



www.welcomeworkproject.eu

Vivir y trabajar en Polonia



Co-funded by
the European Union

A photograph of construction workers wearing orange safety vests and holding hard hats. One worker in the foreground is holding a white hard hat, while others behind him hold yellow and orange ones. The image is partially covered by a red overlay on the left and a teal overlay on the right.

contenido

01	Grupos comunitarios y centros de integración	4
02	Cursos y opciones de formación para refugiados en Polonia	8
03	Apoyo a la salud mental y el bienestar	12
04	Vivienda y consejos prácticos para la vida cotidiana	17

| Vivir y trabajar en Polonia como refugiado

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

Polonia se ha convertido, en la última década, en uno de los principales destinos europeos para las personas que buscan seguridad. Los refugiados llegan de una amplia variedad de regiones, y cada uno aporta diferentes experiencias, necesidades y habilidades. En respuesta a ello, Polonia ha desarrollado un panorama de apoyo amplio y variado que va más allá de las estructuras gubernamentales formales. Junto a los programas nacionales y los servicios de los ayuntamientos, existe una sólida red de ONG, organizaciones benéficas, centros culturales, organizaciones religiosas y grupos comunitarios informales. Estos grupos desempeñan un papel fundamental a la hora de ayudar a los recién llegados a desenvolverse en un nuevo país, desde gestionar los trámites y acceder a la asistencia sanitaria hasta aprender el idioma, encontrar trabajo y establecer vínculos sociales.

Al mismo tiempo, la vida cotidiana en Polonia puede resultar complicada para alguien que acaba de llegar. Los sistemas son desconocidos, el idioma puede suponer un reto y hay grandes diferencias entre ciudades y regiones. Saber dónde buscar ayuda puede marcar una diferencia significativa, especialmente durante los primeros meses. Esta guía pretende ofrecer información práctica y clara que sirva de apoyo en la vida cotidiana real, en lugar de limitarse a repetir derechos formales o prestaciones legales. Destaca los lugares donde los refugiados pueden encontrar una comunidad, apuntarse a cursos, conocer gente, recibir apoyo de confianza y dar pasos hacia la independencia y la estabilidad.

Tanto si alguien se está instalando en Varsovia o Cracovia, vive en una localidad más pequeña o todavía está tomando decisiones sobre sus planes a largo plazo, esta guía está diseñada para servir de punto de partida. Reúne los tipos de apoyo que las personas suelen necesitar con mayor frecuencia cuando intentan reconstruir sus vidas: aprendizaje de idiomas, formación profesional, redes comunitarias, servicios sociales, apoyo en materia de salud mental y consejos prácticos para desenvolverse en los sistemas polacos. El objetivo es ayudar a los refugiados a sentirse más seguros, más conectados y mejor preparados para vivir y trabajar en Polonia.

01

Grupos comunitarios y centros de integración



| Grupos comunitarios y centros de integración

El sistema de apoyo a los refugiados de Polonia se basa en una combinación de ONG nacionales, organizaciones municipales, centros culturales y centros comunitarios. Estos centros suelen ser el primer punto de contacto de los refugiados para obtener ayuda práctica más allá de los trámites burocráticos, ya que ofrecen un espacio comunitario, actividades, apoyo lingüístico y lugares seguros donde plantear sus dudas.

ONGs de ámbito nacional

Estas organizaciones trabajan en múltiples ciudades y gestionan programas consolidados. Muchas ofrecen apoyo en varios idiomas.

1. Fundacja Ocalenie (Fundación Ocalenie)

Sitio web: <https://ocalenie.org.pl> (PL / EN)

Ciudades: Varsovia

Fundacja Ocalenie es una de las ONG con más experiencia de Polonia que trabaja directamente con refugiados y migrantes. Sus centros son muy conocidos por su enfoque solidario y sin prejuicios, y por ofrecer orientación sobre casi todos los aspectos de la integración.

Qué ofrecen

- **Centro de ayuda para extranjeros:** asesoramiento jurídico, apoyo para redactar cartas a organismos públicos, cumplimentación de formularios y orientación sobre cómo acceder a los servicios.
- **Asistencia laboral:** ayuda para prepararse para entrevistas, comprender la cultura laboral polaca, redactar currículos y encontrar oportunidades de empleo realistas.
- **Actividades comunitarias:** clubes de cocina, grupos de conversación, actividades deportivas, grupos de padres y reuniones sociales.
- **Apoyo en materia de vivienda:** incluye un programa de larga duración que ayuda a los refugiados a encontrar viviendas de alquiler, negociar con los propietarios y mantener un alojamiento estable.
- **Apoyo en situaciones de crisis:** ayuda específica para sobrevivientes de violencia, familias con necesidades urgentes o personas sin hogar.

Por qué es útil

Ocalenie es reconocida por **su apoyo práctico y a largo plazo**, que va más allá del asesoramiento puntual. Mantiene el contacto con las familias y las personas durante meses o años, ayudándolas a alcanzar una estabilidad real.

2. PCPM – Centro Polaco de Ayuda Internacional

Sitio web: <https://pcpm.org.pl/en/poland>

Ciudades: Varsovia y otras ciudades polacas (los programas y la disponibilidad varían según la ubicación)

El PCPM es una de las organizaciones más activas de Polonia en el apoyo tanto a adultos como a niños. Trabaja en estrecha colaboración con los ayuntamientos y las escuelas, y es conocida por su enfoque práctico de la integración.

Qué ofrecen

- **Asistentes sociales:** personas que pueden orientarte en materia de asistencia sanitaria, educación, vivienda y trámites burocráticos cotidianos.
- **Apoyo a los niños:** clases particulares, apoyo psicológico, ayuda para la transición al entrar en las escuelas polacas y actividades extraescolares.
- **Cursos de formación profesional para adultos:** nociones básicas de informática, habilidades ofimáticas básicas, formación relacionada con la construcción y otros cursos prácticos en función de las necesidades locales.
- **Reuniones comunitarias:** eventos en los que los recién llegados pueden conocer a la población local, practicar el polaco y recibir orientación sobre la vida cotidiana.

Por qué es útil

PCPM ha llevado a cabo **programas de preparación para el empleo en Varsovia y Lublin**, combinando clases de polaco orientadas al ámbito laboral con formación para la empleabilidad, adecuadas para principiantes que intentan incorporarse al mercado laboral polaco.

3. HIAS Polonia

Sitio web: <https://hias.org/where/poland/>

Ciudades: Sede central en **Varsovia**

HIAS se centra principalmente en el apoyo psicosocial, la asistencia jurídica y la creación de comunidades. Sus servicios son especialmente útiles para quienes sufren traumas, estrés o grandes cambios vitales.

Qué ofrecen

- **Asesoramiento jurídico:** apoyo en materia de residencia, asilo, protección temporal, derechos laborales y recursos.
- **Servicios de salud mental:** sesiones gratuitas y confidenciales con terapeutas cualificados; talleres grupales para el manejo del estrés y el bienestar emocional.
- **Círculos de mujeres y grupos de apoyo:** espacios seguros para que las mujeres ganen confianza, compartan experiencias y reciban apoyo de otras mujeres.
- **Talleres de orientación:** orientación sobre cómo acceder a los servicios públicos, la asistencia sanitaria, el cuidado infantil, la vivienda y la educación.

Ideal para

Refugiados que necesitan **apoyo estructurado y continuo**, no solo para la tramitación de documentos, sino también para la estabilidad emocional, el bienestar familiar y la planificación a largo plazo.

4. Organización Internacional para las Migraciones (OIM) – Polonia

Sitio web: <https://poland.iom.int>

Ciudades: **Varsovia, Cracovia**

La OIM forma parte del sistema de las Naciones Unidas y se centra en la orientación práctica para la integración de los recién llegados.

Qué ofrecen

- **Servicios de traducción e interpretación** para citas importantes (legales, médicas y relacionadas con los servicios sociales).
- **Sesiones de orientación:** talleres sobre la vida en Polonia, cómo entender los sistemas locales y ejercer tus derechos.
- **Asistencia con la documentación:** ayuda para preparar o actualizar documentos, comprender los procesos administrativos y evitar errores burocráticos comunes.
- **Eventos de integración:** debates públicos, intercambios culturales y talleres prácticos.

Servicios comunitarios locales

Mientras que las organizaciones nacionales ofrecen apoyo estructurado, **los centros comunitarios locales** proporcionan un contacto diario y un lugar donde sentirse parte del barrio. Estos centros suelen ser más informales, y muchos refugiados recurren a ellos para establecer redes sociales y practicar el idioma.

1. Casa Ucraniana en Varsovia (Ukraiński Dom)

Sitio web: <https://ukrainskidom.pl>

Ciudad: **Varsovia**

Abierto a todo el mundo, no solo a ciudadanos ucranianos.

Este centro desempeña un papel fundamental en el panorama multicultural de Varsovia. Es un espacio acogedor donde los recién llegados pueden asistir a clases, participar en eventos comunitarios o acudir para recibir asesoramiento.

Qué ofrecen

- **Cursos gratuitos de polaco** – de A1 a B1, incluyendo módulos de «polaco para el trabajo».
- **Clubes de conversación:** grupos reducidos para practicar el habla en un ambiente relajado.
- **Grupos de apoyo para mujeres:** espacios seguros donde las mujeres pueden reunirse y hablar de sus retos.

- **Tardes culturales y talleres:** arte, música, cocina, proyecciones de películas y conferencias.
- **Asesoramiento social y jurídico:** ayuda con cuestiones cotidianas, búsqueda de empleo y tramitación de servicios públicos.

Por qué es importante

Este es uno de los espacios comunitarios más activos de Varsovia. Las actividades cambian a menudo, por lo que vale la pena consultar su calendario para estar al día.

2. Centros multiculturales (Centrum Wielokulturowe)

Ciudades: Varsovia, Cracovia

(Cada centro tiene su propia página web: <https://centrumwielokulturowe.waw.pl/>
<https://otwarty.krakow.pl/250861,artykul,centrum-wielokulturowe-w-krakowie.html>)

Estos centros han sido creados por los ayuntamientos y las ONG para apoyar a los residentes de diversos orígenes culturales. Combinan servicios de integración con actividades creativas.

Qué ofrecen

- **Espacios de coworking:** escritorios, conexión a Internet y salas de reuniones gratuitos para quienes buscan trabajo.
- **Talleres prácticos:** ayuda para redactar currículos, información sobre el mercado laboral local, talleres básicos de informática, orientación para pequeñas empresas.
- **Proyectos creativos:** fotografía, sesiones de arte, talleres de narración de historias, proyectos de medios comunitarios.
- **Eventos que conectan a los recién llegados con los locales:** comidas compartidas, reuniones de barrio, grupos de debate.
- **Asesoramiento jurídico y asistencia social:** sesiones semanales sin cita previa con asesores profesionales (varía según la ciudad).

Por qué es útil

El **Centrum Wielokulturowe Warszawa** organiza:

- Reuniones semanales de integración
- Una consulta jurídica gratuita
- Clases de conversación en polaco
- Grupos de padres e hijos
- Proyectos de voluntariado locales

02

Cursos y opciones de formación para refugiados en Polonia

| Cursos y opciones de formación para refugiados en Polonia

Los refugiados en Polonia tienen acceso a una amplia gama de cursos: desde clases básicas de polaco hasta formación profesional en campos como la informática, los cuidados, el trabajo de oficina, la gastronomía y **la construcción**. Algunos programas son gratuitos, mientras que otros ofrecen becas o plazas con importantes descuentos. Muchas ONG también ofrecen servicios de guardería durante las clases, lo que facilita mucho la participación de los padres.

Cursos de polaco (gratuitos o de bajo coste)

El polaco es esencial para los trámites, el empleo y la vida cotidiana. Las siguientes organizaciones imparten cursos estructurados y accesibles, desde el nivel principiante hasta el intermedio.

1. Casa Ucraniana (Ukraiński Dom) – Varsovia

Sitio web: <https://ukrainskidom.pl/szukasz-pomocy/kursy-jezyka-polskiego/>

Qué ofrecen

- Clases de nivel A1, A2 y B1
- «Polaco para el trabajo» (centrado en vocabulario para tiendas, oficinas, obras, hospitales y logística)
- Clubes de conversación
- Clases los sábados y por la tarde
- Cursos con servicio de guardería (durante determinados ciclos)

Por qué es útil

Cursos muy prácticos, con mucha práctica oral y vocabulario de la vida real.

2. Polskie Forum Migracyjne – Varsovia

Página web: <https://forummigracyjne.org>

Qué ofrecen

- Cursos gratuitos para principiantes y de nivel intermedio
- Clases adaptadas a los niños (los padres pueden asistir con niños pequeños)
- Cafés de conversación
- Grupos de práctica para hablar en el día a día

A quién va dirigido

Adultos que buscan un ambiente relajado y de apoyo sin exámenes formales.

3. Cursos de polaco para refugiados en universidades

Algunas universidades ofrecen clases de polaco gratuitas o subvencionadas.

Ejemplos:

- Universidad de Varsovia – Polonicum
<https://polonicum.uw.edu.pl>
- Universidad Jagellónica – Escuela de Lengua y Cultura Polaca
<https://www.uj.edu.pl/studiuj-na-uj/szkola-jezyka-i-kultury-polskiej>
- Universidad de Gdańsk – Lengua polaca para extranjeros
<https://polski.ug.edu.pl/kursy/kursy-jezyka-polskiego-dla-cudzoziemcow-rejestracja/>

Qué ofrecen

- Polaco de nivel académico
- Polaco básico para las tareas cotidianas
- Preparación para futuros estudios en Polonia

Competencias digitales y preparación para el empleo

Muchos refugiados desean adquirir habilidades para el trabajo de oficina, el teletrabajo o puestos relacionados con las tecnologías de la información. Estos cursos comienzan desde lo más básico.

1. PCPM – Cursos digitales y de formación profesional

Sitio web: <https://pcpm.org.pl>

Entre los cursos más habituales se incluyen:

- Asistencia en el marco del programa de reconocimiento de títulos de docencia de Ucrania,
- apoyo a los centros educativos: organización de asistencia jurídica, cursos de polaco,
- apoyo para la matriculación en estudios de posgrado y formación profesional.

2. Fundación FRSI: Educación digital para migrantes

Sitio web: <https://frsi.org.pl>

Los cursos incluyen

- Elaboración de un compendio de conocimientos sobre el uso de herramientas TIC en el aprendizaje, la resolución de problemas prácticos cotidianos, las oportunidades educativas en Polonia y la integración de los refugiados en la comunidad, destinado a organizaciones e instituciones que prestan apoyo directo a las personas procedentes de Ucrania, en particular a las bibliotecas que atienden a estas personas;
- Apoyo a las bibliotecas públicas en el desarrollo de actividades que integren a las personas que llegan de Ucrania, así como una amplia gama de actividades culturales y educativas para migrantes;
- Otras actividades educativas, incluidas las relacionadas con la lucha contra la desinformación y los talleres contra la discriminación. Esto también incluirá todas las actividades bibliotecarias que promuevan el conocimiento sobre los países de origen de las personas que llegan (con especial énfasis en Ucrania) y su cultura.

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

Esta sección incluye **competencias en el sector de la construcción**, que son muy importantes en el mercado laboral polaco.

Cursos de construcción y opciones de formación

Polonia cuenta con un **amplio sector de la construcción** con una gran demanda de trabajadores. Muchos refugiados encuentran trabajo estable en este ámbito, y la formación ayuda a conseguir empleos más seguros y mejor remunerados.

A continuación, se indican **vías concretas** para acceder a formación en construcción gratuita o subvencionada.

1. Oficinas locales de empleo (Powiatowy Urząd Pracy)

Sitio web: <https://szczecin.praca.gov.pl/dla-bezrobotnych-i-poszukujacych-pracy/podnoszenie-kwalifikacji/szkolenia>

Este es el **principal lugar** que ofrece formación gratuita en construcción para extranjeros con derecho a trabajar.

Cursos gratuitos habituales:

- Conducción de carretillas elevadoras (licencia UDT)
- Montaje de andamios
- Conceptos básicos de electricidad (hasta la certificación SEP E1)
- Colocación de baldosas y suelos
- Enlucido y pintura
- Carpintería básica
- Seguridad y salud (BHP) en obras de construcción
- Formación en excavadoras y maquinaria pesada (dependiendo de la región)

Por qué es útil

Una vez que te inscribas como **desempleado** o **en busca de empleo**, muchos cursos pasan a ser gratuitos. Los certificados están reconocidos en toda Polonia.

2. OHP (Ochotnicze Hufce Pracy)

Sitio web: <https://ohp.pl>

OHP ofrece formación profesional práctica para jóvenes y personas de hasta 25 años.

Cursos útiles de construcción:

- Técnicas generales de construcción
- Trabajos de acabado
- Conceptos básicos de fontanería
- Fundamentos de soldadura

Se trata de cursos prácticos de varias semanas de duración.

3. Centros de formación privados con becas para refugiados

Son cursos de pago, pero a menudo ofrecen **descuentos para refugiados** o plazas financiadas por ONG.

Algunos ejemplos son:

- **Akademia Operatora** – formación en maquinaria y carretillas elevadoras <https://akademiaoperatora.pl>
- **El Centro de Formación Profesional de la Voivodía de Szczecin** (<https://wzdz.pl>) es un centro de formación que ofrece formación en diversas profesiones de la construcción. Es un centro de exámenes acreditado, lo que significa que está autorizado para realizar una amplia gama de exámenes, tanto profesionales como específicos del sector.

Reconocimiento y actualización de cualificaciones

Si alguien ha trabajado en una profesión cualificada antes de llegar a Polonia, es posible que necesite que se le reconozcan sus cualificaciones.

Por dónde empezar:

- **NAWA (Agencia Nacional Polaca para el Intercambio Académico)** <https://nawa.gov.pl/en>
- **Ministerio de Educación y Ciencia – reconocimiento de títulos**
file:///C:/Users/US/Downloads/Wniosek_o_uznanie_kwalifikacji_zawodowych_do_wykonywania_zawodu_regulowanego.pdf

Ofrecen:

- Evaluación de títulos
- Aclaración de qué profesiones requieren certificación polaca
- Procedimientos de equivalencia para profesores, enfermeros, ingenieros, arquitectos y otros

En algunos sectores (por ejemplo, la construcción), la experiencia puede ser más importante que el reconocimiento formal.

03

Apoyo a la salud mental y el bienestar



| Apoyo a la salud mental y el bienestar

Adaptarse a la vida en un nuevo país puede ser todo un reto. Los refugiados suelen enfrentarse a preocupaciones, incertidumbre, pérdidas, trámites burocráticos repetitivos y aislamiento, todo lo cual puede dificultar la vida cotidiana. Polonia cuenta con una red cada vez mayor de organizaciones que ofrecen **apoyo en materia de salud mental gratuito o a bajo coste**, asesoramiento práctico, grupos comunitarios y asistencia centrada en el trauma.

En esta sección se explica **dónde obtener ayuda, qué esperar, cómo acceder al apoyo incluso sin saber polaco, y los servicios especializados para mujeres, niños y personas vulnerables.**

Principales ONG que ofrecen apoyo en materia de salud mental

Estas organizaciones trabajan en toda Polonia y ofrecen terapeutas cualificados, psicólogos y apoyo en grupo en varios idiomas.

1. HIAS Polonia

Sitio web: <https://hias.org/where/poland/>

Ciudades: Con sede en **Varsovia** y presencia en las regiones circundantes

HIAS es uno de los principales proveedores de apoyo especializado en traumas para refugiados. Los servicios son prestados por psicólogos cualificados especializados en desplazamientos y recuperación tras crisis.

Qué ofrecen

- **Asesoramiento psicológico gratuito y confidencial** (sesiones individuales)
- **Sesiones de terapia de grupo** sobre estrés, trauma y estrategias de afrontamiento
- **Círculos de mujeres:** grupos seguros y de apoyo centrados en el bienestar emocional
- **Talleres sobre comunicación familiar, manejo de la ansiedad y recuperación de la confianza**
- **Apoyo a los padres** que necesitan ayuda para acompañar a sus hijos en transiciones difíciles
- **Asistentes sociales especializados en salud mental**, que pueden poner en contacto a los refugiados con los servicios sociales, la asistencia jurídica o el apoyo de emergencia

Idiomas disponibles

A menudo polaco, inglés, ucraniano y ruso; pueden estar disponibles otros idiomas dependiendo del personal disponible en ese momento.

A quién va dirigido: Personas que sufren traumas, estrés crónico, presiones familiares o incertidumbre sobre su situación.

2. Polskie Forum Migracyjne (Foro Polaco de Migración)

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

Ciudades: Principalmente **Varsovia**, pero hay sesiones en línea disponibles

Polskie Forum Migracyjne goza de una sólida reputación por ofrecer servicios psicológicos accesibles, amables y sin prejuicios.

Qué ofrecen

- **Apoyo psicológico y terapéutico a corto plazo (3 meses)** en ucraniano, bielorruso, ruso, francés, árabe, inglés, persa y dari.
- **Intervención en crisis** en ucraniano, bielorruso, ruso, francés, árabe e inglés
- **Diagnóstico de niños con trastorno del espectro autista, TDAH, TEPT y TEPT complejo**

Por qué es útil

Las sesiones suelen incluir consejos prácticos para lidiar con factores estresantes cotidianos, como la presión de la búsqueda de empleo, la incertidumbre sobre la vivienda y las diferencias culturales.

3. Comité Internacional de Rescate (IRC) – Polonia

Sitio web: <https://www.rescue.org/country/poland>

Ciudades: Programas en **Varsovia, Poznań y Katowice**

El IRC se centra en el apoyo tanto práctico como emocional a los refugiados, especialmente a las mujeres, los niños y los grupos vulnerables.

- **Apoyo a personas vulnerables:** traducción a lengua de signos polaca (PJM) las 24 horas del día, los 7 días de la

semana; asistencia jurídica para menores; apoyo a personas con discapacidad, personas mayores y víctimas de violencia.

- Creación de espacios seguros para niños y refugios para mujeres víctimas de violencia, incluyendo atención psicológica y apoyo a la adaptación.
- Apoyo a la educación mediante asistencia a los asistentes interculturales y a los profesores que trabajan con niños refugiados.
- Ayuda económica para la compra de alimentos, medicamentos y productos de primera necesidad.
- Gestión de centros de integración profesional en Poznań y Katowice, que ofrecen cursos de idiomas, asistencia jurídica, inserción laboral y otras formas de apoyo.
- Proporcionar información fiable y asistencia jurídica a través de colaboraciones, como la plataforma United for Ukraine y el programa global Signpost; la campaña «Conoce tus derechos» sensibiliza sobre los derechos de los trabajadores.

A quién va dirigido

Familias, mujeres solteras, supervivientes de violencia, jóvenes que se adaptan a nuevos colegios.

4. Fundacja Ocalenie – Apoyo psicológico

Sitio web: <https://ocalenie.org.pl>

Ciudades: Varsovia

Además de los servicios generales de integración, Ocalenie ofrece apoyo específico en materia de salud mental.

Qué ofrecen

- **Apoyo psicológico, psiquiátrico y psicoterapéutico para adultos y niños, incluyendo a aquellos con experiencias traumáticas.**
- Asistencia en asuntos cotidianos, como contactar con organismos públicos, buscar vivienda, matricular a los niños en centros educativos, y rellenar solicitudes y preparar documentos.
- Asistencia de intérpretes durante los contactos con oficinas gubernamentales, colegios y centros médicos.
- Asistencia en la preparación de currículos y la búsqueda de empleo.
- Asesoramiento jurídico sobre la legalización de la residencia y el trabajo, los procedimientos de asilo, asuntos consulares, la obtención de prestaciones sociales y cuestiones relacionadas con el derecho civil, laboral y penal.
- Cursos gratuitos de polaco para adultos.
- Ayuda de emergencia, incluyendo alojamiento, comidas, ropa y medicamentos.
- Eventos de integración y culturales organizados para residentes polacos y extranjeros de Varsovia.

Por qué es importante

Ocalenie colabora estrechamente con trabajadores sociales, responsables de vivienda y equipos jurídicos, lo que permite ofrecer un apoyo integral.

Apoyo a la salud mental de niños y jóvenes

Los niños suelen tener dificultades con las transiciones escolares, las barreras lingüísticas y la separación de entornos familiares. Varias organizaciones se centran específicamente en su bienestar.

1. PCPM – Apoyo a los niños en las escuelas

Sitio web: <https://pcpm.org.pl/en/poland>

Qué ofrecen

- Prestación de atención psicológica en el Centro Educativo del PCPM, donde los alumnos tienen acceso a un psicólogo y, si es necesario, a un logopeda.
- Apoyo para adaptarse al sistema educativo y sanitario polaco, incluida la asistencia con los trámites y la derivación a los especialistas adecuados.
- Apoyo psicológico en proyectos de integración, incluyendo conversaciones de apoyo, consultas e intervención en situaciones de crisis para familias refugiadas.
- Involucrar a niños, adolescentes y adultos en estructuras de apoyo psicosocial, como asesoramiento, atención comunitaria y actividades de estabilización de la situación vital, lo que contribuye a mejorar el

bienestar mental.

2. Programas apoyados por UNICEF (varían según la ciudad)

Las actividades incluyen

- Garantizar el acceso a la educación: apoyo a las escuelas, creación de espacios adicionales, materiales educativos y clases de refuerzo.
- Apoyo psicológico y psicosocial: apoyo psicológico para niños y cuidadores, intervenciones y actividades de bienestar.
- Protección infantil: medidas contra la violencia, sistemas de denuncia de amenazas y apoyo para un uso seguro de Internet.
Apoyo sanitario: asistencia para el acceso a la atención sanitaria básica, programas de salud e higiene.
- Apoyo a la integración: iniciativas que facilitan la adaptación de los niños y jóvenes a la vida y la educación en Polonia.

3. Centro comunitario

Centro comunitario

Un centro de servicios públicos, normalmente gestionado por voluntarios, que apoya a la comunidad local en la crianza de los niños y jóvenes. Puedes encontrar centros comunitarios en las páginas web de cada ciudad, por ejemplo, <https://www.swietlica.szczecin>

Apoyo en situaciones de crisis y asistencia de emergencia

Para los refugiados que se enfrentan a situaciones de estrés grave, violencia doméstica, falta de vivienda o traumas repentinos, existen servicios especializados de crisis.

1. Niebieska Linia (Línea Azul) – Línea nacional de ayuda en situaciones de crisis

Página web: <https://www.niebieskalinia.org>

Teléfono: 800 120 002 (gratuito)

Presta apoyo a personas que sufren:

- Violencia doméstica
- Crisis emocionales
- Miedo, estrés o problemas urgentes de seguridad

No siempre hay servicio de interpretación disponible, pero los trabajadores sociales pueden ayudarte a encontrar apoyo local.

2. Centros locales de apoyo a la familia (Centrum Pomocy Rodzinie – CPR), por ejemplo:

<https://cus.szczecin.eu/nasze-dzialy/rejonowy-osrodek-pomocy-rodzinie-srodmiescie/>

Ofrecen:

- Trabajadores sociales
- Intervención en situaciones de crisis
- Acceso a psicólogos del sistema público
- Ayuda de emergencia para la vivienda

3. Centros municipales de intervención en crisis (Ośrodek Interwencji Kryzysowej – OIK)

Disponibles en la mayoría de las ciudades, p. ej., <https://cus.szczecin.eu/projekty/regionalne-centrum-kryzysowe-w-szczecinie/>

Servicios

- Apoyo psicológico inmediato
- Citas sin cita previa
- Ayuda para víctimas de violencia
- Mediación en crisis familiares
- Derivación a refugios o alojamientos seguros

Actividades comunitarias para el bienestar

Estas actividades no son terapia, pero ayudan a reducir la soledad, a establecer una rutina y a mejorar la resiliencia emocional.

1. Grupos de conversación

Organizados por:

- Casa Ucraniana
- Centros multiculturales
- Bibliotecas locales
- Eventos de la Fundación Ocalenie

Útil para fomentar la confianza y aliviar el aislamiento social.

2. Grupos de mujeres y círculos de madres

Organizados por:

- HIAS
- Foro Polaco sobre Migración
- Centros multiculturales
- Iglesias comunitarias o grupos culturales

Estos ofrecen espacios seguros para hablar, aprender habilidades y compartir experiencias.

3. Programas de arte, deporte y creatividad

Ejemplos habituales:

- Talleres de fotografía y arte en centros multiculturales
- Grupos de yoga y senderismo en parques públicos
- Clases de cocina comunitarias
- Talleres de música y narración de cuentos

Son especialmente eficaces para personas a las que la terapia tradicional les resulta incómoda o les resulta desconocida.

04

Vivienda y consejos prácticos para la vida cotidiana



| Vivienda y orientación práctica para la vida cotidiana

Encontrar una vivienda estable y gestionar las tareas cotidianas suelen ser los mayores retos para los refugiados en Polonia. Los sistemas pueden parecer complicados, las normas varían de una ciudad a otra y los propietarios pueden ser estrictos con la documentación. En esta sección se explica **dónde obtener ayuda, cómo evitar problemas comunes y cómo gestionar aspectos esenciales de la vida cotidiana, como la asistencia sanitaria, el transporte, los bancos y las compras.**

Ayuda para la vivienda

La vivienda en Polonia es principalmente de alquiler privado. La oferta de vivienda social es limitada, por lo que la mayoría de los refugiados dependen del mercado libre. Varias ONG y oficinas municipales ofrecen orientación o apoyo directo.

1. Fundacja Ocalenie (Fundación Ocalenie)

Sitio web: <https://ocalenie.org.pl>

Ciudades: Varsovia, Łódź, Łomża

Ocalenie es conocida por su ayuda sólida y práctica en materia de vivienda.

Qué ofrecen

- Ayuda para buscar alquileres asequibles
- Mediación con los propietarios
- Asistencia en la firma de contratos de alquiler
- Un programa a largo plazo que ayuda a los refugiados a mantener una vivienda estable
- Ayuda de emergencia para personas en riesgo de quedarse sin hogar
- Asesoramiento sobre derechos y responsabilidades al alquilar un piso

Por qué es útil

Su equipo conoce bien el mercado del alquiler y puede ayudar a las personas que carecen de historial crediticio o de avalistas polacos.

2. PCPM – Subvenciones para la vivienda (cuando hay financiación)

Sitio web: <https://pcpm.org.pl>

Ciudades: Varsovia, Lublin, Rzeszów, Cracovia

El PCPM ha puesto en marcha programas temporales que ayudan a los refugiados a pagar el alquiler o a mudarse a pisos privados. La disponibilidad varía en función de la financiación, pero suelen ofrecer:

- Subvenciones para el alquiler
- Ayuda para encontrar pisos
- Ayuda para comunicarse con los propietarios
- Asesoramiento sobre la gestión del presupuesto

Merece la pena consultar su página web o sus redes sociales para conocer los programas actuales.

3. Centros municipales de asistencia social (MOPS / MOPR)

Busca: «MOPS + tu ciudad» o «MOPR + tu ciudad»

Estos centros gestionan:

- Alojamiento de emergencia
- Solicitudes de ayuda social
- Derivaciones a refugios de crisis o alojamientos seguros
- Ayuda económica puntual para personas en situación de extrema necesidad

Por lo general, no buscan viviendas de alquiler, pero pueden ayudar a las familias en situación de crisis.

4. Centros Multiculturales (Centrum Wielokulturowe)

Ejemplos:

- Varsovia: <https://cw.org.pl>
- Cracovia: <https://open.krakow.pl>
- Gdańsk: <https://www.gdansk.pl/wielokulturowe>
- Breslavia: <https://www.wroclaw.pl/wielokulturowy>

Estos centros suelen disponer de:

- Tablones de anuncios locales sobre vivienda
- Listas de propietarios dispuestos a alquilar a extranjeros
- Talleres prácticos sobre la legislación en materia de alquiler y los derechos de los inquilinos
- Ayuda con la traducción de los contratos de alquiler

5. Plataformas en línea y consejos para una búsqueda segura

Sitios web populares de alquiler en Polonia

- <https://www.olx.pl>
- <https://www.otodom.pl>
- <https://www.morizon.pl>

Consejos importantes para evitar estafas

- Nunca envíes dinero antes de ver el piso
- Evita las ofertas con precios extremadamente bajos
- Pide siempre un contrato de alquiler por escrito
- Pregunta si los gastos de suministros (facturas) están incluidos
- Comprueba si la fianza (kaucja) es reembolsable

Si tienes dudas, pide a una ONG que revise el contrato antes de firmarlo.

Contratos de alquiler en Polonia

Un contrato de alquiler estándar (umowa najmu) debe incluir:

- Los nombres completos y los números de identificación del arrendador y del inquilino
- Dirección del piso
- El alquiler mensual y la fecha de pago
- Importe de la fianza (normalmente entre 1 y 2 meses de alquiler)
- Quién paga la electricidad, el gas, Internet y los gastos de comunidad
- Normas para rescindir el contrato
- Permiso o normas sobre el registro de domicilio (zameldowanie)

Zameldowanie

Se trata del registro de tu domicilio.

No afecta a tu situación legal, pero te ayuda con:

- Colegios
- Sanidad pública
- Ciertas prestaciones

El arrendador debe dar su consentimiento por escrito si lo necesitas.

Orientación práctica para el día a día

1. Asistencia sanitaria

Darse de alta en un médico de cabecera (médico de familia)

Todas las personas que viven en Polonia tienen derecho a tener un **médico de familia (lekarz rodzinny)** a través del NFZ (Fondo Nacional de Salud).

Pasos:

1. Elige una clínica cerca de tu domicilio.
2. Solicita una «deklaracja wyboru lekarza rodzinnego».
3. Lleve su documento de identidad y su PESEL, si lo tiene.

Atención de urgencias

- Número de emergencias: **112**
- Servicios de urgencias hospitalarias: **SOR (Szpitalny Oddział Ratunkowy)**

Atención dental

El NFZ cubre los servicios dentales básicos, pero muchas personas acuden a dentistas privados.

Asistencia lingüística

ONG como la OIM, Ocalenie y HIAS pueden ayudar a organizar servicios de interpretación.

2. Transporte público

Cada ciudad tiene su propio sistema. La mayoría ofrece **descuentos para estudiantes y, en ocasiones, para refugiados**, dependiendo de su situación.

Ejemplos de páginas web de transporte urbano:

- Varsovia: <https://www.wtp.waw.pl>
- Szczecin: <https://www.zditm.szczecin.pl/pl>
- Cracovia: <https://ztp.krakow.pl>
- Breslavia: <https://www.wroclaw.pl/komunikacja>
- Gdańsk: <https://ztm.gda.pl>

Comprar un abono mensual sale más barato que los billetes sueltos, y la mayoría de las ciudades ofrecen tarjetas de transporte (karta miejska).

3. Abrir una cuenta bancaria

Bancos más utilizados por los extranjeros:

- **Santander Bank Polska** – <https://www.santander.pl>
- **mBank** – <https://www.mbank.pl>
- **PKO BP** – <https://www.pkobp.pl>
- **ING Bank Śląski** – <https://www.ing.pl>

La mayoría de los bancos aceptan:

- Pasaporte
- Tarjeta de residencia (si se dispone de ella)
- PESEL (útil, pero no siempre obligatorio)

Banca online

La mayoría de las cuentas incluyen aplicaciones móviles. Suelen estar disponibles en inglés.

4. Teléfonos móviles e Internet

Operadores de telefonía móvil populares:

- **Orange** – <https://orange.pl>
- **Plus** – <https://plus.pl>
- **T-Mobile** – <https://www.t-mobile.pl>
- **Play** – <https://play.pl>

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

5. Comida, compras y productos básicos

Supermercados económicos

- Biedronka
- Lidl
- Auchan
- Kaufland
- Carrefour

Ropa y muebles de segunda mano

- Vinted (aplicación móvil)
- OLX – <https://www.olx.pl>
- Tiendas locales de segunda mano (lumpeks)

Bancos de alimentos

- Banki Żywności – <https://bankizywnosci.pl>
Muchas ONG distribuyen paquetes de comida gratuitos para familias necesitadas.

6. Educación y colegios

Si tienes hijos, pueden asistir a las escuelas públicas polacas de forma gratuita.

Cómo matricularse

1. Acuda a su colegio local con el pasaporte de su hijo y los documentos que tenga.
2. La escuela asignará a su hijo a una clase adecuada.
3. Si el niño no habla polaco, puede recibir clases de refuerzo.

Ayuda disponible

- El PCPM apoya la integración en las escuelas.
- Polskie Forum Migracyjne ofrece talleres para padres.
- Los Centros Multiculturales suelen organizar sesiones de tutoría.

7. Trámites cotidianos (oficinas y gestiones oficiales)

Oficinas principales

- PESEL y empadronamiento: Urząd Gminy / Urząd Dzielnicy
- Derechos laborales, empleo, inscripción en el paro: Powiatowy Urząd Pracy
- Bienestar social: MOPS / MOPR

Ayuda con los formularios

Las ONG pueden ayudar con:

- Redactar cartas oficiales
- Rellenar formularios en línea (ePUAP)
- Entender los plazos
- Concertar citas

Sitios web útiles:

- ePUAP (servicios públicos): <https://www.gov.pl>
- Información fiscal: <https://podatki.gov.pl>
- ZUS (seguridad social): <https://www.zus.pl>

Consejos para la vida cotidiana en Polonia

- Guarda siempre copias de tus contratos, cartas y recibos.
- Pide a una ONG que revise cualquier documento que no entiendas.
- Si te sientes perdido o abrumado, ponte en contacto con una organización de apoyo cuanto antes; esperar puede complicar las cosas.
- Intenta participar en eventos comunitarios (clubes de conversación, veladas culturales); a menudo te proporcionarán apoyo práctico y te permitirán hacer amigos.
- Aprende frases básicas en polaco, aunque tengas pensado apuntarte a clases más adelante. Los saludos y las peticiones sencillas facilitan la vida cotidiana.