Eventos comunitarios y talleres de integración

Crosscare (incluido el Proyecto Migrante)

Sitio web: <https://www.crosscare.ie>

Ciudades: Dublín, Wicklow y condados circundantes

Crosscare trabaja con personas y familias vulnerables.

Qué ofrecen

- Apoyo social para personas en el programa Direct Provision y en alojamientos temporales
- Ayuda con cuestiones de bienestar, vivienda e integración
- Comidas comunitarias, bancos de alimentos y apoyo a las familias
- Servicios para jóvenes y tutorías
- Asesoramiento sobre migración a través del Proyecto Crosscare Migrant

Cruz Roja Irlandesa

Sitio web: <https://www.redcross.ie>

Ciudades: En todo el país

La Cruz Roja Irlandesa cuenta con programas dedicados a apoyar a las personas que se encuentran en el sistema de asilo y protección.

Qué ofrecen

- Ayuda de emergencia y productos de primera necesidad
- Programas de patrocinio comunitario
- Grupos de conversación en inglés en muchos municipios
- Actividades de integración de refugiados
- Ayuda para poner en contacto a voluntarios con recién llegados

Servicios comunitarios locales

Muchas ciudades y condados cuentan con organizaciones locales financiadas para apoyar la integración. Los servicios varían, pero suelen incluir clases de idiomas, eventos sociales, sesiones informativas y orientación práctica.

Empresas de desarrollo local (LDC)

Disponibles en todos los condados

Las LDC ofrecen programas de integración financiados a través del Programa de Inclusión Social y Activación Comunitaria (SICAP).

Servicios comunes

- Clases de inglés y grupos de conversación
- Talleres de empleo y ayuda para redactar el CV
- Clases de competencias digitales
- Grupos de mujeres y apoyo a las familias
- Eventos comunitarios y proyectos interculturales
- Ayuda para acceder a los servicios locales y a las prestaciones a las que se tiene derecho

Algunos ejemplos son South Dublin Partnership, Cork City Partnership, Galway City Partnership y otros.

Centros interculturales y comunitarios

Las ciudades y pueblos de toda Irlanda cuentan con pequeños centros comunitarios que dan la bienvenida a los recién llegados.

Ofrecen

- Grupos de conversación en inglés
- Ayuda práctica con formularios y citas

- Encuentros sociales y actividades culturales
- Programas para familias y jóvenes
- Oportunidades de voluntariado local

Algunos ejemplos son:

- **Doras** (Limerick): apoyo y defensa de los refugiados
- **Apoyo a la comunidad de migrantes de Galway**
- Grupos **Fáilte Isteach** (en todo el país)
- **Recursos comunitarios de Longford**
- **Grupos de apoyo del Refugio para Mujeres de Bray**

Fáilte Isteach – Grupos comunitarios de conversación en inglés

Sitio web: <https://www.thirdageireland.ie/failte-isteach>

A nivel nacional

Una red nacional de clases para adultos impartidas por voluntarios.

Qué ofrecen

- Clases gratuitas de conversación en inglés
- Ambiente de aprendizaje agradable e informal
- Clases impartidas en centros comunitarios, bibliotecas y salones parroquiales
- Excelente para ganar confianza y reducir el aislamiento

Bibliotecas (Servicio de Bibliotecas Públicas)

En todo el país

Las bibliotecas desempeñan un papel fundamental en la integración comunitaria.

Qué ofrecen

- Clases de inglés y grupos de conversación
- Acceso a ordenadores, impresoras y wifi
- Talleres sobre competencias digitales y los sistemas irlandeses
- Hora del cuento y actividades para niños
- Espacios seguros y acogedores para estudiar o socializar

Organizaciones religiosas y culturales

Las iglesias, mezquitas, templos y asociaciones culturales ofrecen apoyo y vínculos con la comunidad.

Actividades típicas

- Práctica del inglés
- Reuniones sociales y comidas comunitarias
- Espacios seguros para mujeres y familias
- Apoyo a personas que se sienten aisladas
- Ayuda con ropa, comida o material escolar

02

Cursos y opciones de formación para refugiados en Irlanda



| Cursos y opciones de formación para refugiados en Irlanda

Los refugiados en Irlanda pueden acceder a una amplia gama de cursos gratuitos o subvencionados diseñados para apoyar el aprendizaje del inglés, la alfabetización digital, las competencias profesionales y la preparación para el empleo. La formación la imparten ONG nacionales, empresas de desarrollo local, centros comunitarios, proveedores de educación para adultos y programas financiados por el Estado, como los ETB (Consejos de Educación y Formación). Muchas opciones son flexibles, aptas para principiantes y adaptadas a las personas que se están integrando en la vida irlandesa.

En esta sección se describen vías prácticas y accesibles para que los refugiados adquieran nuevas competencias y aumenten sus posibilidades de encontrar empleo.

Cursos de inglés (gratuitos o de bajo coste)

El inglés es esencial para la vida cotidiana, el empleo y el acceso a los servicios públicos irlandeses. Los refugiados pueden participar en clases formales e informales en todo el país.

1. Centros de Educación para Adultos de los ETB (Juntas de Educación y Formación)

Sitio web: www.etbi.ie

A nivel nacional

Los ETB imparten enseñanza formal del inglés (ESOL) para adultos.

Qué ofrecen

- Clases de inglés desde nivel principiante hasta avanzado
- Clases de alfabetización para adultos con escasa escolarización
- Preparación para exámenes (IELTS o Cambridge, en algunos centros)
- Inglés para el trabajo y la comunicación práctica cotidiana
- Horarios a tiempo parcial y flexibles, a menudo durante el horario escolar

Por qué es útil

Los cursos de la ETB están estructurados, son gratuitos y están disponibles en todos los condados.

2. Fáilte Isteach – Clases de conversación en la comunidad

Sitio web: <https://www.thirdageireland.ie/failte-isteach>

A nivel nacional

Una red nacional de grupos de conversación en inglés dirigidos por voluntarios.

Qué ofrecen

- Práctica de conversación informal
- Clases amenas y acogedoras en bibliotecas y centros comunitarios
- Grupos de apoyo ideales para principiantes
- Sin coste y sin papeleo para inscribirse

3. Cursos de inglés impartidos por ONG

Disponibles a través del Irish Refugee Council, Nasc, Crosscare, Doras y empresas de desarrollo local.

Características comunes

- Inglés para principiantes y nivel intermedio
- Grupos reducidos con horarios flexibles
- Aprendizaje basado en la conversación
- Clases solo para mujeres en algunos centros
- Inglés para situaciones cotidianas (atención sanitaria, compras, citas)

Son ideales para personas que prefieren el apoyo de la comunidad.

4. Bibliotecas y centros comunitarios

Muchas bibliotecas organizan grupos de conversación en inglés y cursos básicos para adultos.

Las actividades incluyen

- Círculos de conversación
- Grupos de lectura
- Eventos culturales y sociales
- Acceso a materiales de aprendizaje de inglés y herramientas en línea

Competencias digitales y preparación para el empleo

La alfabetización digital es cada vez más esencial para solicitar empleo, acceder a los sistemas de bienestar social y concertar citas en línea en Irlanda.

1. Empresas de desarrollo local (programas SICAP)

A nivel nacional

A través del Programa de Inclusión Social y Activación Comunitaria, las LDC ofrecen:

Los cursos incluyen

- Conocimientos básicos de informática y de teléfonos inteligentes
- Uso del correo electrónico, formularios en línea y servicios públicos
- Talleres de redacción de CV y búsqueda de empleo
- Preparación para entrevistas
- Seguridad digital y comunicación en línea
- Orientación sobre cómo acceder a formación continua

2. ETB: Habilidades para avanzar y habilidades para el trabajo

Los ETB imparten programas destinados a mejorar las perspectivas de empleo.

El apoyo incluye

- Formación en competencias digitales
- Software ofimático (Word, Excel, PowerPoint)
- Competencias en atención al cliente y administración
- Comunicación en el lugar de trabajo
- Cursos profesionales cortos vinculados a empresas locales

3. Programas de preparación para el empleo de ONG

Organizaciones como el Irish Refugee Council, MRCI y Nasc ofrecen:

- Ayuda para la elaboración del CV y la solicitud de empleo
- Preparación para entrevistas
- Talleres sobre derechos laborales
- Acceso a oportunidades de voluntariado y prácticas laborales
- Programas de mentoría para jóvenes

Estos programas son especialmente útiles para las personas que necesitan reforzar su confianza antes de incorporarse al mercado laboral.

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

Irlanda ofrece numerosas oportunidades de formación relacionadas con sectores con gran demanda, como la hostelería, la asistencia social, la construcción, el transporte y el comercio minorista.

1. Cursos de formación profesional de los ETB (Educación y Formación Continua – FET)

Impartidos a través de los ETB y centros de formación locales.

Cursos habituales

- Auxiliar de enfermería
- Cuidado infantil y apoyo a la primera infancia
- Hostelería y restauración
- Comercio minorista y atención al cliente
- Operaciones de almacén y carretilla elevadora
- Oficios de la construcción
- Belleza y peluquería
- Administración de empresas
- Informática y soporte técnico

Los cursos pueden incluir prácticas laborales, lo que ayuda a los refugiados a adquirir experiencia práctica.

2. Skillnet Ireland

Sitio web: <https://www.skillnetireland.ie>

Skillnet ofrece formación subvencionada a través de redes del sector.

Los cursos incluyen

- Competencias informáticas y digitales
- Formación en hostelería y turismo
- Atención sanitaria y cuidados
- Producción y seguridad alimentaria
- Comercio minorista y puestos de atención al público

Algunas redes de Skillnet dan prioridad a los recién llegados u ofrecen tarifas reducidas.

3. Formación profesional comunitaria

Los centros comunitarios locales, los grupos de mujeres y los LDC suelen impartir cursos de corta duración, tales como:

- Costura y textiles
- Cocina básica e higiene alimentaria
- Limpieza y mantenimiento de instalaciones
- Mantenimiento de jardines

- Conceptos básicos de atención al cliente
- Talleres de peluquería y estética
- Habilidades creativas y artesanales

Se puede acceder a estos cursos sin necesidad de tener un alto nivel de inglés.

4. Cursos Springboard+ y de educación superior

Sitio web: <https://www.springboardcourses.ie>

Springboard+ ofrece cursos de educación superior gratuitos o subvencionados en áreas como:

- TIC y desarrollo de software
- Habilidades empresariales y de gestión
- Asistencia sanitaria y administración médica
- Ingeniería y tecnología

Algunos cursos son adecuados para personas que ya cuentan con estudios superiores de sus países de origen.

Reconocimiento y actualización de cualificaciones

Los refugiados con formación profesional o académica pueden solicitar el reconocimiento de sus titulaciones.

1. Quality and Qualifications Ireland (QQI)

Sitio web: <https://www.qqi.ie>

Ofrecen

- Evaluación de titulaciones internacionales
- Declaraciones de comparabilidad
- Orientación para acceder a estudios superiores o a profesiones reguladas

2. Profesiones reguladas

Ciertas profesiones requieren una licencia específica (por ejemplo, la asistencia sanitaria, la enseñanza o la ingeniería).

El apoyo incluye

- Asesoramiento de Nasc y del Consejo Irlandés para los Refugiados
- Orientación profesional de ETB
- Oficinas de reconocimiento universitario para itinerarios académicos

3. Cursos puente o de «transición»

Algunas universidades ofrecen apoyo a los refugiados que desean reincorporarse a los estudios universitarios, incluyendo:

- Inglés con fines académicos
- Cursos de preparación
- Programas de acceso para estudiantes adultos
- Tutoría y orientación profesional

03

Apoyo a la salud mental y el bienestar



| Apoyo a la salud mental y el bienestar

Adaptarse a la vida en Irlanda puede suponer muchas presiones, como la incertidumbre sobre el proceso de asilo, sistemas desconocidos, dificultades para encontrar vivienda, barreras lingüísticas y la separación de la familia. Irlanda ofrece una combinación de servicios sanitarios nacionales, apoyo prestado por ONG, actividades de bienestar comunitarias y organizaciones especializadas que ofrecen ayuda emocional y psicológica. Hay apoyo disponible para adultos, niños y jóvenes, con opciones que van desde el asesoramiento profesional hasta grupos comunitarios informales.

En esta sección se describen los servicios de apoyo a la salud mental más accesibles para los refugiados en toda Irlanda.

Principales ONG que ofrecen apoyo en materia de salud mental

Estas organizaciones ofrecen apoyo psicológico gratuito o a bajo coste, orientación emocional y actividades de bienestar. Los servicios están disponibles en inglés, y algunas organizaciones cuentan con intérpretes o personal que habla otros idiomas.

Consejo Irlandés para los Refugiados (IRC)

Sitio web: <https://www.irishrefugeecouncil.ie>

Ciudad: Dublín (con alcance a nivel nacional)

Qué ofrecen

- Apoyo emocional individualizado a través de trabajadores de integración
- Ayuda para acceder a servicios de medicina general y de salud mental
- Apoyo a personas que sufren estrés relacionado con el asilo o la vivienda
- Programas de bienestar juvenil y tutoría
- Derivaciones a servicios de asesoramiento profesional cuando sea necesario

Por qué es útil

El IRC suele ser el primer punto de contacto para los recién llegados que sufren estrés emocional.

Nasc – Centro de Derechos de Migrantes y Refugiados

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

Ciudad: Cork

Qué ofrecen

- Apoyo emocional basado en el enfoque del trauma
- Ayuda para gestionar las citas médicas
- Actividades interculturales para reducir el aislamiento
- Defensa de las personas que sufren angustia
- Sesiones de apoyo para familias y jóvenes

Doras (Limerick)

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

Qué ofrecen

- Apoyo emocional y asesoramiento social
- Derivaciones a servicios de salud mental
- Grupos de mujeres, eventos comunitarios y apoyo a las familias
- Ayuda para orientarse en el sistema sanitario

Crosscare

Sitio web: <https://www.crosscare.ie>

Ciudades: Dublín y Wicklow

Qué ofrecen

- Asesoramiento informal y apoyo social
- Ayuda con el estrés causado por problemas de alojamiento y bienestar
- Apoyo familiar y servicios para jóvenes
- Cafeterías comunitarias y espacios seguros para hablar

Cruz Roja Irlandesa

Sitio web: <https://www.redcross.ie>

En todo el país

Qué ofrecen

- Programas de apoyo comunitario
- Apoyo emocional a través de voluntarios locales
- Vías de derivación para personas vulnerables
- Actividades sociales para reducir el aislamiento

Apoyo en materia de salud mental

Los refugiados en Irlanda tienen derecho a acceder al sistema sanitario público (*HSE* – Health Service Executive) una vez que disponen de un número PPS. Los servicios pueden variar según la ubicación, pero siguen una estructura similar.

1. Médicos de cabecera (GP)

Los médicos de cabecera suelen ser el primer punto de contacto para cuestiones de salud mental.

Pueden

- Realizar una evaluación inicial
- Recetar medicación si es necesario
- Derivar a los pacientes a servicios de psicología
- Poner en contacto a las personas con los equipos comunitarios de salud mental
- Expedir certificados médicos por problemas de estrés o bienestar

2. Psicología de atención primaria (HSE)

En algunas zonas se ofrece apoyo psicológico gratuito a través de los servicios de atención primaria.

Los servicios incluyen

- Asesoramiento a corto plazo o terapia conversacional
- Apoyo emocional para la ansiedad, el estrés y el bajo estado de ánimo
- Orientación sobre cómo afrontar los retos cotidianos
- Derivaciones a equipos de especialistas cuando sea necesario

Los tiempos de espera dependen de la ubicación.

3. Equipos comunitarios de salud mental (CMHT)

Para personas que necesitan una atención más especializada.

Qué ofrecen

- Evaluación y diagnóstico
- Apoyo psicológico continuo
- Atención psiquiátrica
- Visitas a domicilio en casos específicos
- Intervención en situaciones de crisis

El acceso suele realizarse mediante derivación del médico de cabecera.

4. Hospitales y atención psiquiátrica de urgencia

En situaciones de urgencia, las personas pueden acudir a los servicios de urgencias o ser derivadas a los servicios psiquiátricos.

La asistencia de urgencia incluye

- Evaluación inmediata del riesgo
- Intervención en crisis
- Estabilización a corto plazo
- Derivaciones de seguimiento

5. Asesoramiento en atención primaria (CIPC)

En algunos casos, los médicos de cabecera pueden derivar a adultos con necesidades de salud mental de leves a moderadas a un servicio gratuito de asesoramiento a corto plazo.

Apoyo a niños y jóvenes

Los niños refugiados pueden sufrir estrés relacionado con la adaptación al colegio, las dificultades lingüísticas, traumas pasados o la separación familiar. Irlanda ofrece varias formas de apoyo especializado.

1. Servicios de Salud Mental para Niños y Adolescentes (CAMHS)

Proporcionan atención psiquiátrica especializada a niños con necesidades de salud mental importantes.

Ofrecen

- Evaluación y tratamiento de dificultades emocionales o de comportamiento
- Terapia familiar
- Apoyo en situaciones de crisis en casos graves
- Planes de tratamiento a largo plazo

El acceso suele realizarse mediante derivación del médico de cabecera.

2. Apoyo en el ámbito escolar

Los colegios públicos cuentan con orientadores o personal de atención pastoral.

Qué ofrecen

- Apoyo emocional y social a los alumnos
- Ayuda para la integración escolar
- Apoyo contra el acoso escolar
- Derivación a servicios externos cuando sea necesario

Muchas escuelas primarias también cuentan con coordinadores de enlace entre el hogar, la escuela y la comunidad que prestan apoyo a las familias.

3. Jigsaw – Apoyo a la salud mental de los jóvenes

Sitio web:

<https://www.jigsaw.ie>

Centros en muchos condados

Qué ofrecen

- Apoyo gratuito y confidencial para jóvenes de entre 12 y 25 años
- Asesoramiento a corto plazo
- Consejos prácticos para gestionar el estrés, la ansiedad o el bajo estado de ánimo
- Talleres en colegios y comunidades

4. Organizaciones juveniles y grupos comunitarios

Grupos como Foróige, Youth Work Ireland y proyectos locales ofrecen:

- Espacios sociales seguros
- Mentoría juvenil
- Deporte, música y actividades creativas
- Programas emocionales y de fomento de la confianza
- Apoyo a los jóvenes en el sistema de acogida

Apoyo en situaciones de crisis y asistencia de emergencia

Los refugiados que sufran angustia emocional grave o se encuentren en peligro inmediato pueden acceder a una serie de ayudas de emergencia.

1. Número de emergencia: 112 / 999

Para emergencias médicas o de seguridad urgentes.

2. Samaritans

Sitio web: <https://www.samaritans.org/ireland>

Teléfono: 116 123

Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, ofrece apoyo emocional confidencial a cualquier persona que se encuentre en situación de angustia.

3. Women's Aid (apoyo en casos de violencia doméstica)

Sitio web: <https://www.womensaid.ie>

Teléfono: 1800 341 900

Ofrece ayuda y apoyo confidencial a mujeres que sufren violencia doméstica.

4. Pieta

Sitio web: <https://www.pieta.ie>

Servicios disponibles por teléfono y mensaje de texto

Qué ofrecen

- Apoyo en situaciones de crisis
- Asesoramiento para pensamientos suicidas o autolesiones
- Centros de atención sin cita previa en varios lugares

5. Equipos locales de intervención en crisis (HSE)

Algunas regiones cuentan con equipos de atención de campo especializados que responden a crisis graves de salud mental.

Actividades comunitarias para el bienestar

El apoyo comunitario informal es una parte importante para mejorar el bienestar y reducir el aislamiento.

1. Grupos de conversación en inglés y cafés comunitarios

Organizados por Fáilte Isteach, bibliotecas, iglesias y comunidades locales.

Las actividades incluyen

- Interacción social
- Práctica del idioma
- Eventos culturales
- Tardes de café y sesiones sin cita previa

2. Grupos de mujeres y círculos de padres

A menudo organizados por ONG, LDC o centros comunitarios.

Ofrecen

- Espacios seguros para el debate
- Talleres de crianza
- Grupos de cocina, manualidades o costura
- Actividades para madres e hijos
- Redes de apoyo entre pares

3. Programas creativos, artísticos y de bienestar físico

Estas actividades ayudan a reducir el estrés y fomentan las relaciones sociales.

Ejemplos

- Talleres de arte o manualidades
- Sesiones de música
- Clases de yoga o de ejercicio suave
- Grupos de senderismo
- Proyectos de jardinería
- Coros comunitarios o grupos de teatro

4. Asociaciones religiosas y culturales

Las iglesias, las mezquitas y los grupos culturales suelen ofrecer:

- Apoyo emocional informal
- Reuniones sociales
- Actividades para familias y jóvenes
- Ayuda con cuestiones prácticas
- Espacios para hablar en lenguas maternas y conocer a otras personas con antecedentes comunes

04

Vivienda y consejos prácticos para la vida cotidiana



| Vivienda y orientación práctica para la vida cotidiana

La vivienda en Irlanda puede ser uno de los aspectos más difíciles a la hora de adaptarse a la vida cotidiana. El Estado proporciona alojamiento a muchos solicitantes de asilo y familias recién llegadas, pero la vivienda a largo plazo suele implicar lidiar con un competitivo mercado de alquiler privado o solicitar una vivienda social. Los sistemas cotidianos, como la asistencia sanitaria, el transporte público, los servicios digitales y la banca, también requieren cierta adaptación. En esta sección se describen las principales vías de ayuda para la vivienda y se ofrece orientación práctica para gestionar las tareas cotidianas en Irlanda.

Ayuda para la vivienda

La vivienda para los refugiados en Irlanda se proporciona mediante una combinación de alojamiento estatal, asistencia de ONG y alquileres privados. La disponibilidad de ayudas varía según el condado, pero las organizaciones que se indican a continuación ofrecen las formas de orientación más comunes y fiables.

1. Alojamiento y apoyo del Estado (para solicitantes de asilo y refugiados recién reconocidos)

Muchos solicitantes de asilo viven en alojamientos proporcionados por el Estado (centros de «Direct Provision» o de IPAS).

El apoyo disponible incluye

- Trabajadores sociales o personal de apoyo in situ
- Ayuda para acceder a los servicios de asistencia sanitaria y protección social
- Ayuda con la matriculación escolar de los niños
- Información sobre cómo pasar a una vivienda independiente tras obtener el estatuto de protección
- Enlaces a grupos comunitarios y servicios locales

2. Consejo Irlandés para los Refugiados (IRC) – Equipo de Apoyo a la Vivienda

Sitio web: <https://www.irishrefugeecouncil.ie>

Ciudad: Dublín (apoyo a nivel nacional)

Qué ofrecen

- Ayuda para encontrar alojamiento de alquiler privado
- Información sobre los derechos de los inquilinos
- Ayuda para entender los contratos de alquiler
- Ayuda para solicitar una vivienda social
- Apoyo para la organización del hogar a las familias recién alojadas
- Orientación práctica sobre facturas, servicios públicos y elaboración de presupuestos

3. Nasc – Apoyo a la vivienda y la integración (Cork)

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

Qué ofrecen

- Ayuda para identificar opciones de alquiler
- Asesoramiento sobre cómo tratar con los propietarios y las agencias
- Apoyo para comprender las normas de alquiler
- Ayuda para solicitar la ayuda para el pago de la vivienda (HAP)

4. Empresas de desarrollo local (LDC)

En todo el país

A través de la financiación del SICAP, las LDC ofrecen ayuda con:

- La búsqueda de viviendas de alquiler
- Comprender los procesos de solicitud
- Ayuda con la elaboración de presupuestos y la contratación de servicios públicos
- Derivaciones a servicios sociales y de vivienda

5. Dublin Simon Community y Regional Homeless Services

Estas organizaciones ayudan a las personas en riesgo de quedarse sin hogar o con dificultades para mantener la estabilidad de su vivienda.

Qué ofrecen

- Derivaciones a alojamientos de emergencia
- Apoyo en la gestión de casos
- Ayuda para acceder a ayudas para la vivienda
- Defensa de las personas y familias vulnerables

Búsqueda de alquileres en línea

La mayoría de los alquileres privados en Irlanda se anuncian en Internet.

Sitios web populares

- <https://www.daft.ie>
- <https://www.rent.ie>
- <https://www.myhome.ie>
- Grupos locales de Facebook y páginas comunitarias para habitaciones compartidas

Consejos para una búsqueda segura

- No envíes dinero antes de ver la propiedad
- Utiliza sitios web de confianza o agencias inmobiliarias registradas
- Desconfía de los precios muy bajos de las ofertas «todo incluido»
- Pide una confirmación por escrito de todos los acuerdos
- Solicita un recibo al pagar un depósito
- Firma siempre un contrato de alquiler por escrito

Las ONG pueden revisar los contratos de alquiler para asegurarse de que sean justos y precisos.

Contratos de alquiler en Irlanda

Un contrato de arrendamiento estándar en Irlanda contiene:

- Nombres y datos del inquilino y del arrendador
- Duración del arrendamiento
- Alquiler mensual y fecha de pago
- Importe de la fianza (normalmente el equivalente a un mes de alquiler)
- Normas sobre los gastos de suministros y recogida de basuras
- Responsabilidades de mantenimiento
- Plazos de preaviso
- Lista de inventario si la vivienda está amueblada
- Inscripción en la Junta de Arrendamientos Residenciales (RTB)

Importante

El arrendador debe registrar el contrato de alquiler en la RTB. Los inquilinos gozan de protección legal gracias a este registro.

Subsidio de ayuda a la vivienda (HAP)

Los refugiados con estatuto de protección pueden tener derecho a la HAP.

El HAP ofrece

- Una ayuda mensual para el alquiler que se paga directamente al arrendador
- Una cantidad complementaria aportada por el inquilino
- La elegibilidad se determina en función de los ingresos y el tamaño de la familia

Las autoridades locales gestionan el HAP y pueden asesorarle sobre el proceso de solicitud.

Orientación práctica para el día a día

Comprender los sistemas cotidianos ayuda a los recién llegados a sentirse más seguros e independientes.

1. Asistencia sanitaria

Irlanda cuenta con un sistema sanitario mixto, público y privado.

Cómo acceder a la asistencia sanitaria

- Solicita un **número PPS** (número personal de servicios públicos)
- Inscríbese en un **médico de cabecera** local
- Solicitar una **tarjeta sanitaria** o una **tarjeta de visita al médico de cabecera** si se cumplen los requisitos (en función de los ingresos o la situación de residencia)

Servicios de emergencia

- **112 / 999** – llamadas de emergencia médica y de seguridad
- Servicios de urgencias hospitalarias (A&E) para atención urgente

Asistencia lingüística

Algunos hospitales y clínicas ofrecen acceso a servicios de interpretación.

2. Transporte público

Las principales ciudades cuentan con redes de transporte locales.

Ejemplos

- **Dublín:** Dublin Bus, tranvía Luas, trenes DART
- **Cork:** servicios urbanos de Bus Éireann
- **Limerick, Galway, Waterford:** redes de autobuses locales
- **Trenes interurbanos:** Operados por Irish Rail (Iarnród Éireann)

Tarjeta Leap

Una tarjeta de transporte reutilizable que ofrece tarifas con descuento en la mayoría de los servicios.

3. Abrir una cuenta bancaria

Entre los bancos más comunes se encuentran:

- Bank of Ireland
- AIB
- Permanent TSB
- Cooperativas de crédito (de base comunitaria)

Requisitos

- Pasaporte o documento de identidad
- Número PPS
- Justificante de domicilio (a veces se acepta una carta oficial, una carta del médico de cabecera o una carta del PPS)
- Número de teléfono

Algunos bancos ofrecen cuentas básicas diseñadas para personas con documentación limitada.

4. Teléfonos móviles e Internet

Entre los principales operadores de telefonía móvil se incluyen:

- Vodafone
- Three
- Eir
- Tesco Mobile
- Lycamobile (útil para llamadas internacionales a bajo coste)

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

5. Comida, productos básicos y compras económicas

Entre los supermercados económicos se incluyen:

- Lidl
- Aldi
- Dunnes Stores
- Tesco
- SuperValu

Para ropa, muebles y artículos básicos a bajo coste:

- Tiendas benéficas (por ejemplo, St Vincent de Paul, Oxfam, Enable Ireland)
- Mercado de Facebook
- Grupos locales de intercambio
- Almacenes de muebles de segunda mano

6. Educación y colegios

La educación pública es gratuita.

Para matricular a un niño

- Póngase en contacto directamente con su escuela local
- Presente los documentos de identidad y un justificante de domicilio
- Algunas escuelas pueden solicitar el expediente académico anterior (si está disponible)

Los niños que están aprendiendo inglés pueden recibir apoyo lingüístico adicional (EAL: inglés como lengua adicional).

7. Administración cotidiana

Entre los sistemas públicos importantes se incluyen:

- **Número PPS:** necesario para trabajar, acceder a prestaciones sociales y muchos otros servicios
- **MyGovID:** acceso digital a los servicios gubernamentales
- **Oficinas de Bienestar Social (centros Intreo):** empleo y protección social
- **Información al ciudadano:** orientación sobre derechos, prestaciones sociales, vivienda y servicios
- **Inscripción en el médico de cabecera y solicitud de la tarjeta sanitaria**
- **Solicitudes de permiso de conducir y de impuestos,** si procede

Las ONG y las bibliotecas pueden ayudar a rellenar formularios, concertar citas y entender las cartas oficiales.

Consejos prácticos para la vida cotidiana en Irlanda

- Guarde copias de todos los documentos, contratos de alquiler y recibos
- Utilice el servicio Citizens Information para obtener explicaciones claras sobre los sistemas irlandeses
- Asiste a eventos comunitarios y a grupos de conversación en inglés para ganar confianza
- Pide ayuda cuanto antes si una carta, un formulario o una factura no te quedan claros
- Explora las bibliotecas locales para acceder a internet, imprimir y disponer de espacios de estudio de forma gratuita
- Consulte las rutas de autobús y tren antes de mudarse a un nuevo alojamiento
- Si tienes dudas sobre un contrato de alquiler, pide a una ONG que lo revise primero