



# Vivir y trabajar en España

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

# contenid

|           |                                                          |    |
|-----------|----------------------------------------------------------|----|
| <b>01</b> | Grupos comunitarios y centros de integración             | 4  |
| <b>02</b> | Cursos y opciones de formación para refugiados en España | 8  |
| <b>03</b> | Apoyo a la salud mental y el bienestar                   | 13 |
| <b>04</b> | Vivienda y orientación práctica para la vida cotidiana   | 18 |

# | Vivir y trabajar en España como refugiado

## Guía práctica sobre apoyo comunitario, cursos e integración cotidiana

En los últimos años, España se ha convertido en uno de los destinos más importantes de Europa para las personas que buscan seguridad. Los refugiados llegan de una amplia variedad de países, cada uno con diferentes experiencias, idiomas y habilidades. En respuesta a ello, España ha desarrollado una red de apoyo diversa gestionada por el Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migración, en colaboración con las Comunidades Autónomas. Además de los programas gubernamentales y el apoyo canalizado a través de una red de más de 20 ONG, existen múltiples organizaciones benéficas, organizaciones religiosas, asociaciones de vecinos e iniciativas gestionadas por voluntarios. Juntos, estos grupos ayudan a los recién llegados a adaptarse a la vida cotidiana, desde aprender español, acceder a la asistencia sanitaria o tramitar documentos hasta encontrar trabajo, establecer relaciones sociales y comprender los sistemas locales.

Al principio, la vida en España puede seguir resultando difícil. Los trámites administrativos son complejos, el proceso de asilo puede ser lento y los servicios públicos difieren entre las Comunidades Autónomas. En algunas de ellas se utiliza más de una lengua oficial, lo que puede añadir una capa adicional de complejidad para alguien que acaba de llegar. La vivienda también puede ser competitiva en las grandes ciudades, y las oportunidades de empleo varían en función de la ubicación y el sector. Por estas razones, es esencial contar con una orientación clara y práctica durante los primeros meses.

Esta guía se centra en la información que las personas suelen necesitar cuando comienzan a construir una vida estable: dónde encontrar grupos comunitarios de apoyo, cómo inscribirse en cursos gratuitos o de bajo coste, qué servicios de salud mental hay disponibles, cómo encontrar vivienda y cómo gestionar las tareas básicas del día a día, como el transporte, la escolarización y la asistencia sanitaria. No se trata de una descripción general de la legislación, sino más bien de un punto de partida práctico para ayudar a los refugiados a comprender qué hay disponible y dónde buscar ayuda.

Tanto si alguien se instala en Madrid o Barcelona, vive en un pequeño pueblo rural o en una ciudad costera, o todavía está decidiendo sus planes a largo plazo, el objetivo de esta guía es ofrecer información fiable y accesible. Destaca las principales organizaciones y vías que pueden facilitar la integración, reducir el aislamiento y ayudar a las personas a dar pasos seguros hacia la independencia en España.



01

# Grupos comunitari os y centros de



## | Grupos comunitarios y centros de integración

El sistema de acogida de refugiados en España está gestionado por el Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migración, en colaboración con las Comunidades Autónomas y una red de más de 20 ONG. Además, también participan los gobiernos locales, las organizaciones religiosas y las asociaciones de vecinos. Muchos refugiados entran en contacto por primera vez con estos centros cuando necesitan ayuda para comprender el sistema de asilo, aprender español, acceder a la asistencia sanitaria o, simplemente, encontrar una comunidad que les acoja. Dado que España está dividida en comunidades autónomas con sus propios servicios sociales, el tipo de apoyo disponible puede variar de una región a otra. Las organizaciones que se enumeran a continuación operan a gran escala y ofrecen orientación fiable para el día a día.

### ONG de ámbito nacional con centros físicos

Una red de más de 20 organizaciones trabaja en varias ciudades y lleva a cabo programas de integración de larga duración gestionados por el Ministerio. A menudo son las fuentes de apoyo más completas para los refugiados recién llegados. Aquí se mencionan cuatro de ellas, pero la lista completa está disponible [aquí](#).

#### 1. CEAR – Comisión Española de Ayuda al Refugiado

Sitio web: <https://www.cear.es>

Ciudades: Madrid, Barcelona, Valencia, Málaga, Sevilla, Las Palmas y otras

CEAR es una de las organizaciones de refugiados con más experiencia de España y desempeña un papel importante en el apoyo a las personas a lo largo del proceso de asilo.

##### Qué ofrecen

- Asesoramiento jurídico, preparación para las entrevistas de asilo y apoyo en los recursos de apelación.
- Trabajadores sociales que ofrecen orientación sobre asistencia sanitaria, educación, vivienda y servicios públicos
- Apoyo para la preparación laboral, incluyendo ayuda con el currículum y talleres sobre la cultura del lugar de trabajo
- Clases de español y sesiones de orientación cultural.
- Programas de alojamiento temporal cuando hay fondos disponibles
- Eventos comunitarios que conectan a los recién llegados con los residentes locales

##### Por qué es útil

CEAR ofrece apoyo estructurado a largo plazo y suele acompañar a las personas y familias a lo largo de todo el proceso de integración.

#### 2. ACCEM

Sitio web: <https://accem.es>

Ciudades: Madrid, Barcelona, Sevilla, Murcia, Salamanca, León, La Rioja, Guadalajara y otras

ACCEM presta apoyo a refugiados, migrantes y personas en situación de vulnerabilidad en toda España.

##### Qué ofrecen

- Asesoramiento jurídico y administrativo
- Clases de español desde nivel principiante hasta intermedio
- Ayuda para prepararse para el trabajo, incluyendo prácticas para entrevistas y apoyo en la búsqueda de empleo
- Centros de acogida y alojamiento temporal
- Actividades para familias, eventos comunitarios y apoyo para el cuidado de los niños
- Asistencia con citas médicas y servicios públicos

### **Ideal para**

Personas que necesitan ayuda práctica en el día a día, además de apoyo legal y social.

### **3. Cruz Roja Española**

Sitio web: <https://www2.cruzroja.es>

Ciudades: En todo el país

La Cruz Roja es una de las principales organizaciones que acoge y ayuda a los solicitantes de asilo a su llegada.

#### **Qué ofrecen**

- Asistencia de emergencia (alimentos, ropa y necesidades básicas)
- Alojamiento en centros de acogida y viviendas de transición
- Servicios de interpretación y apoyo multilingüe
- Cursos de idiomas y talleres de empleabilidad
- Apoyo psicológico y actividades de bienestar
- Programas para familias, mujeres y jóvenes no acompañados

#### **Por qué es importante**

Tiene un amplio alcance, con centros en casi todas las regiones, lo que lo convierte en un punto de partida clave para muchos refugiados.

### **4. CONVIVE Fundación Cepaim**

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

Ciudades: Madrid, Valencia, Alicante, Gandía, Huelva, Valladolid, Barbastro, Navalmoral de la Mata, Teruel, Soria y Ciudad Real.

CONVIVE Fundación Cepaim es una organización sin ánimo de lucro dedicada a la acción social que trabaja para promover el acceso inclusivo, intercultural e igualitario a los derechos de ciudadanía, especialmente para los migrantes, los refugiados y las personas en situación de vulnerabilidad. Su enfoque se basa en la comunidad y abarca intervenciones legales, sociales, educativas y de integración laboral.

#### **Qué ofrecen**

- Itinerarios personalizados de integración sociolaboral (orientación, formación y apoyo al empleo).
- Acompañamiento en el acceso a los derechos, la protección y los servicios sociales para migrantes, solicitantes de asilo y personas en situación de exclusión
- Acogida temporal y apoyo integral a migrantes y solicitantes de asilo (necesidades básicas, apoyo social).
- Programas que abordan la igualdad, la no discriminación y la convivencia intercultural
- Actividades de desarrollo comunitario y participación intercultural
- Apoyo a familias, jóvenes y colectivos marginados a través de iniciativas socioeducativas
- Integración rural y proyectos socioeconómicos en zonas despobladas

#### **Por qué es útil**

La Fundación CEPAIM ofrece apoyo jurídico, laboral y comunitario integrado, lo que la convierte en un recurso práctico y basado en los derechos para los recién llegados vulnerables.

## **Centros comunitarios locales (con sede en la ciudad)**

Los centros locales proporcionan un tipo de apoyo informal y no siempre forman parte del Sistema Español de Acogida Internacional y de Protección Temporal. Sin embargo, a menudo se convierten en puntos de referencia sociales y culturales para los refugiados. Muchos se centran en la práctica del idioma, la orientación cultural y la creación de

comunidades.

### **1. Barcelona – SAIER (Servicio de Atención a Inmigrantes, Emigrantes y Refugiados de Barcelona)**

Sitio web: <https://ajuntament.barcelona.cat/saier>

Ciudad: Barcelona

El SAIER es el principal centro municipal de Barcelona para los recién llegados, incluidos los solicitantes de asilo.

#### **Qué ofrecen**

- Asesoramiento jurídico y apoyo en los procedimientos de asilo.
- Orientación laboral y formación para la búsqueda de empleo
- Cursos de español y catalán
- Servicios de interpretación y traducción
- Ayuda para acceder a la asistencia sanitaria, los centros educativos y los servicios sociales
- Apoyo psicológico (limitado, pero disponible)
- Talleres sobre la vida cotidiana en Barcelona

#### **Por qué es importante**

SAIER es gratuito para todos los migrantes y funciona como un centro único para la integración en Barcelona.

### **2. Madrid – Centro de Integración y Participación de los Inmigrantes (CAIPIs / CAIIs)**

Ciudad: Madrid

Estos centros están gestionados por el Ayuntamiento y ofrecen apoyo diario a refugiados e inmigrantes.

#### **Lo que ofrecen**

- Cursos de español de distintos niveles
- Orientación cultural y talleres prácticos
- Ayuda para crear currículums, buscar trabajo y prepararse para entrevistas
- Asesoramiento social y jurídico
- Actividades para niños, jóvenes y familias
- Eventos comunitarios, incluyendo grupos de conversación y veladas culturales

#### **Útil para**

Cualquier persona que viva en Madrid y necesite ayuda diaria para navegar por los servicios públicos y los sistemas locales.

### **3. Andalucía – Andalucía Acoge**

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

Ciudades: Sevilla, Málaga, Córdoba, Huelva, Algeciras y otras

Una conocida red regional que apoya la integración de migrantes y refugiados. Andalucía Acoge forma parte del Sistema Español de Acogida Internacional y Protección Temporal.

#### **Qué ofrecen**

- Programas de mediación intercultural y de creación de comunidades
- Asesoramiento jurídico y apoyo en los trámites de residencia y asilo
- Formación laboral y desarrollo de habilidades para el puesto de trabajo
- Clases de español y grupos de conversación

- Grupos de mujeres, actividades juveniles y apoyo familiar
- Eventos de sensibilización para promover la inclusión local

#### **Por qué es útil**

Conecta a los recién llegados con el apoyo social y la vida de la comunidad local.

### **4. Valencia – CMIV (Centro Municipal de Inmigración y Refugiados)**

Ciudad: Valencia

#### **Qué ofrecen**

- Orientación para los recién llegados
- Cursos de idiomas e integración
- Información sobre asistencia sanitaria, educación y servicios sociales
- Talleres sobre los derechos de los trabajadores y la legislación laboral local
- Actividades interculturales, programas de voluntariado y eventos locales

### **5. Asociaciones vecinales y centros comunitarios locales**

En toda España, muchos centros vecinales organizan actividades informales para los recién llegados.

#### **Ofertas habituales**

- Clubes de conversación en español
- Ayuda con los deberes para los niños
- Eventos culturales y reuniones sociales
- Talleres sobre temas cotidianos (presupuesto familiar, transporte local, conceptos básicos de informática)
- Oportunidades de voluntariado
- Espacios seguros para mujeres y familias
- Clubes de fútbol. Por ejemplo, [Dragones de Lavapiés](#) es un club de fútbol comunitario creado en 2014 y formado en gran parte por migrantes y refugiados. Actualmente, 40 de sus 65 futbolistas son migrantes, lo que proporciona una forma saludable de integrarse al tiempo que se transmiten valores de solidaridad y comunidad, se fomenta el diálogo y se celebra la diversidad a través del deporte y la competición.

#### **Por qué son importantes**

Estos centros ayudan a reducir el aislamiento y permiten a los refugiados establecer vínculos locales, especialmente en ciudades pequeñas o zonas donde no hay ONG de gran tamaño.



02

# Cursos y opciones de formación para refugiados en España



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

Los refugiados en España tienen acceso a una amplia gama de cursos gratuitos o de bajo coste, desde clases básicas de español hasta formación profesional. Muchos programas están coordinados por ONG nacionales, ayuntamientos, oficinas regionales de empleo o centros de educación para adultos financiados con fondos públicos. Varias organizaciones también ofrecen servicios de guardería, ayuda para los desplazamientos u horarios flexibles, lo que facilita la participación de los padres o las personas que trabajan en horarios irregulares.

### A. Cursos de español (gratuitos o de bajo coste)

El español (castellano) es esencial para la vida cotidiana, aunque algunas regiones también utilizan lenguas cooficiales como el catalán, el vasco o el gallego. Los refugiados pueden inscribirse en cursos de idiomas ofrecidos por ONG, ayuntamientos, centros educativos y grupos de voluntarios.

#### 1. Escuelas Oficiales de Idiomas (EOI)

Sitio web: varía según la región

Escuelas públicas de idiomas que ofrecen cursos asequibles para adultos.

##### Qué ofrecen

- Español desde el nivel A1 hasta niveles avanzados
- Cursos de catalán, euskera y gallego en las regiones correspondientes
- Grupos matinales, vespertinos y de fin de semana
- Certificados reconocidos en toda España

##### Por qué es útil

Los cursos de la EOI están estructurados, son coherentes y los imparten profesores cualificados.

#### 2. Clases de español impartidas por ONG

Disponibles a través de CEAR, ACCEM, Cruz Roja, Fundación CEPAIM y Andalucía Acoge.

##### Qué ofrecen

- Español de nivel principiante a intermedio
- Vocabulario práctico para situaciones cotidianas
- Grupos de conversación y clubes de conversación informales
- Talleres sobre cultura local, transporte público, asistencia sanitaria y trámites administrativos básicos
- Algunos centros ofrecen servicio de guardería durante las clases

##### A quién va dirigido

Personas que prefieren clases comunitarias con grupos reducidos y un ambiente de apoyo.

#### 3. Programas municipales de idiomas

Ciudades como Barcelona, Madrid, Valencia, Sevilla y Bilbao imparten cursos de idiomas locales a través de centros comunitarios, bibliotecas y servicios de integración.

##### Ejemplos

- **Madrid:** «Aulas de Español» en centros comunitarios
- **Barcelona:** cursos de español y catalán a través de SAIER y Barcelona Activa
- **Valencia:** cursos gratuitos de español ofrecidos a través de CMIV
- **País Vasco:** cursos disponibles tanto en español como en euskera

#### 4. Intercambios lingüísticos dirigidos por voluntarios

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

### **Las actividades incluyen**

- Intercambios de idiomas (intercambios)
- Cafés de conversación
- Grupos de lectura y práctica de pronunciación

Estas actividades son especialmente útiles para ganar confianza y reducir el aislamiento.

## **B. Competencias digitales y preparación para el empleo**

Muchos refugiados desean mejorar sus conocimientos digitales o prepararse para trabajos de oficina y a distancia. Hay cursos disponibles tanto presenciales como en línea.

### **1. Servicios regionales de empleo (SEPE y oficinas de empleo de las comunidades autónomas)**

Sitio web: <https://www.sepe.es>

Estas oficinas imparten cursos gratuitos de empleo para personas inscritas como demandantes de empleo.

#### **Cursos típicos**

- Atención al cliente
- Administración de oficinas
- Formación en comercio minorista
- Logística y trabajo en almacén
- Conocimientos básicos de informática y alfabetización digital
- Programas de preparación para el empleo

#### **Es bueno saber**

Algunas regiones ofrecen transporte subvencionado o proporcionan materiales didácticos gratuitos.

### **2. Barcelona Activa**

Ciudad: Barcelona

Sitio web: <https://www.barcelonactiva.cat>

#### **Qué ofrecen**

- Formación en competencias digitales (básicas y avanzadas)
- Apoyo en la búsqueda de empleo
- Redacción de CV y preparación para entrevistas
- Talleres sobre derechos laborales en España
- Programas de emprendimiento

### **3. Fundación Telefónica – Conecta Empleo**

Sitio web: <https://conectaempleo-formacion.fundaciontelefonica.com>

#### **Los cursos incluyen**

- Conocimientos básicos de informática
- Software ofimático (Word, Excel, PowerPoint)
- Introducción a la programación
- Marketing digital
- Comunicación en el lugar de trabajo

- Seguridad en línea

#### Por qué es útil

Cursos de alta calidad con certificados, accesibles desde cualquier lugar de España.

## C. Cursos de formación profesional en construcción

El mercado laboral español tiene una gran necesidad de trabajadores en los oficios de la construcción. Los refugiados con derecho a trabajar pueden acceder a formación gratuita o subvencionada que les permite obtener certificados reconocidos.

### 1. Formación profesional sectorial para la construcción

Los cursos se ajustan a **los convenios colectivos** del sector de la construcción y se adaptan a la demanda laboral regional. Están financiados principalmente por el servicio de Formación Profesional para el Empleo (FPE) del SEPE. La FLC colabora con una red de organizaciones que forman parte del Sistema de Acogida de Protección Internacional y Temporal, que derivan a refugiados y migrantes.

#### Opciones comunes

- Competencias básicas en construcción (peón de construcción, tareas auxiliares)
- Albañilería y mampostería
- Trabajos de pintura y acabados
- Fundamentos de fontanería y saneamiento
- Instalaciones eléctricas (nivel básico)
- Carpintería y encofrado
- Aislamiento térmico y acústico

#### Por qué es útil

Los cursos suelen incluir formación obligatoria en materia de salud y seguridad necesaria para trabajar legalmente en obras de construcción. En muchas ocasiones, los cursos se complementan con intervenciones laborales y contactos con empleadores.

### 2. Centros de formación privados con subvenciones o becas

Algunos centros privados ofrecen plazas subvencionadas para refugiados, especialmente a través de proyectos del gobierno regional o de la UE.

#### Áreas típicas

- Soldadura
- Aire acondicionado y refrigeración
- Formación avanzada en hostelería
- Certificados de conducción y transporte
- Manejo de maquinaria

## D. Reconocimiento y mejora de las cualificaciones

Los refugiados que hayan trabajado en una profesión cualificada antes de llegar a España pueden necesitar que se

evalúen o reconozcan oficialmente sus cualificaciones.

### **1. Reconocimiento de títulos (Homologación / Convalidación)**

Gestionado por el Ministerio de Educación

Sitio web: <https://www.educacionyfp.gob.es>

#### **Ofrecen**

- Evaluación de títulos extranjeros
- Reconocimiento de profesiones reguladas, como medicina, enfermería, ingeniería, enseñanza y arquitectura
- Validación de certificados de enseñanza secundaria

#### **Importante**

El proceso puede ser lento, por lo que se recomienda comenzar con antelación.

### **2. Reconocimiento y acreditación de competencias**

Este sistema permite a los trabajadores certificar la experiencia adquirida en su país de origen o de manera informal en España. Se aplica a las competencias adquiridas a través del trabajo o la formación informal.

#### **¿Quién puede solicitarlo?**

- Refugiados con experiencia laboral o formación en el puesto de trabajo.
- Normalmente, al menos 3 años de experiencia
- La experiencia puede ser en España o en el país de origen
- Las normas pueden variar según la región

#### **Cómo funciona el proceso**

- Solicitud: los refugiados presentan la solicitud y muestran pruebas de su experiencia laboral
- Asesoramiento: un asesor comprueba los documentos y explica si las habilidades son suficientes
- Evaluación: Las habilidades pueden evaluarse en la práctica o mediante una entrevista
- Certificado: Los solicitantes seleccionados reciben un certificado oficial válido en toda España
- Formación (si es necesario): Se ofrece un plan de formación si faltan algunas habilidades.

#### **Por qué es útil**

Los certificados mejoran las perspectivas laborales y permiten acceder a una formación de nivel superior.



03

## Apoyo a la salud mental y el



## | Apoyo a la salud mental y el bienestar

Adaptarse a la vida en España puede ser a la vez esperanzador y estresante. Los refugiados suelen enfrentarse a la incertidumbre sobre su situación legal, la preocupación por sus familiares en el extranjero, las dificultades para encontrar vivienda o empleo y la presión de aprender un nuevo idioma. Estos retos pueden afectar al bienestar emocional. España cuenta con una red cada vez mayor de organizaciones que ofrecen apoyo psicológico, asesoramiento práctico, asistencia en situaciones de crisis y actividades comunitarias para el bienestar.

En esta sección se explica dónde encontrar ayuda, cómo acceder a los servicios incluso sin saber español y qué apoyo hay disponible para adultos, niños y grupos vulnerables.

### A. Principales ONG que prestan apoyo en materia de salud mental

Varias ONG nacionales ofrecen servicios psicológicos gratuitos o de bajo coste adaptados a los refugiados y solicitantes de asilo. El apoyo está disponible en español, inglés y, en ocasiones, árabe, francés u otros idiomas, dependiendo de la disponibilidad del personal.

#### **CEAR – Apoyo psicológico y social**

Sitio web: <https://www.cear.es>

Ciudades: Varias en toda España

CEAR cuenta con profesionales de la salud mental dedicados que se especializan en las necesidades de las personas que buscan protección.

##### **Qué ofrecen**

- Asesoramiento psicológico individual
- Evaluaciones para personas que han sufrido traumas, desplazamientos o violencia
- Sesiones grupales sobre gestión del estrés, resiliencia y estrategias de afrontamiento
- Apoyo familiar y orientación parental
- Psicoeducación sobre cómo afrontar el cambio y la incertidumbre
- Derivación a servicios públicos de salud mental cuando se necesita tratamiento especializado

##### **A quién va dirigido**

Adultos y familias que necesitan apoyo estructurado y continuo por parte de profesionales cualificados.

#### **ACCEM – Atención psicosocial**

Sitio web: <https://accem.es>

Ciudades: Cobertura nacional

ACCEM integra el apoyo a la salud mental en sus programas más amplios de asistencia a los refugiados.

##### **Qué ofrecen**

- Apoyo psicológico individualizado
- Asesoramiento social para cuestiones como la burocracia, la gestión del presupuesto y el estrés relacionado con la vivienda
- Grupos de apoyo para mujeres, padres y jóvenes
- Talleres de bienestar emocional (por ejemplo, gestión de la ansiedad, adaptación al cambio)
- Ayuda para acceder a centros de salud locales y especialistas en salud mental

##### **Por qué es útil**

La combinación de apoyo emocional con consejos prácticos ayuda a reducir el estrés diario.

#### **Cruz Roja Española**

Sitio web: <https://www2.cruzroja.es>

Ciudades: Todo el país

La Cruz Roja incluye el apoyo a la salud mental como parte de sus programas de acogida e integración.

##### **Qué ofrecen**

- Apoyo emocional para refugiados recién llegados
- Sesiones de asesoramiento centradas en la adaptación y la gestión de crisis

- Actividades comunitarias para el bienestar (arte, relajación, actividad física)
- Apoyo a los supervivientes de violencia o explotación
- Apoyo emocional centrado en los jóvenes en los centros de acogida

#### **Cáritas: apoyo comunitario y emocional**

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

Ciudades: En todo el país a través de redes diocesanas y parroquiales

Cáritas ofrece apoyo emocional no clínico y basado en la comunidad.

#### **Qué ofrecen**

- Sesiones de asesoramiento amistosas e informales
- Asistencia para personas que se enfrentan a la soledad o al aislamiento social
- Grupos comunitarios que promueven la conexión y la rutina diaria
- Talleres sobre comunicación familiar y reducción del estrés
- Derivaciones en caso de crisis a servicios municipales o refugios

## **B. Apoyo a la salud mental de niños y jóvenes**

Los niños suelen tener dificultades con las barreras lingüísticas, las transiciones escolares y la separación de entornos familiares. España ofrece una combinación de apoyo escolar, de ONG y municipal.

### **1. Equipos de Orientación Escolar**

Presentes en todas las escuelas públicas.

#### **El apoyo incluye:**

- Asesoramiento psicológico
- Observación de dificultades de aprendizaje o de comportamiento
- Mediación entre familias y profesores
- Planes de apoyo especial para niños recién llegados
- Derivación a especialistas en salud mental infantil si es necesario

### **2. Programas de ONG para niños y adolescentes**

**CEAR, ACCEM y Cruz Roja** gestionan:

- Grupos de apoyo para los deberes
- Talleres de regulación emocional
- Grupos de habilidades sociales
- Actividades que ayudan a los niños a adaptarse a los nuevos colegios

**Andalucía Acoge y organizaciones catalanas** organizan clubes juveniles, programas de mentoría y proyectos creativos destinados a reducir el aislamiento.

### **3. Centros municipales de servicios sociales y de atención familiar**

Disponibles en la mayoría de las ciudades, ofrecen:

- Apoyo psicológico para los niños
- Apoyo parental para familias con dificultades de adaptación
- Sesiones lúdicas centradas en las emociones y la confianza
- Ayuda para acceder a unidades especializadas en salud mental infantil (USMIA)

## **C. Apoyo en situaciones de crisis y asistencia de emergencia**

Para situaciones urgentes que impliquen violencia, estrés grave o crisis emocionales inmediatas, existen varios servicios disponibles en toda España.

### **1. Número de emergencia: 112**

Para emergencias médicas, de seguridad o psicológicas urgentes.

## **2. Teléfono de atención a víctimas de violencia doméstica: 016**

Gratuita y confidencial, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Se ofrece servicio de interpretación en varios idiomas.

### **Apoya a personas que sufren**

- Violencia doméstica o de género
- Intimidación o control en el hogar
- Abuso emocional o psicológico

El número 016 no aparece en las facturas telefónicas.

## **3. Línea de apoyo contra el racismo y la discriminación: 021**

Servicio telefónico gratuito a nivel nacional para ayudar a las personas que han sufrido o presenciado **discriminación racial o étnica o delitos de odio racista**.

Ofrece apoyo y orientación profesional y es un recurso específico para denunciar y obtener ayuda en estas situaciones.

## **4. Servicios Sociales Municipales**

Estos centros ofrecen apoyo inmediato y práctico a personas en situación de crisis.

### **Proporcionan**

- Trabajadores sociales y evaluaciones de emergencia.
- Asesoramiento en situaciones de crisis
- Acceso a psicólogos municipales
- Alojamiento de emergencia para personas y familias
- Derivación a refugios especializados o casas de acogida

## **5. Unidades de urgencias psiquiátricas (Unidades de Salud Mental – Urgencias)**

Los hospitales de toda España cuentan con equipos capacitados para atender a personas en crisis agudas de salud mental.

Cualquier persona puede acudir directamente a los servicios de urgencias de los hospitales si se siente insegura.

## **D. Actividades comunitarias para el bienestar**

No todo el apoyo emocional tiene que ser clínico. Muchas personas se benefician de actividades sociales regulares, de la expresión creativa y de oportunidades para crear rutinas. Estos programas están ampliamente disponibles a través de ONG, centros culturales y asociaciones de vecinos.

### **1. Grupos de conversación y clubes sociales**

Ofrecidos por CEAR, ACCEM, Cruz Roja, bibliotecas municipales y centros comunitarios.

#### **Las actividades incluyen:**

- Círculos de conversación en español
- Salidas culturales
- Grupos de senderismo
- Clubes de lectura
- Sesiones de cocina en grupo

Esto reduce el aislamiento y ayuda a los recién llegados a practicar español en un ambiente agradable.

### **2. Grupos de mujeres y actividades familiares**

Organizados por CEAR, ACCEM, Andalucía Acoge, Cáritas y ayuntamientos.

#### **Ofrecen**

- Espacios seguros para debatir sobre los retos
- Talleres sobre crianza
- Sesiones sobre relaciones y comunicación
- Grupos creativos, como costura, manualidades o danza
- Redes de apoyo para madres solteras

### **3. Programas creativos y de bienestar físico**

Disponibles en centros multiculturales, espacios artísticos y algunas ONG.

#### **Ejemplos**

- Talleres de arteterapia
- Sesiones de música y movimiento
- Proyectos de narración de cuentos y fotografía
- Grupos de yoga o ejercicio suave
- Proyectos de jardinería y comunidad urbana
- Clubes de fútbol comunitarios

Estas actividades ayudan a las personas a relajarse, conectar con los demás y ganar confianza en su nuevo entorno.

### **4. Grupos religiosos y comunitarios**

Las iglesias, mezquitas y asociaciones culturales locales suelen ofrecer apoyo informal.

#### **Actividades típicas**

- Apoyo emocional de los líderes comunitarios
- Grupos de apoyo entre pares en lenguas nativas
- Eventos familiares y celebraciones culturales
- Práctica de idiomas dirigida por voluntarios

Estos espacios pueden ser especialmente útiles para aquellas personas que se sienten más cómodas en entornos culturales familiares.

04

## Alojamiento y orientación práctica para la





## | Vivienda y orientación práctica para la vida cotidiana

Encontrar una vivienda estable y comprender los sistemas cotidianos puede ser un reto para los refugiados en España. El mercado del alquiler es competitivo en muchas ciudades, los trámites administrativos pueden parecer complejos y los servicios varían significativamente entre las comunidades autónomas. En esta sección se describe dónde encontrar ayuda para encontrar vivienda, cómo realizar tareas cotidianas como la asistencia sanitaria y el transporte, y qué medidas prácticas ayudan a los recién llegados a adaptarse a la vida cotidiana.

### Ayuda para la vivienda

La vivienda en España se proporciona en gran medida a través del mercado de alquiler privado. Existen viviendas sociales, pero son limitadas y suelen reservarse para residentes de larga duración. Muchos refugiados dependen de ONG, servicios municipales y grupos comunitarios para obtener orientación sobre contratos, derechos y prácticas de búsqueda seguras.

#### **CEAR – Vivienda y apoyo social**

Sitio web: <https://www.cear.es>

Ciudades: varias

CEAR ayuda a los refugiados tanto en la fase de acogida inicial como durante la transición a un alojamiento privado.

##### **Qué ofrecen**

- Alojamiento temporal a través del sistema nacional de acogida (si se cumplen los requisitos).
- Ayuda para buscar alquileres privados
- Mediación con propietarios y agencias inmobiliarias
- Asistencia en la revisión y firma de contratos de alquiler
- Orientación sobre el empadronamiento en el domicilio de residencia
- Apoyo a personas en riesgo de quedarse sin hogar
- Ayuda para acceder a los servicios municipales de vivienda

##### **Por qué es útil**

Su personal comprende los retos a los que se enfrentan los refugiados en el mercado inmobiliario y ofrece apoyo práctico y directo.

#### **ACCEM – Servicios de vivienda e integración**

Sitio web: <https://accem.es>

Ciudades: Cobertura nacional

ACCEM gestiona varios centros de acogida y también ayuda a las personas a mudarse a viviendas independientes.

##### **Qué ofrecen**

- Alojamiento temporal o transitorio (dependiendo de la financiación)
- Asesoramiento para encontrar pisos asequibles
- Apoyo en la comunicación con el arrendador
- Ayuda para comprender los contratos, las facturas y la normativa local
- Asistencia de emergencia para familias vulnerables

#### **Cruz Roja Española**

Sitio web: <https://www2.cruzroja.es>

Ciudades: Todo el país

La Cruz Roja gestiona centros de acogida y ayuda a los refugiados a encontrar alojamiento a largo plazo.

##### **Proporcionan**

- Alojamiento temporal para solicitantes de asilo
- Ayuda práctica para acceder al mercado de alquiler privado
- Orientación sobre los derechos y responsabilidades de los inquilinos
- Ayuda con los depósitos y los servicios públicos (dependiendo de la financiación regional)
- Información sobre las oficinas locales de vivienda y los programas de vivienda social

#### **Servicios Sociales Municipales**

Disponibles en todos los pueblos y ciudades de España

#### **Los servicios incluyen**

- Alojamiento de emergencia y derivación a centros de acogida
- Ayuda para solicitar ayudas regionales a la vivienda
- Trabajadores sociales que ayudan con las tareas administrativas
- Ayuda económica para hogares en crisis (varía según la región)
- Orientación para negociar con propietarios o agencias

#### **Centros comunitarios locales y asociaciones de vecinos**

En muchas zonas, los grupos comunitarios mantienen redes informales de oportunidades de alquiler.

#### **Ofrecen**

- Tablones de anuncios locales con anuncios de alquiler
- Interpretación para las negociaciones del contrato
- Talleres sobre los derechos de los inquilinos
- Apoyo entre residentes que ya han pasado por el sistema

Estos centros pueden ser especialmente útiles en ciudades más pequeñas, donde la presencia de ONG es más limitada.

#### **Dónde buscar alquileres en Internet**

Entre las plataformas de alquiler más populares en España se encuentran:

- <https://www.idealista.com>
- <https://www.fotocasa.es>
- <https://www.pisos.com>
- <https://www.habitaclia.com> (especialmente en Cataluña)
- <https://www.milanuncios.com> (listados generales)

#### **Consejos para una búsqueda segura**

- Nunca transfiera dinero antes de ver la propiedad en persona.
- Desconfíe de las ofertas con precios inusualmente bajos.
- Pida que todo quede por escrito
- Aclare si los servicios públicos (electricidad, agua, gas) están incluidos
- Compruebe las condiciones del depósito (fianza).
- Si no está seguro, pida a una ONG que revise el contrato antes de firmarlo

## **Comprender los contratos de alquiler en España**

#### **Comprender los contratos de alquiler (Contrato de Alquiler)**

Un contrato de alquiler típico en España incluye:

- Los nombres completos y los números de identificación del inquilino y del propietario
- Dirección de la propiedad
- La duración del contrato (normalmente 1 año, a menudo renovable)
- El alquiler mensual y la fecha límite de pago
- Importe de la fianza (normalmente un mes de alquiler)
- Responsabilidad por los servicios públicos y los gastos del edificio
- Normas para la rescisión del contrato
- Lista de inventario del mobiliario (si está amueblado)
- Permiso para el empadronamiento (registro de domicilio)

#### **Empadronamiento (Registro de domicilio local)**

Es importante registrar su dirección en el ayuntamiento local para:

- Acceder a la asistencia sanitaria
- Matricular a los niños en la escuela
- Acceder a los servicios sociales
- Demostrar la residencia para obtener determinadas prestaciones

Los propietarios deben permitirlo si el inquilino vive legalmente en la propiedad.

## Consejos prácticos para el día a día

Comprender los sistemas clave desde el principio puede hacer que la vida cotidiana en España sea más fácil de manejar.

### 1. Asistencia sanitaria

España cuenta con un sólido sistema sanitario público, al que la mayoría de los refugiados pueden acceder tras registrar su domicilio.

#### Pasos para acceder a la asistencia sanitaria

- Inscribirse en el ayuntamiento de su localidad (empadronamiento)
- Acuda a su centro de salud local (centro de salud).
- Solicite una tarjeta sanitaria
- Regístrese con un médico de cabecera

#### Servicios de emergencia

- **112:** para emergencias médicas o de seguridad urgentes
- Los servicios de urgencias de los hospitales se denominan *Urgencias*

#### Asistencia lingüística

Las ONG como CEAR, ACCEM y Cruz Roja suelen ayudar con la interpretación o acompañan a las personas a las citas cuando es necesario.

### 2. Transporte público

El transporte varía según la ciudad, pero la mayoría de los lugares ofrecen redes integradas de autobús, metro o tranvía.

#### Ejemplos

- **Madrid:** Metro + autobuses EMT
- **Barcelona:** Metro, autobuses y tranvías
- **Valencia:** Metrovalencia y autobuses EMT
- **Sevilla:** Autobuses y tranvías

#### Consejos

- Los abonos mensuales suelen ser más baratos que los billetes sencillos
- Algunas regiones ofrecen tarifas reducidas para personas con bajos ingresos o en situaciones vulnerables

### 3. Abrir una cuenta bancaria

Muchos bancos ofrecen cuentas adecuadas para los recién llegados.

#### Bancos habituales

- CaixaBank
- Santander
- BBVA
- ING
- Sabadell

#### Requisitos habituales

- Pasaporte
- Certificado de domicilio (empadronamiento)
- NIE (número de identificación de extranjero), si se dispone de él
- Número de teléfono móvil

Algunos bancos también ofrecen «cuentas para no residentes».

### 4. Teléfonos móviles e Internet

España cuenta con varios proveedores que ofrecen planes de prepago y de contrato.

#### Principales proveedores

- Movistar
- Orange
- Vodafone
- MásMóvil
- Yoigo
- Digi

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

## 5. Alimentación, compras y productos básicos

Entre los supermercados asequibles se incluyen:

- Mercadona
- Lidl
- Dia
- Carrefour
- Alcampo

Las organizaciones benéficas y los grupos comunitarios también llevan a cabo programas de distribución de alimentos para personas necesitadas.

### Opciones de segunda mano

- Wallapop (aplicación móvil)
- Mercadillos (rastros)
- Tiendas benéficas locales
- Milanuncios para muebles y artículos para el hogar

## 6. Educación y colegios

La educación pública en España es gratuita.

### Para matricular a un niño

- Póngase en contacto con la oficina de educación local o con la escuela
- Proporcione su documento de identidad y cualquier documento escolar disponible
- Regístrese en el padrón municipal con antelación
- Los niños pueden recibir apoyo adicional en español

Las escuelas primarias y secundarias suelen contar con personal de orientación que ayuda a las familias a adaptarse.

## 7. Administración cotidiana

Las oficinas clave son:

- **Ayuntamiento:** empadronamiento
- **Policía Nacional:** procedimientos de asilo, NIE y tarjetas de residencia
- **SEPE:** servicios de empleo
- **Oficinas de la comunidad autónoma:** prestaciones sociales, educación y salud
- **Servicios sociales:** apoyo a familias vulnerables

Las ONG pueden ayudar con:

- Redactar cartas oficiales
- Rellenar formularios digitales
- Comprender los procedimientos de cita previa
- Preparación de documentos para procesos de asilo o residencia

## Consejos cotidianos basados en experiencias comunes de refugiados en España

- Guarda copias de todos los documentos, incluidos los contratos de alquiler y los recibos
- Asistir a eventos comunitarios locales para conocer gente y practicar español
- Pida ayuda cuanto antes si se siente abrumado por el papeleo
- Aprenda frases clave en español, incluso antes de que comiencen las clases formales
- Aprovecha los talleres municipales gratuitos, muchos de ellos son prácticos y fáciles de seguir.