Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

VAMOS

VAMOS

VALORIZANDO LA EXPERIENCIA DE LAS PERSONAS MIGRANTES PARA INCREMENTAR SUS HABILIDADES PROFESIONALES

GUíA

SOCIOS

Horuelo: C/ Hermanos García Noblejas 41Bis. Planta 3. 28037. Madrid
horuelo@horuelo.org
http://horuelo.org/

Incoma: C. Madrid, 2, 41001 Sevilla, Spagna
info@incoma.net
http://incoma-projects.eu/

Cepiss: Via di Casellina 57/F , 50018 Scandicci (FI)
https://cepisscoop.it/
segreteria@cepisscoop.it

Centro Machiavelli s.r.l.: Via dei Bardi, 28, 50125 Firenze, Italia
Mario@centromachiavelli.it
http://training-agency.centromachiavelli.it/it

Region of Crete, Vocational Training Center
Regional Unit of Rethymno (EL) Igoumenou Gavriil 103-105 www.kekaper.gr info@kekaper.gr

EELI: 25 Gerakari Str. Rethymno, 74100 – Greece
info@eeli.edu.gr
https://eeli.edu.gr/

Refuweegee: 249 W George St, Glasgow G2 4QE, UK
enquiries@refuweegee.co.uk
https://www.refuweegee.co.uk/

CLP: 1 Lochrin Square, 92-98 Fountainbridge EH3 9QA, Edinburgh Scotland UK
info@clp-edu.uk
http://www.clp-edu.uk/

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ÍNDICE

Pag 4 — Introducción
Pag 6 — Historias de vida
Pag 10 — Servicio Nacional de Salud
Pag 12 — Documentación
Pag 14 — Educación
Pag 16 — Búsqueda de Empleo
Pag 18 — Alojamiento
Pag 20 — Bancos de Alimentos y duchas públicas
Pag 22 — Asistencia psicológica
Pag 24 — Organizaciones para personas migrantes
Pag 26 — Curso de idiomas

INTRODUCCIÓN

Esta Guía forma parte del proyecto europeo VAMOS (Valorización de la experiencia de los emigrantes a las competencias profesionales) financiado por la UE con fondos del programa Erasmus+.

Una de las principales prioridades del programa es promover la inclusión social de las personas solicitantes de asilo, refugiadas y todas las personas migrantes que llegan a los países de la UE. En este contexto, el proyecto VAMOS tiene como objetivo crear un curso de formación para los migrantes que residen desde hace tiempo en los países de llegada que, gracias a la adquisición de competencias específicas, permita a los recién llegados facilitar su inclusión social y laboral.

La inclusión social está vinculada a la adquisición de competencias transversales, que implican no sólo el idioma, sino también la capacidad de interactuar en nuevos contextos, el conocimiento de dónde y cómo se puede encontrar información importante para la vida cotidiana y la permanencia de los/las recién llegados, el conocimiento de la legislación básica y otras competencias que a menudo se adquieren de forma difícil y lenta, a través de la experiencia. El proyecto partió de esta premisa: la experiencia de las personas migrantes que llevan mucho tiempo en los países de llegada puede aprovecharse y potenciarse para facilitar la integración de los recién llegados. Y de estas valiosas y a menudo desaprovechadas habilidades nacen la Guía: de la experiencia y los conocimientos de personas que han permanecido durante mucho tiempo en los países de llegada y que, conscientes de las dificultades a las que se enfrentan los recién llegados, pueden simplificar su estancia e inclusión mediante consejos y sugerencias.

El resultado es una Guía de fácil lectura en la que las personas migrantes recién llegadas pueden encontrar información práctica como: cómo permanecer en el país de llegada, cómo cuidarse en caso de enfermedad, hasta cómo matricular a su hijo en la escuela, cómo buscar trabajo o encontrar un curso para aprender el idioma del país de residencia.

Esta Guía tiene un doble objetivo: facilitar y acelerar el proceso de inclusión de los recién llegados y, al mismo tiempo, desarrollar y mejorar las competencias de los residentes de larga duración en los países de llegada.

HISTORIAS

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Elizabeth desde Paraguay

Me llamo Elizabeth y soy originaria de Paraguay

Quería salir de mi país en primer lugar para conocer mundo.
Cuando estaba estudiando en la Universidad me quedé embarazada así que ese deseo lo dejé aparcado, aunque no olvidado y cuando mi hija cumplió los 16 años, me animé a migrar porque quería que ella tuviese la oportunidad de estudiar en una Universidad extranjera. Mi primera opción eran los EE. UU, pero pensaba que sería difícil obtener un visado para ir allí. Parecía que en España pudiera ser más fácil, no necesitábamos visado y por lo que había entendido era más rápido y sencillo obtener el permiso de residencia. Así que me decidí, hicimos las maletas y nos vinimos para acá.

Cuando llegamos, las cosas no eran tan fáciles como pintaban. Tenía la sensación de no haber conseguido nada de lo que me había propuesto, una sensación profunda de haber fracasado. Sientes que aquí no tienes nada y no puedes regresar a casa sin nada.
Con el paso de los años, mi hija se casó y ya es más difícil para mi pensar en volver debido a que ya tengo nietos y quiero estar cerca y formar parte de sus vidas.

Actualmente, tengo un trabajo que me gusta y a mi familia que es mi estimulo de cada día. Cabe resaltar también el clima de seguridad, ya que aquí no tienes que estar alerta a posibles asaltos o robos; no te preocupas, ni siquiera lo piensas.

Desde España, además, me ha resultado más fácil conocer otros lugares, tengo la posibilidad de moverme mejor, cosa que desde Paraguay es bastante difícil por la economía y la distancia.

En cuanto a las perspectivas que me da este país: Mi familia (se encuentra aquí y estar cerca de los niños para transmitirles el cariño hacia la familia que están allá y hacia los usos y costumbres del país es para mí importante) y el trabajo, de todas formas, tengo la imagen de estar a dos aguas siempre por si acaso algo va mal, poder volverme.

Desde mi punto de vista, es vital poder informar a las personas recién llegadas de donde pueden encontrar la información necesaria, sobretodo en el ámbito administrativo para poder regular o mantener su situación y animarlas a seguir formándose y estudiar para poder acceder a un mejor empleo y a las que no hablan castellano, que sea lo primero que hagan.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Yaiza desde Marruecos

Hola me llamo Faiza soy marroquí tengo 33 años y hace 8 años que estoy en España, en Sevilla. Vivo con mi marido y nuestros dos hijos, Marco 5 años y Karim 7 meses. Voy a contar mi historia desde que llegué a España, desde el principio. Llegué en 2014, la idea de migrar vino porque conocí a mi marido Joaquín, que es español. Cuando lo conocí estaba estudiando un Grado Superior de Turismo en Chauen en el Norte de Marruecos, aunque yo soy del Este. Él estaba de turismo con sus amigos y nos conocimos en una plaza de Chauen. Y de ahí surgió la idea de venir a España, porque pensamos que aquí habría más oportunidades que en mi país, tanto para mí como para él. Igualmente, yo tendría más derechos, por ejemplo, derecho a expresarme. Así que decidimos que yo dejaría todo para empezar de cero y formar una familia. Terminé mis estudios y después hice una especialización.

Llegué a Sevilla el 21 de marzo de 2014, me acuerdo perfectamente de la fecha. Fue difícil llegar hasta aquí, tuvimos que casarnos en Marruecos para hacer papeles, ya que en mi ciudad me rechazaron el visado, y me lo dieron en Tánger. Me vine con mis títulos, mis recuerdos y mi ropa en una maleta. No hablaba español, solo lo básico, lo que había podido aprender durante mis estudios. Poco a poco fui entendiéndolo y aprendiendo el idioma, me ayudó mucho mi marido y su familia, ya que a mi alrededor nadie hablaba marroquí. Aprendí escuchando y en mi día a día interactuando con la gente. Esto me dio la oportunidad de crear mi red social.

Al principio necesitaba de la ayuda de mi marido para todo para ir al médico, para tema administrativo etc. y esto lo valoro mucho porque sé que muchas personas migrantes llegan en situaciones mucho más vulnerables y necesitan acudir a asociaciones para pedir ayuda. Al cabo del tiempo pude trabajar en una fundación ayudando a los migrantes recién llegados y me gustó muchísimo poder ayudarles como a mí me ayudaron. Crear una red es muy importante para poder encontrarte bien, aunque no hablen el idioma deben de intentarlo y para que puedan sentirse acompañados. Empecé a echar CV y homologué mi título bachillerato para conseguir trabajo en Sevilla. A mí me ayudó mucho hablar el idioma y francés e inglés. Pero paré porque tuve a mi primer hijo.

De ahí conseguí después trabajo en una fundación como interprete, fue una experiencia maravillosa y única donde aprendí muchísimo. Y ya no me imagino haciendo otra cosa, quiero trabajar en el tema social y ayudar a los migrantes que lleguen a Sevilla.

Me gusta mucho estar aquí, aunque es duro no estar cerca de mis amigos y familia. Cada vez que tengo la oportunidad voy a Marruecos, con la pandemia hace tres años que no voy, pero iré este verano para que conozcan a mi segundo hijo. Ya no me veo en mi país, creo que mis hijos crecerán mejor en España. Me he sentido siempre muy arropada y apoyada con la gente de aquí, he tenido mucha suerte con la gente que se ha cruzado en mi camino.

INFORMACIÓN

Sistema Nacional de Salud

El Sistema Nacional de Salud es el ente que organiza, gestiona y presta los servicios sanitarios en el Estado español. Estos servicios son universales y gratuitos.

Migrantes “regulares”	Pueden disfrutar de todos los servicios tras inscribirse en el SNS.
Migrantes “irregulares	Tienen acceso a urgencias, urgencias ambulatorias y cuidados esenciales
¿Cómo inscribirse?	Se puede realizar este trámite a través de la Sede Electrónica de la Seguridad Social (https://sede.seg-social.gob.es) por correo ordinario o en un centro de Atención e Información de la Seguridad Social, solicitando cita previa en los teléfonos 901 10 65 70/ 91 541 25 30 o en web www.seg-social.es

Documentación

Dependiendo de la forma de llegada y tu origen tienes diferentes vías de regularización de tu situación administrativa

Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones	https://extranjeros.inclusion.gob.es/es/informacioninteres/otrainformacion/index.html
Portal con Información y asesoramiento Legal	https://www.parainmigrantes.info/
Oficinas Municipales de Información, Orientación y Acompañamiento para la integración social de la población inmigrante Madrid	https://oficinamunicipalinmigracion.es/

Educación

La educación en España es un derecho otorgado por la Constitución. Esta es gratuita y obligatoria de los 6 hasta los 16 años. Se compone de dos niveles: Educación primaria y secundaria. Es competencia de las Comunidades Autónomas.

Educación infantil	No obligatoria. De los 0 a los 6 años.
Educación primaria	De los 6 a los 12 años. Obligatoria, conocida como “colegio”. Tres ciclos de 2 cursos cada uno.
Educación Secundaria Obligatoria (ESO)	De los 12 a los 16 años. Obligatoria y gratuita. 4 cursos. Conocida como el “instituto”.
Bachillerato	De los 16 a 18. No obligatorio pero gratuito en la enseñanza pública. Da acceso a la educación universitaria.
Educación universitaria y post-universitaria	A partir de los 18. No obligatoria y no gratuita. Formación para obtener especialización en una disciplina. Existen becas del ministerio de Educación

Búsqueda de empleo

En España el mercado laboral es amplio, con diferentes sectores ofreciendo trabajo continuamente. Entre éstos se encuentran la agricultura, la construcción, la industria y el sector de servicios (hostelería, turismo, transporte, pequeño comercio…).

Portal de Empleo Estatal	Portal de empleo público. https//www.empleate.gob.es
Portales Regionales	Portales de las CCAA. Portal de Andalucía: https://www.juntadeandalucia.es/organismos/sae.html . Portal de Madrid: ttps://www.comunidad.madrid/servicios/emp
Sistema Nacional de empleo	https//www.sistemanacionalempleo.es
Agencias de empleo	Entidades públicas o privadas que llevan a cabo actividades de intermediación laboral.
Portales de empleo online	Páginas web donde se publican ofertas de empleo. Existen generales como infojobs, jobantalent, Xtalento, Monster… como especializadas.

Alojamiento

El alojamiento resulta imprescindible y necesario para tener estabilidad emocional y psicológica. Tener un lugar de reposo e intimidad al que llamar “hogar” es un derecho que consta en la Constitución Española. Existen organizaciones tanto públicas como privadas que faciliten el acceso a la vivienda.

Hogar Sí	ONG creada en 1998 cuyo objetivo es acabar con el sinhogarismo. Tlf: 911108984. email: socios@hogarsi.org. Dirección: C/Ardemans, 42, Madrid.
Provivienda	ONG creada en 1989 presente en 14 CCAA cuyo objetivo es que todas las personas disfruten del derecho a la vivienda en igualdad de condiciones. En Madrid: C/Sancho Dávila, 20. Tlf: . 915570130 / 914008250. En Sevilla: C/ José María Izquierdo. 59. Tlf: 627640960.
Idealista	Empresa española fundada en el año 2000 que a través de Internet ofrece servicios del sector inmobiliario en Italia, España y Portugal. Página web: https://www.idealista.com/
Milanuncios	Sitio web en el que se pueden publicar todo tipo de anuncios, desde venta de artículos de segunda mano a ofertas de empleo y de alquileres y ventas de pisos.
Red FACIAM	Red de 10 entidades de iglesia que prestan diferentes servicios las personas sin hogar en Madrid y Asturias. Sede en Madrid: C/ Santa Hortensia 1B. Tlf: 915595923. Email: iam@faciam.org

Comer, dormir y lavarse

El acceso a comida, un lugar donde dormir y poder lavarse son partes fundamentales para mantener la dignidad humana. Existen numerosas organizaciones que ofrecen estos recursos de manera gratuita o por un precio muy reducido.

Comunidad de Sant'Egidio	Reparto de cena caliente en 12 puntos diferentes de Madrid y posibilidad de lavarse. Tlf: 914454169; web: www.santegidiomadrid.com
Casas de baños	En los barrios madrileños de Embajadores (tlf: 915309777) y Bravo Murillo (915335924). Tienen un coste de 50 céntimos y el usuario ha de llevar toalla y jabón.
Orden hospitalaria San Juan de Dios	Entrada de 16:30 a 20:00 horas. Cama con media pensión. 150 plazas para hombres entre 18 y 65 años. Atención psicológica, asesoría jurídica, peluquería, utensilios de aseo. Tlf: 913440020
Centro de Orientación e Intervención Social (COIS)	Desde COIS) y tras valoración de los trabajadores sociales se derivan a las personas sin hogar que llegan a los distintos recursos municipales. C/Perafán de Rivera, s/n. Tlf: 955474430
Comedor Pumarejo	Comidas, duchas y ropa. En Sevilla. C/Aniceto Sáenz, 7. Tlf: 954370286
Centro de Acogida Municipal	Centro para dormir en Sevilla. Calle Perafán de Rivera s/n. Tlf: 954383250

Asistencia psicológica

La asistencia y/o terapia psicológica en España está dentro de la Sistema Sanitario del país. Sin embargo, también existen varias asociaciones que ofrecen asistencia de manera gratuita o por un precio reducido.

Sistema Sanitario	Derivado por el médico de cabecera
Fundación ANAR	Asistencia psicológica, social y legal para menores de manera gratuita exclusivamente por teléfono o e-mail.
Psicología Solidaria	Iniciativa para prestar apoyo y atención psicológica a personas con pocos recursos o en dificultades. https://www.psicologiasol.org/
Fundación Psicólogía Sin Fronteras	ONG que ofrece atención profesional accesible y asequible para personas con pocos recursos. https://fundacionpsf.org/
Asociación Nacional de Psicólogos en Acción	Asociación que presta atención psicológica a coste reducido para aquellas personas en situación de dificultad. www.psicologosenaccion.org

Organizaciones para migrantes

Tanto la Unión Europea como España en particular en su propia Constitución tienen artículos salvaguardando los derechos de las personas migrantes, así como su acogida a la llegada al país. Existen varias organizaciones cuyo objetivo es velar los derechos de las personas migrantes, ofreciendo recursos y asistencia de varios tipos.

Comisión Española de Ayuda al Refugiado	Asociación que defiende el derecho de asilo y los derechos humanos, promoviendo el desarrollo integral de las personas refugiadas solicitantes de asilo. https://www.cear.es/
Alto Comisionado de las Naciones Unidas para el Refugiado	Organismo de las Naciones Unidas encargado de proteger a los refugiados y desplazados por persecuciones o conflictos, y promover soluciones. www.help.unhcr.org/spain/
ACCEM	ONG que trabaja para mejorar la calidad de vida de las personas refugiadas y migrantes o colectivos más vulnerables. https://www.accem.es/
Oficina de Asilo y Refugio	Administrada por el Ministerio del Interior. Es el órgano competente para la tramitación de las solicitudes de protección internacional. http://www.interior.gob.es/web/servicios-al-ciudadano/oficina-de-asilo-y-refugio
Cruz Roja España	Dentro del Programa de Acogida e Integración de Personas Solicitantes de Protección Internacional del Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones. Se hace frente a necesidades básicas de alojamiento y manutención, necesidades físicas, psicológicas, sanitarias, sociales, jurídicas, formativa y laboral etc. https://www2.cruzroja.es/-/personas-refugiadas
Asociación Horuelo	ONG con proyectos desde acogida a conviencia. Presencia en Madrid, Aragón, Castilla-La Mancha. Sede Madrid: C/ García Noblejas 41 Bis, planta 3. Web: https://horuelo.org/ Tlf: 915222921. Email: horuelo@horuelo.or
Cepaim	ONG con presencia en 9 CCAA que trabaja en el ámbito de las personas migrantes. Sede Madrid: C/Luisa Muñoz 6. Sede Sevilla, C/Aragón, 6. Web: www.cepaim.org. Email acogida@cepaim.org

Cursos de idiomas

Aprender el idioma del país de destino es un paso vital para una buena adaptación e integración en el mismo. En España, además del sector privado, existen un número de recursos gratuitos disponibles.

Instituto Cervantes	Institución pública creada por España en 1991 para promover la enseñanza, el estudio y el uso del lenguaje español. Dirección: C/Alcalá, 49, Madrid. Tlf:914367600 . Email: informa@cervantes.es web: https://www.cervantes.es
Escuelas Oficiales de Idiomas	Centros públicos dedicados exclusivamente a la enseñanza de idiomas y dependen de la administración pública. Existe una red de más de 400 centros en el país.
Ayuntamiento de Madrid	El ayuntamiento de Madrid ofrece clases gratuitas e inclusivas de español. https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Inmigrantes/Actividades-y-eventos/Clases-de-espanol-inclusivo-para-inmigrantes
Integra Educatio Desarrollo Holístico	Empresa social con colaboración CAR, CEAR y Andalucía Acoge que ofrece clases de español para extranjeros. Dirección: C/ Profesor Manuel Clavero Árevalo 3 o C/ San Miguel nº7. Tlf: 955438027 (Centro). Email: info@integraeducatio.com. Web:https://www.integraeducatio.com/