

GUÍA PARA
ESTUDIANTES
EXTRACOMUNITARIOS
EN LA UAM



Esta guía ha sido desarrollada en apoyo de la Proyecto beneficiario de la Convocatoria de acciones nODoS 2023 enmarcado en el proyecto SEEDS-UAM del Vicerrectorado de Compromiso Social y Sostenibilidad y financiado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030.

Autoras:

Milena Alía Yépez Fuentes
Bronwyn Laforêt
María Jiseth Giraldo Giraldo
Sara Puyo Arrieta
Luisa María del Villar Martínez
Chris Rodríguez

Revisión:

Nos gustaría agradecer a Rocío Herrero Romero, a la Asociación Lilith y a los estudiantes participantes del Proyecto “Tejiendo Redes” por su ayuda en la revisión de esta guía.



Tabla de contenido



1 Papeles y más papeles:
documentos importantes para
tu proceso de estudios

2 Tu vida universitaria
dentro de la UAM

3 La vida cotidiana en
Madrid

4 Proceso y duelo
migratorio

5 Hasta una próxima
duda o preocupación

Tejiendo Redes: una red de apoyo al estudiantado extracomunitario

“Somos una especie en
viaje

No tenemos pertenencias,
sino equipaje

Vamos con el polen en el
viento

Estamos vivos porque
estamos en movimiento”

Movimiento-Jorge Drexler

Guía

Tejiendo Redes

Somos un grupo de estudiantes, que al igual que tú hemos decidido estudiar en la Universidad Autónoma de Madrid (UAM) y queremos contarte desde nuestra experiencia cómo ha sido la vida y los cambios a los que hemos debido enfrentarnos desde que llegamos.

En la palabra 'extracomunitario' convergen una multiplicidad de historias, orígenes y formas de ser de personas cuyo país está fuera del Espacio Schengen.

Hemos redactado esta guía con la intención de abarcar diversas experiencias, con la esperanza de que encuentres utilidad en ella para enriquecer tus propias vivencias.

Bienvenidas y bienvenidos a nuestra red esperamos que lo disfrutes.



@Tejiendo_redes_uam



Este documento ha sido preparado con cuidado y precisión para proporcionar a los estudiantes extracomunitarios información relevante sobre los procedimientos, documentación necesaria y la vida cotidiana cuando llegan a estudiar en España.



TRÁMITES



VIDA COTIDIANA



DUELO
MIGRATORIO

Sin embargo, es importante tener en cuenta que los procesos y requisitos pueden cambiar con frecuencia debido a las políticas y regulaciones gubernamentales.

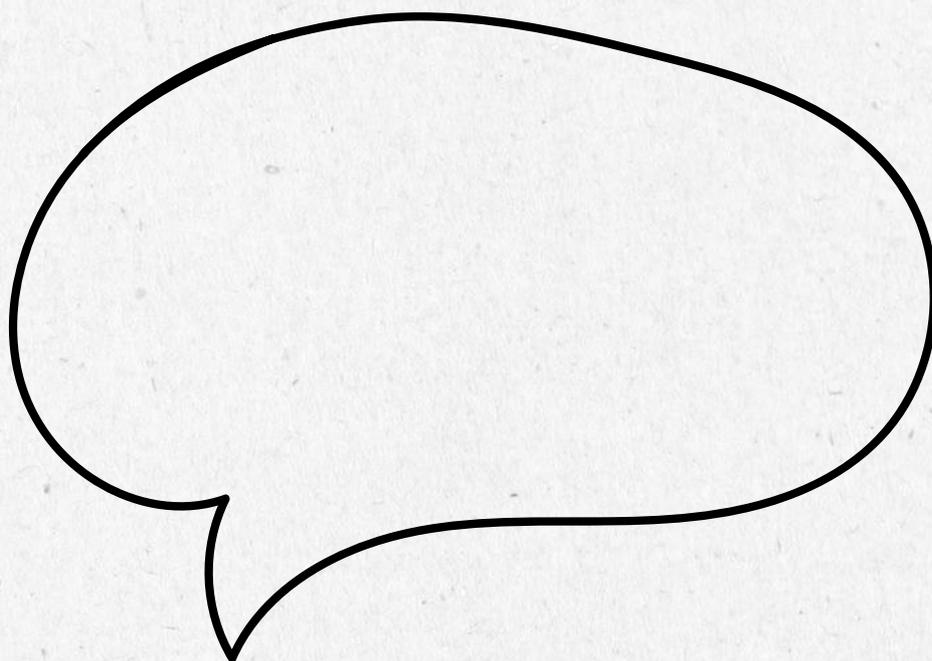
Por lo tanto, recomendamos a todos verificar la información proporcionada en esta guía a través de fuentes oficiales y confiables del Estado Español y de sus países de origen.

Los enlaces proporcionados son precisos en el momento de la publicación (noviembre 2023).

El paso que darás al vivir en Madrid sin duda cambiará tu vida, como nos ha cambiado a nosotras.

Explora esta experiencia como un proceso de transformación.

Para ello te invitamos a que reflexiones sobre tus motivos para elegir estudiar en la UAM.



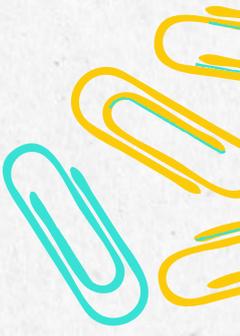
Papeles y más papeles

“Formamos parte de sociedades diversas donde la migración se ha convertido en la cara más humana de la globalización”
Alberto Ares

Tejiendo Redes



Papeles y más papeles



Aplicar como estudiante en la UAM y ser aceptado es el primer paso de muchos que vas a dar. Sabemos que dependiendo de cada país de origen los trámites del visado pueden ser en las embajadas o consulados, debes revisar bien eso y completar todos los requisitos que te pidan.

ALERTA SPAM

Una de las partes más frustrantes de todo estos trámites es tomar una cita en las diferentes oficinas. Muchas veces vas a conectarte y no aparecerán citas o será para mucho tiempo después, ten paciencia



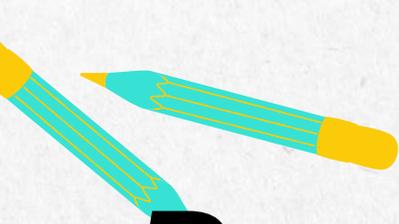


Antes de llegar a Madrid

Si tu estancia por estudios no supera los 90 días, el visado de turista será válido para toda la estancia y no será necesario obtener una TIE. Si tus estudios tomarán un tiempo mayor a 90 días (3 meses) debes tramitar tu Número de Identificación del Extranjero (NIE) para luego tramitar tu Tarjeta de Identificación del Extranjero (TIE).

La TIE es un permiso de estancia temporal válido para el tiempo en que dure la estancia de estudios en España que se concede anualmente, es decir, que si tus estudios duran más de un año, deberás renovarla. Este documento te da el derecho legal a permanecer en el país. El TIE se concede por un año académico y se renueva anualmente, siempre que los estudios no hayan finalizado y se demuestre un buen aprovechamiento del curso anterior.





Documentos importantes



A continuación, se muestra la información básica de lo que puedes necesitar para tramitar tu solicitud de visado de estudiante, pero es importante que revises las especificaciones entre tu país de origen y España:



Formulario de solicitud de visado nacional

Cada solicitante completará en todos sus apartados y firmará una solicitud de visado.



Pasaporte válido y en vigor

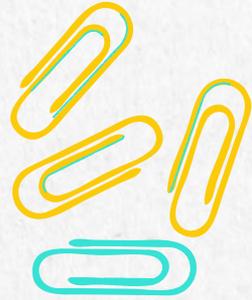
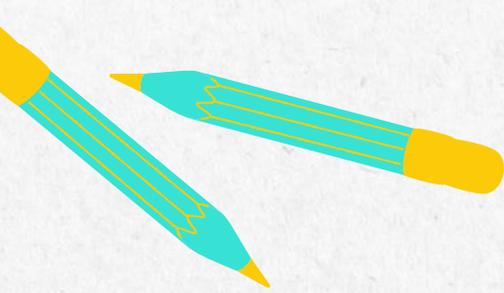
Original y una **fotocopia** de la página o páginas con datos biométricos del pasaporte. El pasaporte debe ser válido, como mínimo, para toda la duración de la estancia prevista y tener **dos páginas en blanco**.



Foto

Una fotografía reciente, tamaño **carnet**, a **color**, con fondo claro, tomada de frente, sin gafas oscuras, ni reflejos, ni prendas que oculten el óvalo de la cara.





Prueba de admisión para la actividad de estudios, formación, voluntariado o prácticas

Original y una **copia** del documento que pruebe:
La admisión en un centro de enseñanza autorizado para la realización de un programa de estudios a tiempo completo.

La admisión en un programa de movilidad de alumnos.



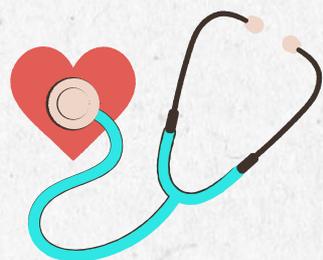
Prueba de la disponibilidad de medios económicos

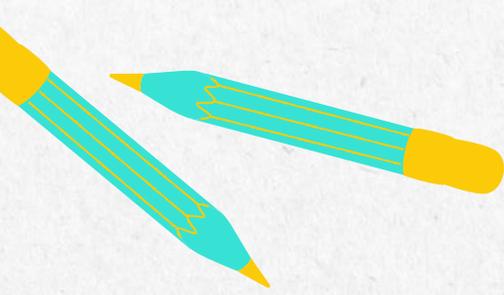
Original y una **copia** de los documentos que prueben que el solicitante (o su representante legal o familiar que le respalda) dispone de **medios económicos suficientes** para cubrir los gastos de la estancia y regreso del estudiante y de los familiares que le acompañen (aproximadamente 8.000 euros por año).



Seguro de enfermedad

Certificado de seguro de enfermedad privado contratado con una entidad aseguradora autorizada a operar en España. Puedes encontrar en internet planes muy económicos que te cubran en tu estancia. Recuerda que no puedes hacer uso del sistema público español.





TOP
TIPS



Certificado de antecedentes penales

Expedido por el país o países de residencia en los últimos 5 años.

Nuestra recomendación es que guardes una copia de antecedentes penales, porque si luego tienes un trabajo o haces prácticas aquí en España.

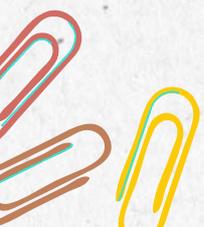
Abono de la tasa de visado

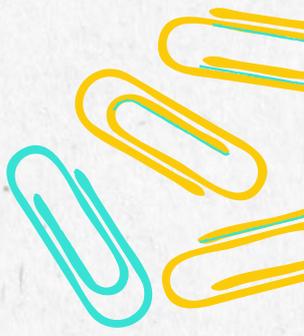
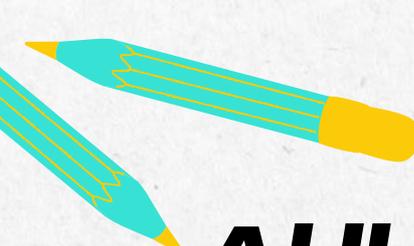
Copia del recibo de tu abono de tasa. La cuantía de la tasa es de **60 euros** o su equivalente en moneda local.



¿Vas a venir con un familiar?

Si viajas con un familiar debes completar **los mismos documentos**. Además, deberán aportar los certificados que prueben la **relación de parentesco** apostillados contigo (certificado de matrimonio, de pareja de hecho, o de nacimiento de los hijos, según el caso).



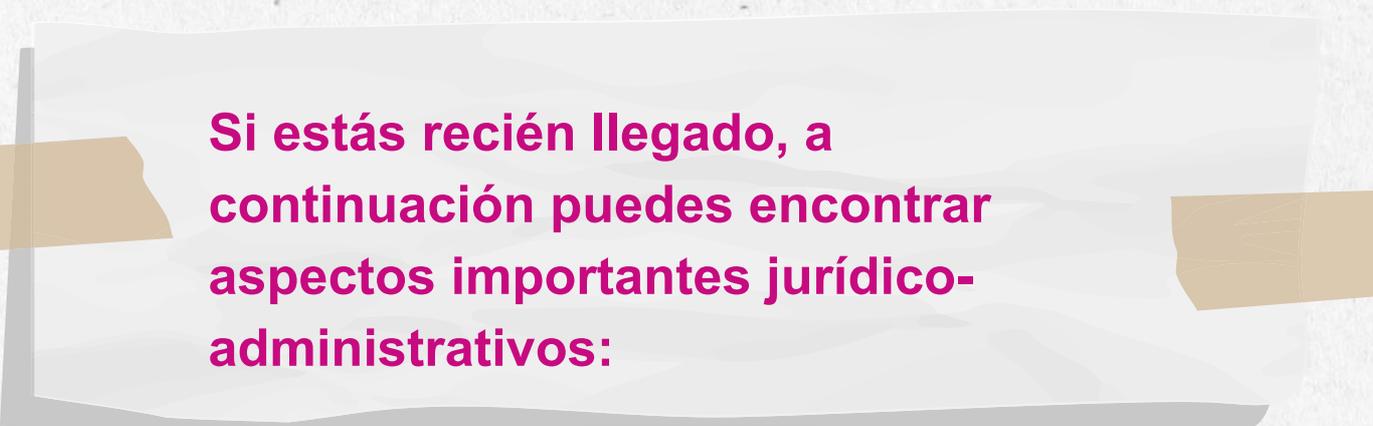


Al llegar a Madrid



FUN FACT

¿Sabías que a los madrileños les dicen gatos? Existen varias leyendas sobre esto, te invitamos a que las descubras y te conviertas en un gato adoptado por esta linda ciudad.



Si estás recién llegado, a continuación puedes encontrar aspectos importantes jurídico-administrativos:



Unos trámites más



Antes de llegar a Madrid, ten en cuenta trámites importantes:

- Obtener el Número de identificación del extranjero
- Cita para toma de huellas para la obtención de la tarjeta del extranjero
- Cita de empadronamiento

Aquí te explicamos cada trámite

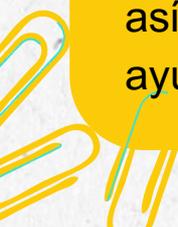
Empadronamiento

Es importante que te registres en el padrón municipal. No te preocupes, ¡es fácil y obligatorio para todos los residentes, ya sean españoles o extranjeros!

Este registro es como obtener tu 'pase mágico' para acceder a servicios públicos esenciales, como acceso a salud y educación.

Necesitas pedir una cita previa en el ayuntamiento del municipio donde vayas a vivir para poder empadronarse, puedes buscar esta información en internet.

Ten en cuenta que Madrid tiene 179 municipios, así que asegúrate que pides cita en el ayuntamiento que te corresponde.



Unos trámites más

Número de Identificación del extranjero (N.I.E.)

Es el número personal e intransferible de identificación que recibe cada extranjeros en España. Este número se reflejará en tu tarjeta de identificación del extranjero (TIE) así como la seguridad social en España.



Tarjeta de Identificación del Extranjero (T.I.E.)

Es el documento que acreditará que estas de manera legal en España, que dispones de una autorización de residencia superior a seis meses o has solicitado autorización de residencia de larga duración. Además, acredita la identidad de las personas extranjera dentro de España.

Es uno de los tramites más importantes y para poderlo gestionar ya debes tener la NIE, que se te fue dada en la visa que solicitaste, o permiso de residencia.



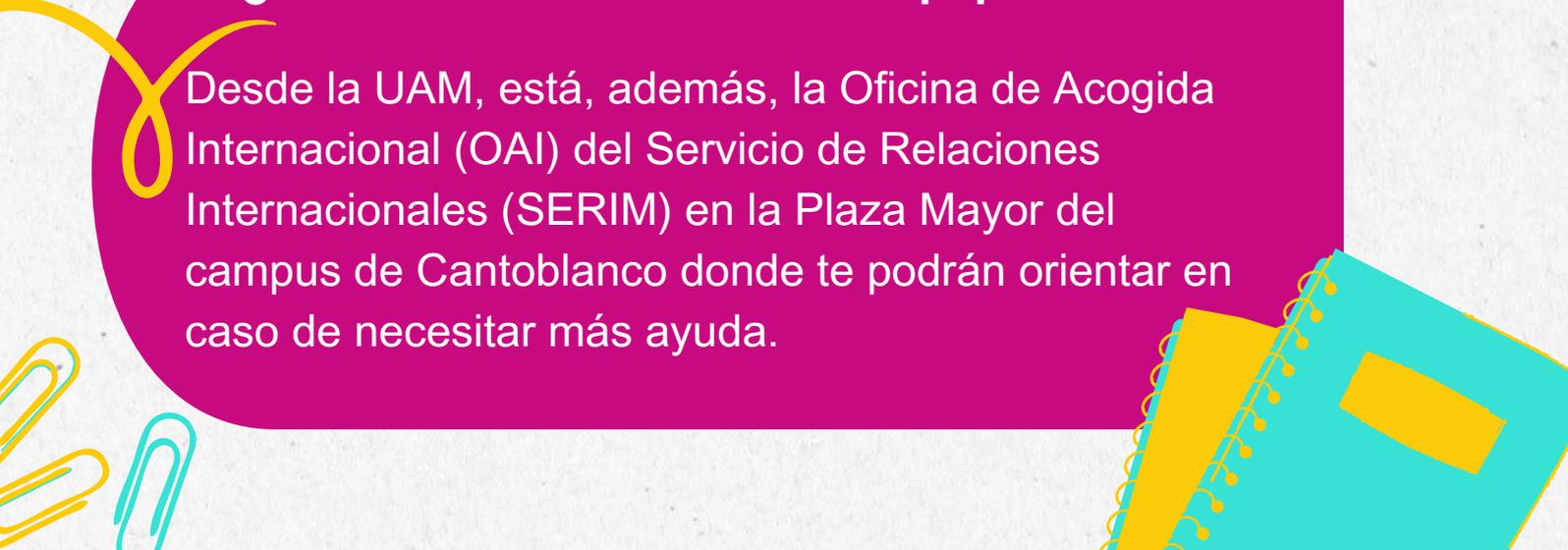
Recomendaciones extra



Certificado electrónico



Un certificado electrónico es como tu propia varita mágica digital, llena de posibilidades. Este certificado es un documento en línea que contiene tus datos personales, permitiéndote navegar por Internet con seguridad y privacidad. Es como tu llave digital, garantizando tu firma e identidad en línea. Con este certificado, podrás realizar trámites de extranjería, firmar documentos de la universidad, etc. Te ahorrará tiempo y dinero porque ya no necesitas imprimir, ni escanear, ni realizar trámites presenciales que requieren cita previa.



¿Tienes más dudas sobre los papeles?

Desde la UAM, está, además, la Oficina de Acogida Internacional (OAI) del Servicio de Relaciones Internacionales (SERIM) en la Plaza Mayor del campus de Cantoblanco donde te podrán orientar en caso de necesitar más ayuda.



Tu vida universitaria en la UAM

La UAM es una de las universidades más prestigiosas de España y tiene una alta reputación académica. Además, cuenta con muchas herramientas para las y los estudiantes.

Comunicación y plataformas:

Cuando ingresas en la facultad, se te asigna un correo electrónico institucional de la UAM (@estudiante.uam.es).

Allí recibirás la mayoría de las comunicaciones oficiales de la universidad. Es importante que actives la cuenta tan pronto como recibas el correo electrónico de activación. Si tienes dudas escribe específicamente a cau@uam.es.



Además, puedes acceder a plataformas abiertas para aprender idiomas, talleres, cursos, etc., no pierdas de vista los correos que te envía la universidad. Otro medio de comunicación online es Moodle, qué es la plataforma virtual académica donde los profesores suben materiales y actividades y donde tú desarrollarás parte del trabajo como estudiante. Todas las dudas que te surjan con estas dos plataformas, las puedes preguntar en la biblioteca de tu facultad.

Otras Actividades



Deportes

Es importante hacer ejercicio con regularidad para tener un buen estado físico y mental. En el área de deportes de la UAM podrás encontrar diferentes espacios de entretenimiento deportivo como piscina, gimnasio, pilates y muchos más espacios, por un bajo costo.



Programas de movilidad y voluntariado:

La UAM cuenta con una gran oferta de programas de movilidad dentro de Europa y otros países no europeos. Si estás interesado, puedes consultar acerca de estos programas en diferentes oficinas, como la Oficina de Acción Solidaria y Cooperación y los programas académicos de CIVIS. Es una gran oportunidad para aprender sobre nuevas temáticas que pueden reforzar tu carrera y abrirte las puertas a otras ciudades o países.

Actividades culturales y de ocio:

La UAM tiene varias y diversas actividades a las que te puedes unir según tus intereses. Hay actividades culturales como el grupo de cerámica, teatro, coro y la orquesta; así como los distintos tipos de asociaciones estudiantiles. Te puedes unir a diferentes grupos o asociaciones como el club alpino y de escalada, juegos de mesa, observación de aves, grupo de escritura y grupo de debate, entre otros. Ésta es una oportunidad de conocer a gente y crear nuevos vínculos y amigos.



La vida cotidiana en Madrid

“El extranjero no sólo es el otro, nosotros mismo lo fuimos o lo seremos, ayer o mañana, al albur de un destino incierto: cada uno de nosotros es un extranjero en potencia”

Tzvetan Todorov

La vida cotidiana en Madrid

Viajar a una nueva ciudad significa un desafío nuevo en la vida, nosotras también nos preguntamos: ¿Cómo hago que quepa mi vida en una sola maleta?, y por ello te invitamos a responderte: ¿Qué sientes que existe en tu país que no puedas encontrar en este lugar?



Luego de responderte esto te recomendamos viajar con un equipaje ligero. Piensa que la mayoría de artículos personales o de primera necesidad los podrás encontrar aquí. Trae contigo elementos que sean indispensables como algún medicamento o artículos personales que sientas que puedas necesitar los primeros meses mientras conoces dónde los puedes conseguir.



Trae algo de tu comida favorita o un artículo sentimental, puede que te ayude a sentirte en casa, mientras te adaptas.



Llegando a Madrid te encontrarás con una ciudad nueva, grande y quizá extraña para ti; lo mismo nos ocurrió a nosotras.

Al inicio teníamos muchas dudas: ¿Dónde voy a vivir?, ¿Cómo será el clima?, ¿Cuánto cuesta la vida aquí?, etc.

Temperatura y estaciones

En Europa existen cuatro estaciones, aunque ahora están un poco “locas” por el cambio climático que nos afecta a todos. En invierno las temperaturas pueden rondar los cero grados, mientras que en verano suelen llegar a los 35-40 grados, así que es bueno pensar en ropa adecuada para estas temporadas extremas.



Primavera

Marzo a Junio
12-21 °C



Otoño

Septiembre- Diciembre
8-18 °C



Verano

Junio a Septiembre
25- 35 °C



Invierno

Diciembre- Marzo
0-13 °C

Horas de luz

Algo que nos impactó mucho a algunas de nosotras es la cantidad de horas de luz que tiene Madrid, además de la hora del amanecer y el atardecer. En el verano puede haber más de 15 horas de luz y en el invierno 15 horas de oscuridad. Eso también se relaciona con la actividad de la gente en temas de trabajo, ocio y actividades al aire libre, lo vivirás a tu manera.





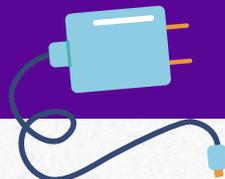
Telefonía Móvil

Al llegar podrás adquirir una tarjeta SIM. Existen muchos operadores telefónicos con los que puedes acceder a diferentes planes de datos y llamadas. Hay empresas que tienen planes más costosos, revisa diferentes opciones antes de contratar una. Otra opción, principalmente para los primeros días es contratar una SIM virtual que te permitirá tener datos en cualquier lugar, puedes buscar opciones en internet.



Aparatos electrónicos

Piensa que algunos dispositivos electrónicos necesitan un adaptador para enchufe europeo y que el voltaje puede que no sea igual al de tu país por lo cual se podrían dañar algunos de tus objetos al conectarlos. Ten en cuenta este tip porque más de una perdimos alguna secadora de cabello o manta eléctrica.



No menos importante

ROPA

Ten en cuenta que necesitarás ropa adecuada para resistir principalmente al invierno, porque hace frío.

Necesitarás por lo menos un abrigo muy calentito y zapatos apropiados para mantener tu cuerpo caliente.

En España puedes encontrar muchas tiendas para comprar ropa y también hay opciones de ropa de segunda mano o puedes ir a El Rastro (un mercado callejero en el centro de Madrid). Por otro lado, el verano es muy caluroso, así que prepara tus shorts, camisetas cortas cortas y sandalias.

Durante todo el año, pero sobre todo en verano el sol puede ser bastante fuerte en Madrid, te recomendamos llevar una buena crema solar, recuerda hidratarte frecuentemente (si compras una botella de agua reutilizable la ciudad dispone de fuentes de agua potable puedes rellenarla gratis).



No menos importante

COMIDA



Si bien Madrid es una gran ciudad, y cada vez hay más productos internacionales, las principales tiendas de comestibles tienden a vender principalmente alimentos y marcas españolas. Puede ser más difícil, pero no imposible, encontrar artículos especiales de diferentes países o seguir una dieta específica (i.e., kosher, vegana, celíaca).



Con relación a los precios en las tiendas, suelen variar mucho. Hay supermercados más caros y otros más económicos, te recomendamos mirar los precios en internet y comprar la marca blanca que suele ser más barata en la mayoría de ocasiones. Además hay fruterías o tiendas de tu barrio que suelen ser opciones más económicas.





Si quisieras encontrar algo especial de origen internacional, te sugerimos que vayas al Mercado Maravillas donde existe una gran variedad de productos y comida de origen latino, asiático, etc. Existen barrios como Lavapiés, donde también puedes encontrar restaurantes de diferentes países del mundo, podrás conocer la gran diversidad que existe en la ciudad.

Además, en todo Europa existe la app “Too good to go”. Se trata de una app intermediaria entre restaurantes/tiendas que no han vendido algún producto y lo ofertan a un menor costo porque evitan el desperdicio de alimentos siendo una opción económica y ambientalmente positiva.



Si sigues una dieta especial o no puedes comer determinados alimentos, nuestro consejo es leer SIEMPRE la lista de ingredientes y no confiar en el nombre que aparece en el frente (es decir, caldo de pollo que podría usar productos de cerdo como saborizante).



TRANSPORTE



El sistema de transporte de Madrid es uno de los mejores del mundo, cuenta con una red de metro, trenes, metro ligero y autobuses públicos.

Si tienes menos de 26 años, puedes acceder al “Abono Joven” con el cual tienes una tarifa única y reducida para poder movilizarte por toda la Comunidad de Madrid.

En el caso de superar esta edad, tu abono será el normal y deberás pagar según la zona donde vivas y más te muevas.

Te recomendamos tramitar tu abono personal apenas llegues a Madrid, tus viajes te saldrán más baratos. Para llegar a la UAM(Campus Cantoblanco), los transportes más accesible son el autobús o el tren de Cercanías: parada “Cantoblanco”.

Distintas formas de moverse en Madrid



El tren de cercanías cubre toda la Comunidad de Madrid. Con esto puedes visitar otras ciudades y pueblos cercanos y lindos como Alcalá de Henares, Aranjuez, El Escorial o ir a la sierra, sin la necesidad de tener un coche. Este servicio opera desde las 5:00 de la mañana hasta la medianoche.



El metro cubre toda la ciudad de Madrid y la conecta con otras localidades cercanas de la Comunidad de Madrid. Opera desde 6:00 am a 1:30 am. Puedes hacer uso de tu abono recurrente o comprar billetes sencillos, abonos para 10 viajes o billetes especiales al aeropuerto.



Los autobuses urbanos normalmente operan entre las 6:00 am y las 11:30 pm. También hay líneas interurbanas que conectan la ciudad de Madrid con otras localidades de la región.



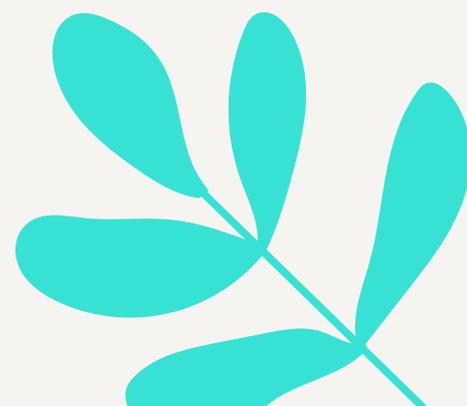
Los autobuses nocturnos son conocidos como “búhos”, y funcionan de 23:20 pm a 6:00 am, (y hasta las 7:00 am los sábados y vísperas de festivos). Ten en cuenta que la mayoría de líneas comienzan en la Plaza de Cibeles y a pesar de llegar a varias zonas de Madrid, no suelen tener el mismo recorrido ni frecuencia que los buses de la mañana.



Las bicicletas son una forma rápida y ecológica de recorrer Madrid. Existe “BiciMad” que es un servicio público de alquiler de bicicletas en la ciudad de Madrid. Hay cada vez más rutas y carriles de bici en la ciudad, incluso muchos que van directamente de la UAM.



Si tienes pensado una estancia prolongada en Madrid y necesitas un auto/coche, puedes considerar la opción de homologar la licencia de conducir (canje de permiso de conducir). Es un trámite complejo pero que según tus necesidades, podrías acceder a ello.



VIVIENDA

Encontrar casa aquí puede ser un poco complicado y un verdadero desafío.

Te recomendamos empezar a buscar apartamento, piso o casa antes de llegar a Madrid y si llegas y aún no tienes donde vivir, te recomendamos buscar en las aplicaciones de “Idealista”, “Fotocasa”, “Badi”, o bien buscar residencias universitarias.

Piensa que, en general, los estudiantes comparten pisos con otras personas que estudian o trabajan. Los promedios de alquileres oscilan entre 300 euros de los más económicos a 600 euros aproximadamente por habitación.

Compartir piso

Esto suele ser una experiencia particular y de suerte a la vez. Ten en cuenta que muchos espacios son pequeños y que en algunos casos podrías tener restricciones para hacer fiestas, recibir visitas o tener mascotas. Todas estas cuestiones conviene hablarlas antes de mudarse para evitar conflictos.



Alerta SPAM: Ten mucho mucho cuidado y nunca realices ninguna reserva ni pago de alquiler antes de tu llegada, usando sitios web inmobiliarios. Existen muchas estafas cuando se está buscando un lugar para vivir.

Cuenta bancaria

España tiene el Euro como moneda nacional, considera muy bien el cambio según la moneda de tu país de origen.

Además, es importante que tengas en cuenta que los precios de vivienda, comida y ropa puede que sean más altos que en tu país.



Tendrás que abrir una cuenta bancaria para poder tener aquí tu dinero en euros y realizar pagos, transferencias o recibir dinero.

Te recomendamos revisar las diferentes entidades bancarias y ver cuál podría ser más conveniente para ti. Hay bancos que te permiten abrir la cuenta solo con tu pasaporte y no te cobran gastos bancarios si eres menor de 34 años, revisa cuál es tu mejor opción. Otros bancos te permiten obtener una cuenta cuando tengas el NIE.

Dato importante: ten en cuenta los horarios de los bancos, en especial si necesitas hacer pagos o trámites en ventanilla. Algunos trámites se pueden hacer solo en la mañana.



Otras opciones es acceder a un banco digital como N26. Además, para hacerte transferencias puedes usar “Global66” o “Revolt”, averigua bien cual de ellos puede convenirte más.

En cualquier caso, no olvides que apenas te entreguen tu TIE, debes actualizar tu documento de identidad en el banco y en la secretaría de tu facultad.

TOP
TIPS



Cuando ya tienes cuenta, recomendamos que uses “Bizum” se trate de un sistema de pagos móviles utilizado en España. Bizum permite realizar transferencias de dinero de forma rápida y sencilla a través de tu teléfono móvil. Se trata de una opción muy popular y cómoda para realizar pagos entre particulares, dividir gastos o hacer compras en línea.



¿Qué puedo hacer en Madrid?



Algo que nos sirvió mucho cuando recién llegamos fue empezar a descubrir la ciudad y su historia. Recorrer las calles, barrios, lugares turísticos y no tan turísticos, fue un paso importante para poder tener más confianza y adoptar este nuevo paso en nuestra vida. Madrid es una ciudad con un sin fin de planes y actividades culturales, de ocio, lugares por conocer dentro y fuera de la ciudad.

Madrid es una ciudad con un sin fin de planes y actividades culturales, de ocio, lugares por conocer dentro y fuera de la ciudad.

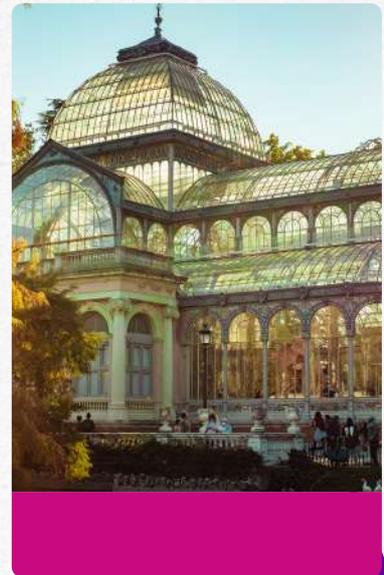
Cuando recién llegas, lo más turístico y básico para conocer en los primeros días, es el centro de Madrid. Esto te servirá para estar mejor ubicado. Desde la Puerta del Sol, que es el centro mismo de la ciudad, puedes dirigirte a la Plaza Mayor, uno de los íconos de la ciudad y seguir caminando hasta llegar al imponente Palacio Real y a la Catedral de la Almudena que tiene unas maravillosas vistas de la ciudad.

Si desde Sol caminas hacia el norte, llegarás a la Gran Vía, una avenida donde están muchas tiendas de ropa, cosméticos, teatros, cines, comida, etc. ✨

✨ Bajando por Gran Vía podrás llegar a Recoletos, y ver de lejos la Puerta de Alcalá, otro símbolo de la ciudad. Atravesando este lugar llegarás al parque del Retiro, uno de los lugares más bonitos de la ciudad y uno de sus pulmones, no dudes en hacer un picnic algún día de sol con tus amigos.

Algo que no puedes perder de vista es la oportunidad de estudiar y trabajar en diferentes bibliotecas de la ciudad. Están presentes en muchos barrios y ofrecen una gran variedad de libros; además, tienen internet y herramientas de apoyo bibliográfico, películas, clubes de lectura, etc. Si te interesa el deporte, puedes hacer deporte en cualquier centro deportivo municipal, descarga la aplicación.

También puedes ir a las decenas de parques que tiene Madrid o buscar actividades de deporte, baile o yoga; existen miles de opciones.





Madrid es una ciudad cosmopolita donde puedes encontrar de todo y además es una ciudad que alberga mucha historia.

Te invitamos a que recorras los barrios de Lavapiés, el Barrio de las Letras, La Latina, Malasaña y Chueca, donde existe una gran diversidad de restaurantes y bares españoles y de todo el mundo.

TOP
TIPS



Una actividad que te recomendamos hacer es visitar los miradores de esta ciudad y poder tener una visión más amplia de ella. Los que más nos gustan son: el Templo de Debod, desde donde puedes mirar al Palacio Real y Casa de Campo; El Círculo de Bellas Artes y el Palacio de Cibeles te permitirán tener una visión linda de la zona de Gran Vía y Recoletos y, finalmente, el Faro de Moncloa desde donde puedes mirar las cuatro torres más altas de la ciudad, así como la sierra a lo lejos.



En lo que tiene que ver con cultura, te contamos que algunos de los museos más famosos del mundo están aquí, como son el Prado, el Reina Sofía o Thyssen. Además, puedes ir al Museo Arqueológico, al Museo Antropológico o al Museo de Ciencias, que son increíbles. Hay muchos días y horarios en los que se puede ingresar de forma gratuita, revisalo antes de ir.



Madrid

Otras opciones con mucha vida y encanto son el complejo cultural de Matadero o el centro de cultura contemporánea Conde Duque, que ofrecen constantemente exposiciones innovadoras, conciertos, visitas guiadas, cine, obras de teatro, espacios de estudio, entre otras actividades.

Madrid es, además, una ciudad con mucha fiesta y actividades de ocio. Puedes disfrutar de unas cervezas, copas y tapas con amigos en algún bar y luego ir a discotecas. Te recomendamos la aplicación Meetup para enterarte de distintas actividades acordes a tus intereses.

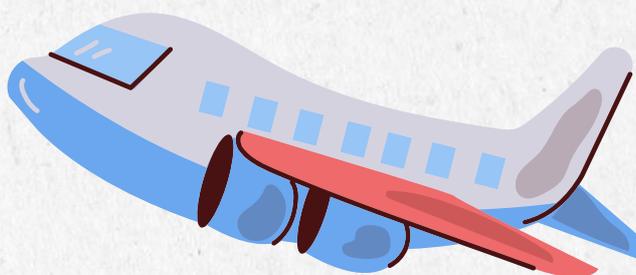
Revisa algunas cuentas de instagram que te ayudarán a conocer más rápido Madrid y su gran oferta de actividades: Madrid 4u, Madrid Secreto, Madrid Low Cost entre otras.

Proceso y duelo migratorio

**“Migrar nos hace
crecer y madurar.
Nos permite viajar
dentro de
nosotros y
expandirnos
hacia afuera”**

Proceso y duelo migratorio

Es posible que la razón principal que nos trajo a este país haya sido el estudio y también puede ser posible que venir a estudiar sea solo uno de muchos motivos que nos animaron a buscar un futuro en un continente nuevo de otra parte del mundo.



Queremos decirte que la movilidad humana es un fenómeno natural de la historia de la humanidad. En la actualidad millones de personas han dejado sus países de origen y viven en otro lugar, especialmente personas jóvenes como estudiantes, como tú y como nosotras.



Proceso y duelo migratorio

Una persona que migra puede hacerlo dentro o fuera de su país, por mucho o poco tiempo. Hay muchísima diversidad dentro de la migración así como razones y experiencias particulares. Habitualmente, las personas migran por motivos personales, de desarrollo profesional, pero también puede estar motivado por razones sociales, económicas y políticas.



Sabemos que dejar atrás a lo que somos no es un proceso fácil así que en este apartado queremos invitarte a preguntarte:

¿Qué empujó mi deseo de salir de mi país?

¿Cómo me he sentido al migrar?

¿Qué necesidades he tenido al tomar esta decisión?



¿Cómo era mi vida antes del viaje y qué cambio espero que tenga ahora?

¿Qué recursos tengo al migrar a este nuevo lugar?

Recursos se entiende como elementos económicos, sociales, emocionales, relacionales, etc.

¿Qué es lo que más echo de menos?



Luego de reflexionar sobre estas preguntas, te contamos que todos y todas pasamos por un proceso. El viaje empieza **antes de tomar el avión** de ida, inicia cuando empiezas a plantearte los **motivos y decisiones por las que quieres emprender este nuevo paso**, el tipo de viaje que quieres emprender y la duración que esto puede tener.



El segundo momento es pensar en el proceso de salida, todo lo que debes preparar **antes de dejar tu país** y eso implica todos los procesos **administrativos**, logísticos pero también las **despedidas** de tus seres queridos.



El tercer momento sería el de **adaptación al nuevo lugar**, en este caso a Madrid. Esto puede ser ambivalente porque implica una gran **emoción** pero también **temor y estrés**. Enfrentar el choque cultural, las diferencias de la ciudad y la cultura, así como enfrentar actos de **racismo y discriminación**.



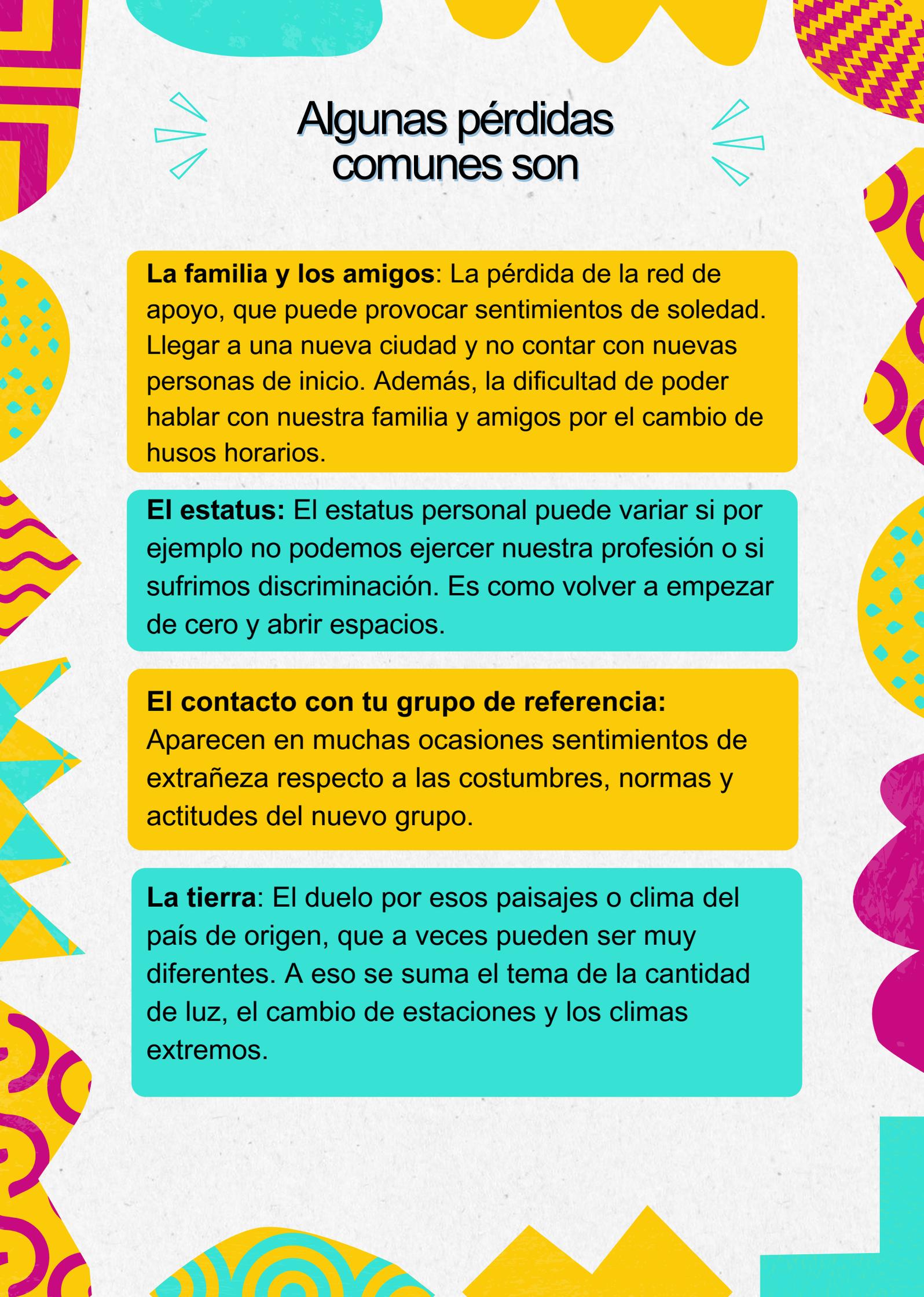
El cuarto momento implica el **arraigo** a la nueva ciudad y buscar tu estabilidad en ella. Acomodarte, buscar las posibilidades para **seguir creciendo y creando tu red de apoyo**.



Proceso y duelo migratorio

Hablamos de duelo migratorio, ese sentimiento que nos atraviesa cuando dejamos nuestro lugar de origen y nos movemos a uno nuevo. Aunque se suele vivir con mucho malestar no es más que un conjunto de reacciones naturales ante una pérdida de múltiples cosas valiosas. Se vive un cambio de vida lo que implica un cambio de privilegios, derechos y deberes, estilo de vida, entorno, entre otros. El duelo migratorio está asociado con la sensación de pérdida o pérdidas, algunas tangibles y otras intangibles, que están asociadas con la experiencia de la migración.





Algunas pérdidas comunes son

La familia y los amigos: La pérdida de la red de apoyo, que puede provocar sentimientos de soledad. Llegar a una nueva ciudad y no contar con nuevas personas de inicio. Además, la dificultad de poder hablar con nuestra familia y amigos por el cambio de husos horarios.

El estatus: El estatus personal puede variar si por ejemplo no podemos ejercer nuestra profesión o si sufrimos discriminación. Es como volver a empezar de cero y abrir espacios.

El contacto con tu grupo de referencia: Aparecen en muchas ocasiones sentimientos de extrañeza respecto a las costumbres, normas y actitudes del nuevo grupo.

La tierra: El duelo por esos paisajes o clima del país de origen, que a veces pueden ser muy diferentes. A eso se suma el tema de la cantidad de luz, el cambio de estaciones y los climas extremos.



Algunas pérdidas comunes son



La cultura: Migrar implica un cambio de normas de comportamiento, de sonidos, de olores, de sabores, de una forma de pensar y de sentir colectivamente que te ha acompañado durante toda tu vida.

Choque cultural: este proceso implica reconocer nuestras diferencias y la incomodidad o confusión que nos podría generar: las formas de comunicación, expresiones de afecto, tono de voz, relaciones interpersonales, fiestas y maneras de ver la vida puede que te resulten muy diferentes, y puede que lo sean.

La lengua: Implica en algunos casos la frustración de no poder expresarse como a uno le gustaría en otro idioma, lo que a menudo conlleva sentimientos de inseguridad y vergüenza.

Puede que todo suene triste pero no lo es, migrar nos permite enfrentar a los nuevos roles nos permite conocer cosas nuestras que antes estaban ocultas, cumplir retos que no creíamos capaces de alcanzar y descubrir habilidades y vulnerabilidades en soledad.



¿Cómo hacer frente al duelo migratorio?



¡Encuentra tu sitio aquí!

Haz nuevas actividades, conoce a nuevas personas, haz nuevos amigos. Madrid es tu presente, aprópiate de tu espacio y los alrededores de tu nuevo hogar.

Has nuevas rutinas y vive el momento.

Conoce a nuevas personas que pueden ser de tu país o de tu contexto que puedan estar viviendo una situación parecida, personas que hayan migrado, que te permiten reconocerte en el otro.

TOP
TIPS



Hacer amigos cuando eres adulto a veces puede parecer difícil, si eres tímido o tímida o no sabes por dónde comenzar puedes empezar a salir con personas de un círculo cercano como compañeros de piso o de universidad, eso te ayudará a tomar confianza.

Cuando estés listo o lista para el siguiente paso puedes descargar aplicaciones para conocer gente nueva y asistir a nuevas actividades con personas desconocidas.

¿Cómo me adapto al nuevo lugar sin perder mis raíces?



Flexibilidad psicológica:

ábrete a la experiencia y piensa que es una oportunidad para conocerte a tí mismo y poder expandirte. Tener flexibilidad psicológica implica querer aprender del nuevo lugar donde estás viviendo, apreciar su comida, sus costumbres, sus fiestas sin olvidar tus raíces, tu cultura y tu origen.

Desarrolla tu capacidad de abrazar lo nuevo y ver lo que es nuestro, reconocer que podemos estar en el medio, ser de aquí y de allá.

Salud mental

En la UAM encuentras el Centro de Psicología Aplicada (CPA) donde puedes tener atención psicológica en caso de necesitarlo. Si cuentas con los medios económicos encontrarás a muy buen precio cada sesión de psicoterapia. Si no, puedes aplicar a una ayuda económica con la oficina de becas y ayudas (ubicada en plaza mayor del Campus de Cantoblanco).



Si te encuentras en una situación de crisis, puedes contactar al 012, que es una línea telefónica gratuita de la Comunidad de Madrid atendida por psicólogos. También hay instituciones psicológicas como la línea de Psikevirtual que brinda asistencia gratuita en caso de que presentes una crisis emocional. Ésta es una iniciativa de Amalgama Social, allí también puedes encontrar espacio de terapia o talleres gratuitos.

Recomendaciones para antes de salir de tu país

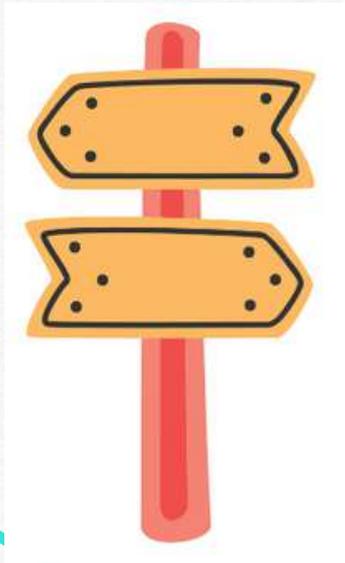


Despedida antes de partir: te invitamos a hacer una despedida de forma consciente de tu país, tu familia y amigos. Muchos sabemos cuándo nos vamos, pero no sabemos lo que pasará, tal vez nos guste la ciudad y decidamos quedarnos un tiempo más.

Así que siempre es bueno despedirse de aquellos que queremos. Puedes hacer una fiesta o una comida de despedida con tus seres queridos.

Empieza a conocer el terreno: habla con personas que ya emigraron para conocer el contexto al que vas. Esto nos ayudará a no empezar de cero totalmente, sino que tendremos un punto de partida, y no nos enfrentaremos a algo totalmente desconocido.

Recomendaciones para antes de salir de tu país



Prepara tu camino de cambios: aprende el nuevo idioma, adaptarnos a la nueva cultura sumando a lo que eres. Siempre es bueno conocer nuevas cosas, a nuevas personas. Lo importante es no cerrarnos al cambio, y saber que esto será una experiencia más que sumar a nuestra vida.

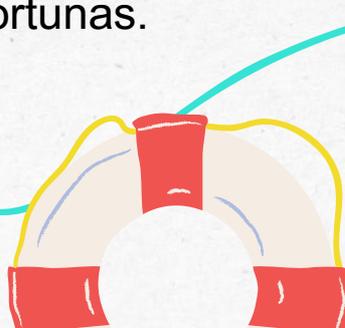
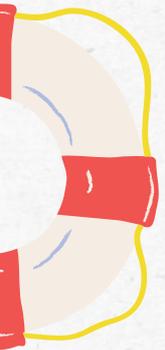
Gestiona la nostalgia: no vivas imaginariamente con el mundo anterior, no tener una conexión excesiva con lo anterior y ver lo lindo del presente.

Deja la idealización del lugar: paciencia para quitarnos las expectativas, adaptarnos a la nueva realidad.

Consejos salvavidas



- Haz una playlist con tu música favorita y sal a dar un paseo. Ésto te permitirá conocer un poco más la ciudad y de paso respirar un poco.
- Mantén comunicación con tus seres queridos, hacer videollamada con amigos o familiares podrá darte la sensación de compañía por un rato.
- Prepara tu comida favorita y come despacio. En un ejercicio de conciencia plena podrás además de distraerte un rato, devolverle a tu cuerpo las sensaciones de bienestar de comer algo que disfruta y extraña.
- Haz un listado de lugares que te gustaría conocer en la ciudad y agéndate para ir a uno de ellos.
- Habla. Comunicar lo que sientes, piensas o te preocupa te hará notar que alguien más se siente así o quizá recibir un consejo que pueda hacerte sentir mejor.
- Busca, pregunta y si te es posible viaja. Hay muchas opciones que si compras con tiempo pueden ser viajes económicos. Desde Madrid podrás ir a muchos destinos. Planifica con anticipación, haz maletas y sigue volando. Busca opciones de tour en grupo para estudiantes, son bastante rentables y oportunas.



A modo de cierre en esta historia que empieza

El camino que vas a recorrer o has recorrido es un desafío que te brinda la posibilidad de volver a empezar con los pros y contras.

Esta guía ha sido un esfuerzo para hacer tu vida un poco más fácil y nació desde el cariño y el compartir de algunas chicas que llegamos solas pero que ahora nos acompañamos.

Vive y experimenta este proceso reconociendo tu vulnerabilidad no como un error sino como una oportunidad de conocer partes escondidas o desconocidas de ti mismo.

Migrar implica sumar experiencias en la vida, conviértete en una esponja con la capacidad de recibir.

Comparte, difunde todo lo que aprendas y conozcas de tu nueva vida aquí, no sólo te ayudará a poder procesar los cambios, sino también ayudarás a otros.

“Migramos con nuestras semillas, echemos raíces en cualquier lugar encontremos tierra fértil” Alía

DICCIONARIO ESPAÑOL- ESPAÑOL LATINOAMÉRICA

España

Algunos
países latinos

¿Cómo le
dices tú?

Móvil

Celular

Ordenador

Computador

Cascos

Audífonos

Escaleras

Gradas

Cotilla

Chismoso/a

Curro

Trabajo

Morros

Labios

Aparcar

Parquear

Rotonda

Redondel

Cacahuete

Maní

Ascensor

Elevador

Hasta una próxima duda

Gracias infinitas por haber llegado hasta aquí, esperamos de corazón que el contenido de esta guía te haya sido de utilidad. Cuando imaginamos lo que aquí escribiríamos, esperábamos hacer menos tortuoso el largo proceso burocrático en extranjería, ahorrarte penas y dolores de cabeza y sobre todo acompañar aunque fuese con palabras el difícil proceso emocional que debemos atravesar al migrar, ojalá lo hayamos logrado. Recuerda que aunque parezca que estás solo o sola y muy lejos de casa, aquí encontrarás un nuevo hogar y una nueva familia.

No pierdas de vista los muchos recursos que te pueden ayudar; busca y visita todos los espacios que aquí hemos recomendado. ¡Muchos éxitos en este nuevo camino!





**TEJIENDO
REDES**