

# MANUAL DE LAS MUJERES MIGRANTES



# FEDERACIÓN DE MUJERES PROGRESISTAS

MADRID, 2024

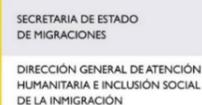
Autoría:  
**Mariana Fombella Mourelle**  
**María Giménez Ávila**

Ilustraciones  
**Iagoba Moly**

Diseño:  
**Alfonso Alvarez de Felipe**  
**tomoestudio.com**

Proyecto "Dibujando Miradas. Buenas prácticas en la intervención contra el racismo y la xenofobia"

Financiado por la Secretaría de Estado de Migraciones. Dirección General de Atención Humanitaria e Inclusión Social de la Inmigración y cofinanciado por el Fondo Social Europeo + (FSE +)



Queremos agradecer a todas las personas que habéis participado y colaborado de una forma u otra a este Manual:

En primer lugar, a todas las mujeres migrantes que han querido compartir su tiempo y un trocito de sus vidas y proyectos vitales con nosotras, ofreciéndonos la oportunidad de adentrarnos en sus vivencias y convirtiéndose en coautoras de los materiales del proyecto. Sois las grandes protagonistas de este manual, y no hubiera sido posible este trabajo sin vuestro apoyo y colaboración. ¡GRACIAS!

También a las y los profesionales que han querido dedicarnos su tiempo y experiencias, y se han parado a reflexionar para mejorar sus atenciones y sus propias miradas, aportando granitos de arena diarios en la lucha contra el racismo, la xenofobia e intolerancia asociada.

A Esther por su generosidad y su arte, queriendo compartir una vez más su tiempo como voluntaria y su creatividad con nosotras, siendo fruto de inspiración y enseñanza para las acuarelas de las mujeres que se muestran.

A TOMO Estudio por sus diseños e ilustraciones para que nuestra idea del Manual se vea reflejada, y por todo el trabajo en equipo a lo largo de estos meses.

Y a todas nuestras compañeras y amigas de la FMP que hacen posible este trabajo gracias a su sororidad, apoyo incondicional, lucha, motivación, esfuerzo y cariño.



# GRACIAS

00

**INTRODUCCIÓN  
AL MANUAL**

Una vez que  
llegamos a España  
**08**

Conoce tu manual  
**09**

01

**ENCUENTRA  
TUS ESPACIOS**

Alquiler  
**13**

Empadronamiento  
**15**

Movilidad  
**18**

Idioma  
**20**

02

**CUIDA  
TU SALUD**

Sanidad pública  
**25**

Salud mental  
**28**

Recursos  
culturales y de ocio  
**30**

03

**EDUCACIÓN Y  
FORMACIONES**

Sistema educativo  
**36**

Homologación  
de títulos  
**39**

Formación profesional  
**42**

04

**CONSTRUYE TU  
AUTONOMÍA**

Búsqueda de empleo  
**47**

Cuenta bancaria  
**50**

Tramitación del NIE  
**52**

Certificado electrónico  
**54**

05

**DEFIENDE TUS  
DERECHOS**

Defiende tus derechos  
**58**

06

**RESIDENCIAS**

Solicitud de asilo  
**63**

Residencia por búsqueda de empleo  
**67**

Reagrupación familiar  
**69**

Arraigo  
**72**

**75** Residencia por arraigo formativo

**77** Residencia por arraigo laboral

**79** Residencia por arraigo social

**82** Residencia por arraigo familiar

**85** Residencia por arraigo a mujeres extranjeras víctimas de violencia de género o de violencia sexual

07

**ENTIDADES  
AMIGAS**

**90**

# INTRODUCCIÓN AL MANUAL

La **Federación de Mujeres Progresistas (FMP)** es una organización no gubernamental de ámbito estatal y declarada de utilidad pública, que cuenta con una experiencia de más de 35 años. Defiende los derechos de las mujeres, visibiliza las desigualdades y discriminaciones en todos los ámbitos y promueve el cambio de estructuras sociales, económicas y culturales para lograr el empoderamiento de las mujeres y la equidad de género. Todo ello, con especial atención a la realidad de las mujeres migrantes.

**"DIBUJANDO MIRADAS. Buenas prácticas en la intervención contra el racismo y la xenofobia"**, es un proyecto financiado por la Secretaría de Estado de Migraciones. Dirección General de Atención Humanitaria e Inclusión Social de la Inmigración y cofinanciado por el Fondo Social Europeo + (FSE+), cuyo objetivo es contribuir a la mejora de la intervención contra el racismo, la xenofobia y la intolerancia asociada, mediante la generación de conocimiento colaborativo y la elaboración de buenas prácticas.

Este **Manual de las Mujeres Migrantes** es fruto de reflexiones, aprendizaje compartido y trabajo colaborativo en el que las mujeres migrantes y profesionales han sido protagonistas. En estos meses, hemos realizado entrevistas individuales a mujeres migrantes y profesionales, y sesiones grupales de acuarelas y fotografías solo con mujeres migrantes, en las que se ha trabajado con ellas desde dinámicas innovadoras, siendo coautoras de dicho manual en los contenidos ofrecidos, y en algunos diseños, historias e imágenes. Han participado mujeres procedentes de 20 países diferentes: Argentina, Bolivia, Camerún, Colombia, Cuba, Ecuador, El Salvador, Guinea Ecuatorial, Líbano, Macedonia, Marruecos, México, Nicaragua, Paraguay, Rumania, Senegal, Siria, Sri Lanka, Ucrania, y Venezuela.

Este Manual da continuidad al **cómic DIBUJANDO MIRADAS**, financiado por la Dirección General de Integración y Atención Humanitaria del Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, con Cofinanciación del Fondo Europeo de Asilo, Migración e Integración, y realizado en el año 2020.

**A través de sus protagonistas, pretende servir de acompañamiento de todas aquellas mujeres valientes y luchadoras que en algún momento de sus vidas han tomado la decisión de migrar a España por los motivos que sean.**



¡BUENAS! ME LLAMO KHADY Y VENGO DE UN PUEBLO DE SENEGAL, TENGO 21 AÑOS. DECIDÍ EMIGRAR DE MI PAÍS Y VENIR A ESPAÑA PORQUE MI FAMILIA PERDIÓ EL NEGOCIO FAMILIAR Y TENGO QUE SOSTENER ECONÓMICAMENTE A MIS PADRES Y HERMANOS. MI MAMÁ Y MI PADRE ESTÁN ENFERMOS Y NO TIENEN MUCHAS POSIBILIDADES DE TRABAJO ALLÍ. ESTOY MUY MOTIVADA CON PODER ESTUDIAR AQUÍ Y TRABAJAR A LA VEZ PARA MANDAR DINERO A SU PAÍS. DE MOMENTO, TAN SÓLO ESTOY PUDIENDO TRABAJAR DE FORMA MUY PRECARIA Y EN TRABAJOS POCO REMUNERADOS, PERO SÉ QUE LO VOY A CONSEGUIR PORQUE MI PRIMA MIGRÓ A ESPAÑA HACE UNOS AÑOS Y ME HA DICHO QUE ES MUY SENCILLO CONSEGUIR LA REGULARIZACIÓN.

¡ENCANTADA DE SALUDARTE! MI NOMBRE ES MANUELA Y VENGO DE LIMA, PERÚ. TENGO 43 AÑOS Y LLEVO YA 6 EN ESPAÑA. VINE COMO OTRAS MUCHAS MUJERES PARA BUSCAR UN FUTURO MEJOR PARA MI FAMILIA. TENGO DOS HIJAS EN LIMA, DE 12 Y DE 15 AÑOS A LAS QUE ECHO MUCHO DE MENOS Y QUE ESTÁN CON MI MADRE Y MI HERMANA QUE LA AYUDA. TRABAJE EN EL SECTOR DEL EMPLEO DEL HOGAR Y LOS CUIDADOS A PESAR DE QUE EN MI PAÍS ESTUDIÉ TRABAJO SOCIAL, PORQUE ME HA RESULTADO IMPOSIBLE HOMOLOGAR MI CARRERA. ESTOY APROVECHANDO PARA ESTUDIAR Y CONSEGUIR MEJORAR MIS CONDICIONES LABORALES EN UN FUTURO.

¡HOLA, MI NOMBRE ES AMINAH! TENGO 35 AÑOS Y VENGO DE CASABLANCA, MARRUECOS. LLEGUÉ A ESPAÑA HACE 15 AÑOS ACOMPAÑANDO A MI MARIDO, TENGO CUATRO HIJOS DE 4, 5, 8 Y 10 AÑOS. EN LA ACTUALIDAD ME DEDICO AL CUIDADO DE MI CASA Y MI FAMILIA, AUNQUE INTENTO TRABAJAR LIMPIANDO PORTALES Y AYUDANDO A CUIDAR LAS HIJAS DE ALGUNAS VECINAS A ESCONDIDAS DE MI ESPOSO, YA QUE A ÉL NO LE GUSTA QUE TRABAJE. DE ESTA FORMA PUEDO AHORRAR PARA SEPARARME EN UN FUTURO.

Y TÚ, ¿CÓMO TE LLAMAS? ¿DE DÓNDE VIENES? ¿CUÁNTOS AÑOS TIENES? ¿POR QUÉ HAS DECIDIDO MIGRAR? ¿TENEMOS MUCHAS GANAS DE CONOCERTE!

## UNA VEZ QUE LLEGAMOS A ESPAÑA... ¡¡MEZCLA DE EMOCIONES!!

Con este Manual, queremos acompañarte en tu proceso migratorio. Entendemos que muchas veces tanto la migración, como el proceso post-migratorio suele ser complicado y lleno de emociones. Así que, en este Manual, te presentamos muchas de las emociones que, como tú, nosotras hemos llegado a sentir en algún momento de nuestro proceso para que puedas identificarlas, ponerles nombre y registrarlas.

Al final de cada capítulo, encontrarás un pequeño Emocionario para que reflexiones y valides las emociones que vayas sintiendo a lo largo de tu proceso, ¡gracias por compartirlas con nosotras!

### CÓMO ME SENTÍA ANTES DE MIGRAR...



### CÓMO ME SIENTO AHORA...

## CONOCE TU MANUAL

A continuación, te explicamos brevemente lo que te vas a encontrar en el Manual y cómo lo hemos dividido:

Como has podido ver en el Índice, está dividido en capítulos a través de los cuales vamos a hacer un recorrido por los principales trámites, preguntas rápidas que suelen tener, breves explicaciones sobre los mismos, información relevante, dificultades que nos podemos encontrar, y el "Emocionario" asociado para validar nuestro mundo emocional en este proceso tan complicado.

Cada una de nosotras somos únicas y los procesos migratorios y situaciones personales son muy diferentes, así como la manera de realizar los trámites en las diferentes ciudades y municipios de España. Por ello, hemos recogido, a partir de los testimonios de muchas mujeres migrantes y profesionales que trabajan directamente con ellas, los principales aspectos a tener en cuenta cuando llegamos.

Como verás, parten de los derechos humanos, ya que el derecho de las personas a migrar está reconocido y protegido por leyes internacionales, pero en muchas ocasiones la realidad es muy diferente de lo que nos cuentan y está lleno de trabas y obstáculos...

Con este Manual queremos contribuir al **DERECHO A LA INFORMACIÓN**, y de esta forma a la mejora de la intervención contra el racismo, la xenofobia y la intolerancia asociada.

¡ESPERAMOS TE RESULTE DE AYUDA Y TE ACOMPAÑE EN TU PROCESO MIGRATORIO!



# ENCUENTRA TUS ESPACIOS



¡POR FIN HE CONSEGUIDO UNA HABITACIÓN DE ALQUILER!

¡QUÉ BIEN MANUELA!. ENHORABUENA PORQUE HAS SIDO MUY PERSEVERANTE Y ME ALEGRO QUE AL FINAL HAYA TENIDO RECOMPENSA TODA LA BÚSQUEDA.

LA VERDAD QUE SÍ, ME HA PASADO EN VARIAS OCASIONES QUE AL LLAMAR Y ESCUCHAR MI ACENTO LAS PERSONAS PROPIETARIAS, SENTÍA COMO QUE ME EMPEZABAN A PONER MÁS TRABAS DE LO NORMAL. UNA VEZ HICE LA PRUEBA CON UN PISO, UNA AMIGA ESPAÑOLA LLAMÓ JUSTO DESPUÉS DE MÍ, Y A ELLA LE DIERON UNA CITA PARA VERLO, MIENTRAS QUE A MÍ ME HABÍAN DICHO QUE LA HABITACIÓN YA ESTABA ALQUILADA...

¿EN SERIO? PUES ESA CASERA SE PERDIÓ UNA BUENA INQUILINA COMO TÚ.

SÍ... ME HIZO SENTIR MUY MAL, PERO NO ME RENDÍ Y SEGUÍ BUSCANDO, Y AL FINAL HE ENCONTRADO UNA CASERA QUE NO ES RACISTA.

UNA BUENA CASERA, Y HABITACIÓN NUEVA... ¡ME ALEGRO MUCHÍSIMO! ¿CUÁNDO ME INVITAS PARA CONOCER ESE ESPACIO?

PUES PODEMOS IR AHORA, ¡TENGO MUCHAS GANAS DE ENSEÑARTELO!

¿SABES QUE MI ANTERIOR CASERO ME INTENTÓ COBRAR 50 EUROS POR EMPADRONARME EN LA HABITACIÓN?

¿EN SERIO? ¡PERO SI ESO ES ILEGAL!

SII, PERO YO LO DESCONOCÍA... MENOS MAL QUE LO CONSULTÉ ANTES PORQUE NO ME CONVENCÍA NADA. SEGUÍ BUSCANDO Y HE ENCONTRADO OTRA HABITACIÓN DE ALQUILER, MI CASERA NO ME HA PUESTO NINGUNA TRABA CON EL TEMA DEL EMPADRONAMIENTO, ADEMÁS QUE ME SIENTO MUCHO MÁS A GUSTO Y SEGURA EN ESE PISO.

QUÉ BIEN KHADY, PORQUE ES MUY IMPORTANTE QUE PUEDES TENER UN ESPACIO SEGURO EN EL QUE VIVIR, Y SI NO TE CONVENCÍA EL PRIMERO ME ALEGRO MUCHO QUE HAYAS SEGUIDO BUSCANDO. SI NECESITAS LO QUE SEA ME AVISAS.



# ALQUILER



¿Necesito cita?	¿Tiene un costo?
Sí	No
¿Necesito contar con permiso de residencia?	
No	

## ¿Qué es y para qué sirve?

Sea cual sea tu situación administrativa en España tienes derecho y es posible alquilar un piso o una habitación. Actualmente, la normativa no prohíbe esta práctica, por lo que se puede arrendar una vivienda a una persona que no tenga la residencia legal en el país.

## RECUERDA

Figurar en un contrato de alquiler es muy beneficioso, ya que te va a facilitar la realización de ciertas gestiones administrativas, como el empadronamiento, que es fundamental para muchos trámites posteriores.

## Información: ¿qué se suele necesitar?

- Copia de tu documento de identidad en vigor (DNI, pasaporte, NIE...).
- Contrato de alquiler, que tienes derecho a leer y revisar bien o consultarlo con alguien antes de firmarlo.
- Copia de contrato y nóminas.
- Algún tipo de aval para garantizar que se pueda pagar.
- Un mes de fianza.
- Cuenta bancaria.

### Dificultades:

Desgraciadamente, te puedes encontrar con situaciones de racismo y xenofobia a la hora de alquilar un piso por parte de las personas arrendatarias, que te pongan más excusas o trabas de lo normal. Si necesitas ayuda para las dificultades que puedan surgir en la búsqueda de una vivienda digna, te recomendamos que te pongas en contacto con la siguiente **asociación especializada** (o con alguna de las Entidades Amigas que nombramos al final del Manual).

También te dejamos a continuación la página de servicios sociales a nivel estatal por si te encuentras en alguna situación concreta y necesitas ayuda por su parte.

➔ **PINCHA AQUI**



### EMOCIONARIO:

ILUSIONADA

IMPOTENTE

DESESPERADA

ALEGRE

SEGURA

FRUSTRADA

CON CONFIANZA

¿CUÁLES HAS SENTIDO TÚ?

# EMPADRONAMIENTO



¿Necesito cita?	¿Tiene un costo?
Depende de tu comunidad autónoma	No
¿Necesito contar con permiso de residencia?	¿Es obligatorio de cara a la regularización?
No	Sí

### ¿Qué es y para qué sirve?

El empadronamiento es darse de alta en el padrón municipal, que es el registro administrativo donde figuran todas las personas que viven o residen habitualmente en ese municipio.

Te puedes empadronar sin contrato de alquiler, solicitando un certificado de convivencia, una declaración jurada de residencia o demostrar la convivencia a través de otros documentos que acrediten la residencia en el lugar.

No tengas miedo de empadronarte si te encuentras en situación administrativa irregular. El ayuntamiento no realiza control sobre la situación administrativa de las personas que residen en territorio español.

### RECUERDA

Este trámite es **IMPRESINDIBLE** para poder realizar otros con posterioridad (ej. tarjeta sanitaria, residencia...). Además de que, es el primer paso para poder acceder a tus derechos básicos.

Este documento es el que se usa para contabilizar desde cuándo estás viviendo en España así que, de cara a tu regularización, cuanto antes lo hagas mejor.



### Información: ¿qué se suele necesitar?

- Solicitar en la oficina de ayuntamiento que te corresponda por domicilio el formulario de Alta Individual o Colectiva.
- Fotocopia y original del pasaporte.
- Fotocopia y original del contrato de alquiler o la autorización firmada por la persona propietaria de la vivienda donde estás alojada. Si es el caso, deberá incluirse en el formulario para poder empadronarse en su domicilio. Igualmente, la persona propietaria de la vivienda tendrá que renovar su empadronamiento para incluirte.
- En caso de menores bajo tu cargo (formulario de Alta Colectiva), presentar fotocopia y original de los pasaportes y libro de familia.

Contacta previamente con el ayuntamiento de tu localidad para solicitar la documentación concreta y asegurarte de la documentación requerida. Cada ayuntamiento puede tener sus propias normativas y requisitos.



Además, **nadie** puede negarse a entregarte la acreditación de empadronamiento. Este es un derecho que tienes por estar en España sin importar la situación administrativa en la que te encuentres.

Si te encuentras en algún problema o tienes más dudas, te recomendamos acudir a nuestras **Entidades Amigas** para más información y acompañamiento



### Pedir un Volante de Empadronamiento:

El **volante de residencia o empadronamiento** es el documento oficial emitido por el ayuntamiento que acredita que una persona es residente de esa localidad. Una vez te hayas inscrito en el padrón de habitantes podrás solicitar cada vez que lo necesites este tipo de certificado. Recuerda que el volante de empadronamiento tiene caducidad a los 3 meses, por lo que, si te lo piden para algún trámite, tienes que revisar que esté vigente, o si no tendrás que solicitar uno nuevo. Eso no significa que tengas que volver a empadronarte ni repetir ningún proceso, tan solo volver a una de las oficinas y pedir el volante con fecha actualizada.

Te adjuntamos una web donde solicitarlo a través de internet o para pedir cita en función de la comunidad autónoma en la que te encuentres

→ PINCHA AQUI



# MOVILIDAD



¿Necesito cita?	¿Tiene un costo?
Sí	Puede tenerlo
¿Necesito contar con permiso de residencia?	¿Es obligatorio de cara a la regularización?
No	No, pero ayuda

## ¿Qué es y para qué sirve?

Para podernos mover con libertad en el lugar en el que vivamos, es importante que conozcamos las posibilidades de transporte de las que disponemos. Dependerá si vives en una ciudad grande, en un municipio, en un pueblo...

Para poderte informar puedes consultar en la **Oficina de gestión de tarjeta de transporte público** más cercana, o incluso preguntar a profesionales que trabajan en el propio sector (conductoras, conductores, personal que trabaja en el metro...).

En general, vas a poder disponer de billetes de transporte para moverte fácilmente en la ciudad en la que te encuentres. En las páginas oficiales de transporte de cada comunidad autónoma puedes encontrar las diferentes modalidades de transporte, así como sus distintos precios dependiendo de tus destinos.

Las modalidades de transporte varían mucho dentro de cada comunidad y se basan en las diferentes necesidades de la población. Aquí mismo te mostramos las que existen en el territorio español:

- Autobús (también existen los autobuses nocturnos)
- Metro
- Tren
- Funicular
- Teleférico
- Servicios de alquiler de bicicletas (para éstos existen distintos requisitos que debes cumplir)

Te recomendamos revisar en la página oficial de tu comunidad autónoma para informarte más sobre los servicios, así como revisar si hay descuentos para menores y/o mayores de edad si es que es tu caso o llegaste en familia.



## Información: ¿qué se suele necesitar?

- Documento de identidad (DNI, pasaporte, NIE...).
- Fotografía (tamaño pasaporte).
- Justificante o volante de empadronamiento.
- Impreso relleno de solicitud.
- Pagar tasas.

Te ofrecemos dos páginas web que pueden resultar interesantes para consultar:

- **Ministerio de Transportes y Movilidad Sostenible** → **PINCHA AQUI**
- **Red Transporte Público y Movilidad** → **PINCHA AQUI**

## EMOCIONARIO:

LIBRE

CÓMODA

TRISTE

EXCLUIDA

CANSADA

FELIZ

¿CUÁLES HAS SENTIDO TÚ?

# IDIOMA



¿Necesito cita?	¿Tiene un costo?
No	Puede tenerlo
¿Necesito contar con permiso de residencia?	¿Es obligatorio de cara a la regularización?
No	No, pero ayuda

## ¿Qué es y para qué sirve?

Cuando migramos a cualquier país, una de las grandes barreras que nos encontramos es el idioma. En este caso, si no te manejas bien con el español, es importante para favorecer tu autonomía que puedas conocer el idioma. Puedes consultar en el ayuntamiento que te corresponda por zona por si ofrecen clases de español gratuitas, y también en los servicios sociales correspondientes.

En la mayoría de los ayuntamientos existen **Servicios de información, orientación y acompañamiento para la integración social de la población migrante** por si quieres acercarte a preguntar o bien llamar a alguna de las Entidades Amigas para que te puedan ayudar en este sentido.

Otras maneras de aprender los idiomas:

- Viendo la TV en el idioma que quieres aprender para ir haciendo oído.
- Buscar alguna aplicación gratuita que te ayude con ejercicios escritos y escuchados.
- Hablar con personas que se encuentran en situaciones parecidas a la tuya. Igual desde alguna asociación puedes conocer a otras mujeres que conozcan tu idioma, pero ya sepan algo de español, e ir hablando con ellas.
- Puedes recurrir a los recursos culturales y de ocio para encontrar actividades que puedan fomentar tu conocimiento del idioma.

Además de las sugerencias, te compartimos dos recursos educativos a través de los cuales podrás practicar el español:

- [Manual de español para migrantes. Escucha, oral, lecto-escritora](#) → **PINCHA AQUI**
- [Manual Tejiendo el español A1. Lecto-escritora](#) → **PINCHA AQUI**

## Información: ¿qué se suele necesitar?

Para aprender idiomas en los recursos gratuitos o asociaciones no te van a solicitar ninguna documentación, como mucho tus datos personales.

Lo importante son las ganas de aprender y la motivación, ya que no es fácil aprender ciertos idiomas, y puede ser frustrante en ocasiones el no comunicarnos como nos gustaría.



## EMOCIONARIO:

INDEPENDIENTE

CURIOSA

DESMOTIVADA

RECONOCIDA

DISCRIMINADA

¿CUÁLES HAS SENTIDO TÚ?

ORGULLOSA

**CUIDA  
TU SALUD**

¡HOLA AMINAH! QUÉ BUENA CARA TIENES ¿DE DÓNDE VIENES TAN CONTENTA?

MANUELA, ¡QUÉ ALEGRÍA VERTE! PUES VENGO DEL CENTRO DE SALUD, Y GRACIAS AL CAMBIO DE PROFESIONAL QUE HICE, HOY ME HA ATENDIDO UNA DOCTORA MUY PROFESIONAL Y AGRADABLE, A LA QUE HE PODIDO CONTARLE DE VERDAD LO QUE ME PASABA. ME HE SENTIDO MUY A GUSTO CON ELLA, ESCUCHADA Y ENTENDIDA POR FIN.



HA LLEGADO HACE POCO MÁS DE UN AÑO UNA CONOCIDA DE MARRUECOS Y NO SE MANEJA NADA BIEN CON EL ESPAÑOL, SEGÚN ME CONTABA NO QUERÍA IR A SU CENTRO DE SALUD PORQUE NO SABÍA SI LA IBAN A ENTENDER. LE HE OFRECIDO ACOMPAÑARLA YO PARA QUE NO TENGA QUE IR CON SU MARIDO, Y TAMBIÉN LE HE COMENTADO QUE EN ALGUNOS CENTROS DE SALUD TIENEN SERVICIO DE TRADUCCIÓN. VOY A IR CON ELLA PARA QUE LO PUEDA SOLICITAR Y VER CÓMO FUNCIONA.

¡QUÉ BUENA IDEA! YA ME CONTARÁS, Y SI QUIERES TE PASO EL NOMBRE DE UNA ENTIDAD DONDE ME HAN DICHO QUE DAN CLASES DE ESPAÑOL GRATUITAS, Y QUE FUNCIONAN MUY BIEN, Y ASÍ SE LO DICES PORQUE LE VA A VENIR MUY BIEN PARA SU AUTONOMÍA Y LO QUE QUIERA HACER EN UN FUTURO.

MUCHAS GRACIAS, MANUELA, SEGURO QUE LE INTERESA, PORQUE AHORA MISMO DEPENDE DE SUS HIJOS PARA TODOS LOS TRÁMITES Y PAPELOS QUE LE LLEGAN.



# SANIDAD PÚBLICA



¿Necesito cita?	¿Tiene un costo?
No	No
¿Necesito contar con permiso de residencia?	¿Es obligatorio de cara a la regularización?
No	Para unas residencias sí, para otras no.

## ¿Qué es y para qué sirve?

La **Tarjeta Sanitaria Individual (TSI)** es el documento personal e intransferible, de carácter gratuito, que acredita el derecho a recibir las asistencias sanitarias que resulten necesarias. Sirve para la identificación de cada persona en el acceso a las prestaciones y uso de los servicios del Sistema Nacional de Salud.

**Sea cual sea tu situación administrativa tienes derecho a la protección de tu salud y a recibir atención sanitaria en las mismas condiciones que las personas con nacionalidad española.**

Te recomendamos que tramites tu tarjeta sanitaria lo antes posible. La petición se debe hacer en el centro de salud que corresponde a la dirección de tu empadronamiento.

Una vez que cuentes con tu tarjeta sanitaria, revisa en tu comunidad autónoma si tienen una aplicación para que puedas tener tu tarjeta sanitaria virtual y acceso a tu expediente y solicitud de citas.

En el sistema de atención sanitaria español hay dos tipos de atenciones que debes conocer:

- **En atención primaria** se ofrecen servicios básicos, como consultas, exámenes, cursos para embarazadas y atención de urgencia. Es el primer paso antes de acudir con el servicio de atención especializado. Es tu médica o médico de cabecera quien debe derivarte a centros de atención especializada.
- **En la atención especializada**, el servicio se dirige a centros de especialidades y hospitales, en régimen ambulatorio o de hospitalización.

Si tienes una emergencia, puedes llamar al 112 que es el número europeo de emergencias que puedes marcar gratuitamente desde cualquier teléfono fijo o móvil en la Unión Europea. Te pondrá en contacto directo con los servicios de emergencia: policía, ambulancia o bomberos.

#### Información: ¿qué se suele necesitar?

- Volante de empadronamiento vigente.
- Documento de identidad (DNI, pasaporte, NIE...).
- Certificado de no exportación de atención sanitaria, es decir, que la atención sanitaria no puede exportarse desde tu país de origen al Estado español (necesario en caso de que procedas de algún país de la Unión Europea o de Chile). Debes solicitarlo en tu consulado.
- Declarar que no cuentas con un seguro privado de salud.
- Menores de 14 años, sin pasaporte: certificado de nacimiento o libro de familia (original y fotocopia legible del libro).

Si tu solicitud es aprobada, ten en cuenta que deberás renovar la tarjeta cada dos años. Y cuando consigas la residencia, tendrás que acudir nuevamente al centro de salud para solicitar la tarjeta sanitaria para residentes.

#### SABÍAS QUE...

- Tienes derecho a solicitar cambio de profesional de la salud si no estás a gusto con el que te ha tocado.
- En muchas comunidades existen servicios de traducción en los centros de salud, consulta en tu localidad por si lo necesitaras para que puedas ir sola a la consulta y no tengan que acompañarte para traducirte. Tienes derecho a la intimidad y a la confidencialidad.



Te facilitamos la siguiente web especializada en temas de salud, por si tienes alguna duda y quieres consultarles.

→ PINCHA AQUI



#### CUIDADO CON

La información errónea que te pueden aportar incluso desde el propio centro de salud al que acudas a solicitarla. Si en algún centro sanitario te dicen que no tienes derecho a ser atendida al no tener regularizada tu situación administrativa, te recomendamos que acudas a alguna de las Entidades Amigas que aparecen al final del Manual ya que es un derecho y no se te puede negar. Existe mucha desinformación en estos temas...



#### EMOCIONARIO:

CON DERECHO A DECIDIR

ACOMPañADA

CONFIADA

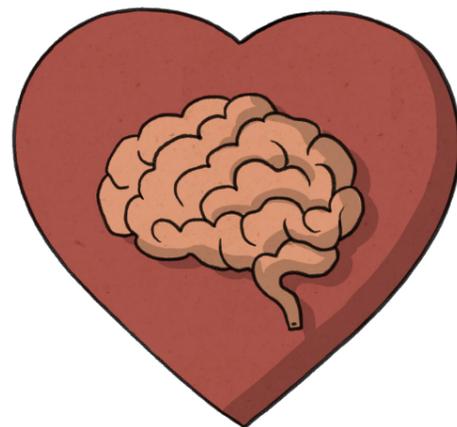
TRISTE

ENFADADA

AVERGONZADA

¿CUÁLES HAS SENTIDO TÚ?

# SALUD MENTAL



¿Necesito cita?	¿Tiene un costo?
No	No
¿Necesito contar con permiso de residencia?	¿Es obligatorio de cara a la regularización?
No	No

## ¿Qué es y para qué sirve?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) describe la salud mental como "un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes y puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad".

Para pedir cita con los servicios de salud mental pública, lo tienes que hacer a través de tu especialista en medicina de familia de tu centro de salud, y para ello seguir los pasos vistos en el punto anterior. Y si la atención es de **urgencia psiquiátrica**, debes dirigirte al hospital público. No todos los hospitales atienden urgencias psiquiátricas, lo puedes consultar primero por internet o que te informen en el hospital más cercano. **Tienes derecho, aunque no hayas podido tramitar la tarjeta sanitaria antes.**

Existe un **teléfono de emergencias a nivel estatal** (todo el territorio español), que es el **024**. Puedes llamar a este número cuando te encuentres en la comunidad que sea, es gratuito, confidencial y está atendido por profesionales expertas, para dar apoyo tanto a las personas que puedan tener conductas autolesivas como a sus familiares y allegados.

Si te encuentras en una situación como víctima de violencia de género o conoces a alguien que lo está, existe el **016** que es un servicio telefónico de información, de asesoramiento jurídico y de atención psicosocial inmediata por personal especializado. Este número también está activo en todo el territorio español. Te dejamos un folleto informativo.

→ PINCHA AQUI

## Información: ¿qué se suele necesitar?

- Documento de identidad (DNI, pasaporte, NIE...).

Te compartimos la web del **Observatorio de Salud de las Mujeres** en la que encontrarás información interesante, y en caso de dudas puedes consultar en cualquiera de las Entidades Amigas que encontrarás al final del Manual.

→ PINCHA AQUI



## EMOCIONARIO:

ATENDIDA

ESCUCHADA

ANGUSTIADA

INSEGURA

VULNERABLE

CUIDADA

¿CUÁLES HAS SENTIDO TÚ?

# RECURSOS CULTURALES Y DE OCIO



¿Necesito cita?	¿Tiene un costo?
No	No
¿Necesito contar con permiso de residencia?	¿Es obligatorio de cara a la regularización?
No	No, pero ayuda

## ¿Qué es y para qué sirve?

El poder tener espacios de autocuidado, conocer a otras mujeres, hacer red y disfrutar de momentos de ocio es fundamental para cuidar de tu salud en cualquier lugar/país en el que te encuentres. Por lo que consideramos importante que puedas acercarte y conocer los diferentes espacios culturales y de ocio que ofrezca tu barrio/municipio o ciudad en la que te encuentres.

Igual puedes buscar alguna biblioteca cercana y consultar requisitos para poder sacarte un carné. En las bibliotecas suelen permitirte rentar libros, audiolibros, libros electrónicos, series, películas, revistas, etc. También suelen tener actividades relacionadas con la lectura.

A continuación, te dejamos un enlace para consultar los procedimientos en cada una de las comunidades autónomas.

→ **PINCHA AQUI**

Existen **Centros para la Mujer** en los cuales ofrecen actividades y planes de ocio. Busca el más cercano a tu lugar de residencia por si hay algo que te pueda interesar. Te facilitamos la **web del Instituto de las Mujeres** por si quieres buscar algún recurso relacionado cercano a ti.

→ **PINCHA AQUI**

También podrás consultar en el ayuntamiento correspondiente y preguntar allí por actividades de ocio y tiempo libre.



Otra forma de cuidarnos es pensar en actividades que nos hagan sentir bien y dedicarnos un tiempo. Igual si te gusta pasear, busca algún parque o zona que te haga sentir bien del lugar en el que vives, o si te gusta la música, seguramente haya actividades de música gratuitas si preguntas en tu ayuntamiento. Infórmate sobre grupos de deporte y/o actividades comunitarias.



## Información: ¿qué se suele necesitar?

Para las actividades de ocio gratuitas de tu zona no suelen pedir muchos requisitos, igual el empadronamiento o sacarte algún carné llevando el documento de identidad que tengas. Simplemente se necesitan ganas de conocer a otras personas, de desconectar, de cuidarte y de dedicarte un tiempo para ti.

### RECUERDA

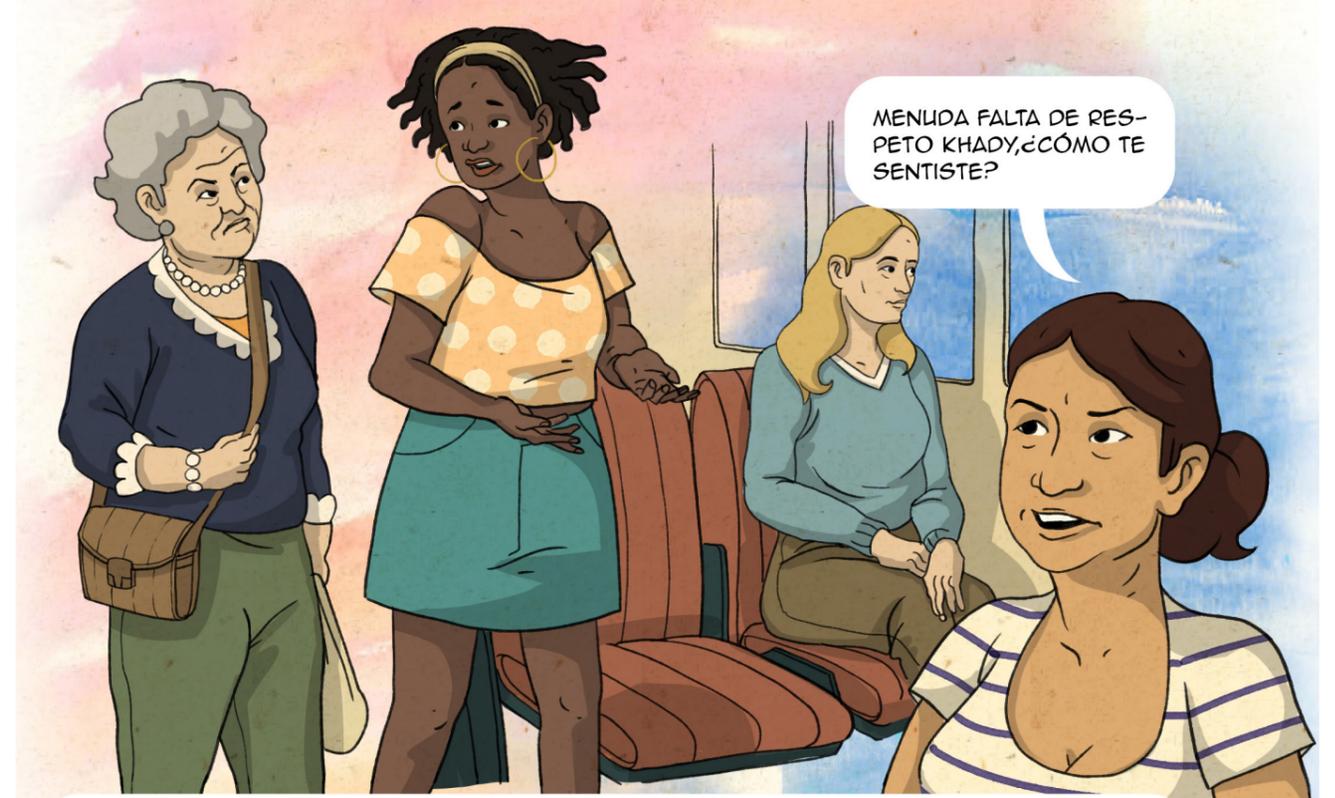
Cualquier carné (biblioteca, centro de ocio...) que puedas aportar, te sirve en un futuro como documento acreditativo para solicitar el permiso de residencia.



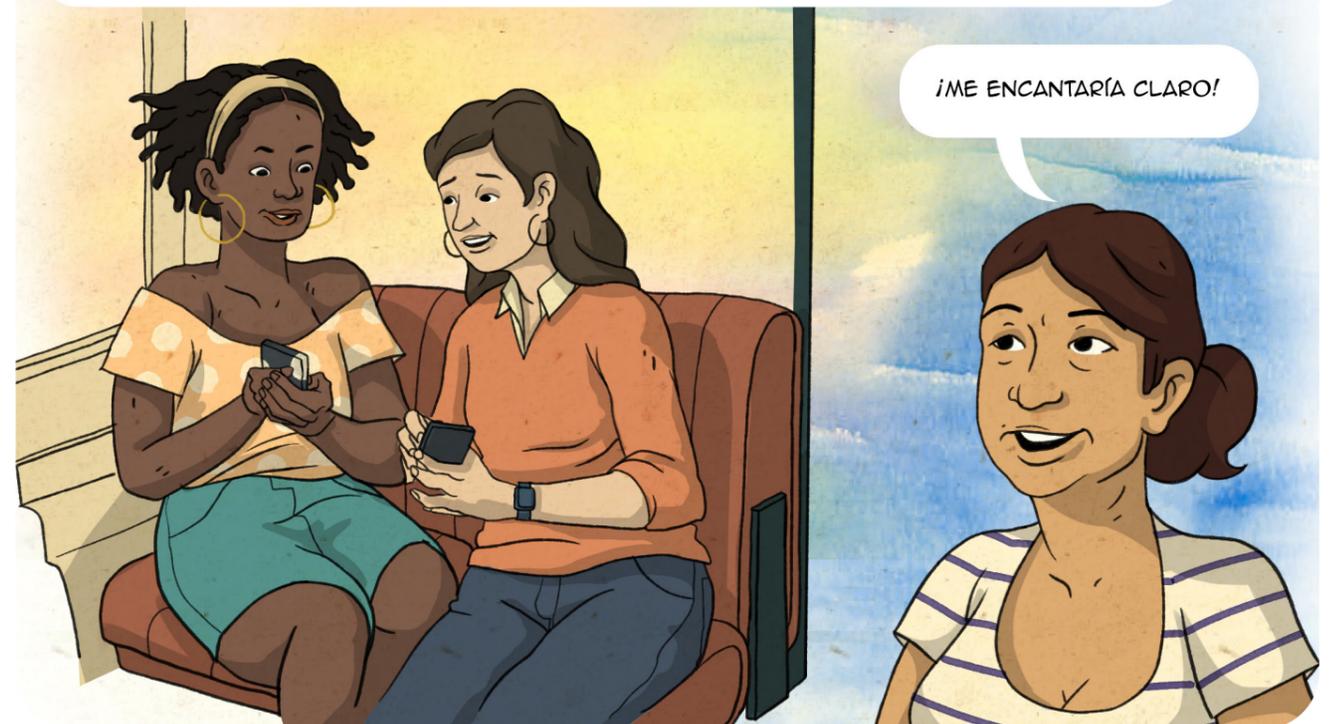
## EMOCIONARIO:



¿TE PUEDES CREER LO QUE ME HA PASADO HOY? EN EL METRO ME HE LEVANTADO PARA QUE SE SENTARA UNA SEÑORA MAYOR Y ME HA MIRADO MAL, NI ME HA DADO LAS GRACIAS Y NI SE HA SENTADO. Y EN LA SIGUIENTE PARADA OTRA PERSONA BLANCA SE LEVANTÓ PARA IRSE Y ELLA APROVECHÓ PARA SENTARSE...



PUES EN EL PRIMER MOMENTO MAL PORQUE ME SENTÍ DISCRIMINADA Y RECHAZADA. UNA CHICA QUE LO VIO TODO ME SONRIÓ Y ME HIZO UN HUECO PARA QUE ME SENTARA A SU LADO, Y ME HIZO SENTIR MEJOR, QUE NO TENÍA QUE VER CONMIGO SINO CON QUE ESA MUJER HABÍA TENIDO UNA ACTITUD RACISTA, ASÍ QUE... ¡PEOR PARA ELLA! ADEMÁS, ME QUEDÉ HABLANDO CON LA CHICA QUE ME DEJÓ SITIO Y NOS COMPARTIMOS EL TELÉFONO PARA VERNOS ESTE FIN DE SEMANA, ¿TE QUIERES VENIR?



# EDUCACIÓN Y FORMACIONES

RESULTA QUE ESTA CHICA SE LLAMA DIANA Y QUIERE ESTUDIAR LO MISMO QUE YO. VAMOS A REVISAR JUNTAS QUÉ TRÁMITES TENGO QUE HACER CON RESPECTO A LA HOMOLOGACIÓN DE TÍTULOS, VER LAS FORMACIONES A LAS QUE PODRÍA ACCEDER AHORA MISMO EN MI SITUACIÓN, MATRICULACIONES... ¡NO VEAS LO COMPLICADO QUE ES A VECES ENTENDERLO! PERO CON AYUDA SIEMPRE ES MÁS SENCILLO.

QUÉ BIEN KHADY, PUES ESTE FIN DE SEMANA ME CUENTAN Y LO MISMO ME ANIMO A RETOMAR LA HOMOLOGACIÓN DE MI TÍTULO.



HOLA AMINAH, ¿CÓMO TE ENCUENTRAS? ¿QUÉ PLANES TIENES PARA LA SEMANA QUE VIENE?

BUENAS MANUELA, TODO BIEN. PUES NO TENGO EN PRINCIPIO NADA.



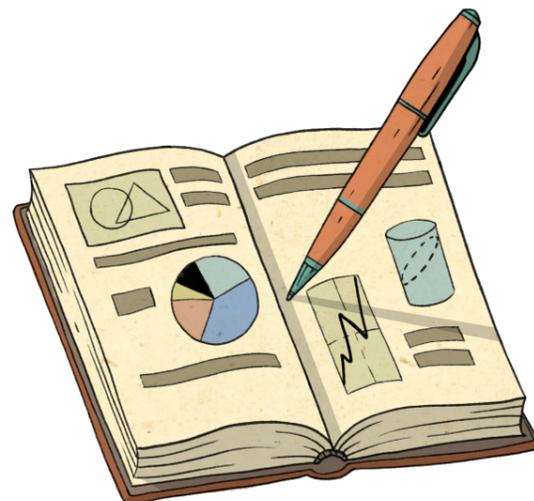
POR SI TE APETECE QUE ALGÚN DÍA NOS JUNTEMOS Y CELEBRAS CONMIGO LAS FIESTAS PATRIAS DE MI PAÍS QUE SON EN ESTAS FECHAS. TENÍA PENSADO HACER COMIDA TÍPICA DE PERÚ Y ASÍ TE CUENTO CÓMO LO CELEBRAMOS Y LO PASAMOS ALLÍ. LA VERDAD QUE ME DA MUCHA NOSTALGIA PORQUE EN MI PAÍS LO CELEBRAMOS EN FAMILIA SIEMPRE.



¡AY QUÉ BUEN PLAN MANUELA! ME APETECE MUCHO Y ASÍ, ADEMÁS, CONOZCO MÁS COSAS DE TU CULTURA. YA HABLAMOS PARA VER SI LLEVO ALGO. ¡MUCHAS GRACIAS POR COMPARTIRLO CONMIGO!



# SISTEMA EDUCATIVO



<b>¿Necesito cita?</b>	<b>¿Tiene un costo?</b>
Llama al colegio para pedirla	Depende la modalidad que elijas
<b>¿Necesito contar con permiso de residencia?</b>	<b>¿Es obligatorio de cara a la regularización?</b>
No	No, pero ayuda

## ¿Qué es y para qué sirve?

La educación en España es universal y no discrimina por la situación administrativa de las familias. Todas las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la educación, sin importar su nacionalidad ni su situación particular.

Existen 3 tipos de colegios en España:

- **Educación privada:** los colegios privados son aquellos que están financiados con las cuotas de las familias.
- **Educación concertada:** los colegios concertados son una mezcla entre los colegios privados y los colegios públicos. La financiación de la educación concertada procede de fondos públicos, pero la administración es privada.
- **Educación pública:** los colegios públicos dependen completamente de las instituciones públicas. Es decir, la educación es gratuita, y tan sólo habrá que abonar el material escolar o pagar el comedor en caso de hacer uso de él.

### RECUERDA

Tienes derecho de visitar las instalaciones antes de tomar una decisión, y puedes acercarte al personal administrativo para informarte sobre las ayudas y/o becas para personas con vulnerabilidad económica si es tu caso.



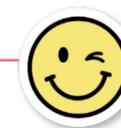
El **sistema educativo** varía en función del país en el que nos encontramos. En España, en la actualidad, está dividido por ciclos, dependiendo de la edad que tengan, y siendo obligatoria desde los 6 a los 16 años:

- **Educación primaria:** de 6 a 12 años.
- **Educación Secundaria Obligatoria (ESO):** de 12 a 16 años.
- **Bachillerato:** de 16 a 18, se puede elegir modalidad entre artes, ciencias y tecnología, y humanidades y ciencias sociales.
- **Formación Profesional:** la pueden hacer aquellas las personas que tengan finalizada la ESO o el bachillerato, según la modalidad. Dura 1 o 2 años. Es para especializarse en una profesión.
- **Universidad:** pueden acceder aquellas personas que hayan superado la selectividad o tengan una formación profesional de grado superior finalizada y quieran hacer una carrera universitaria.

## Información: ¿qué se suele necesitar?

- Documentos de identidad del padre, madre y/o tutor legal (DNI, pasaporte, NIE...).
- Documento de identidad del/la menor: su pasaporte y libro de familia.
- Cartilla de vacunación.
- Certificado de empadronamiento.
- Si el o la menor tiene entre 12 y 16 años, la acreditación de los cursos anteriores con las calificaciones.
- Fotografías recientes del/la menor.

Para más información te recomendamos acudir al ayuntamiento más cercano a tu residencia para que te informen del proceso de matriculación específico del lugar en el que te encuentres.



Te compartimos un enlace que incluye recursos educativos para Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato que pueden interesarte.

➔ **PINCHA AQUI**

# HOMOLOGACIÓN DE TITULOS



RECUERDA QUE ES POSIBLE ESCOLARIZAR A TUS HIJAS E HIJOS FUERA DEL PLAZO ESTABLECIDO EN EL CALENDARIO ESCOLAR REGULAR. LAS LEYES DE EDUCACIÓN EN ESPAÑA RECONOCEN LA IMPORTANCIA DE BRINDAR OPORTUNIDADES EDUCATIVAS A LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES, INDEPENDIENTEMENTE DEL MOMENTO EN QUE LLEGUEN AL PAÍS.



## EMOCIONARIO:

ALEGRE

ORGULLOSA

CULPABLE

FRUSTRADA

RECONOCIDA

IRRITABLE

¿CUÁLES HAS SENTIDO TÚ?

¿Necesito cita?	¿Tiene un costo?
No, es en línea	Sí
¿Necesito contar con permiso de residencia?	¿Es obligatorio de cara a la regularización?
No	No, pero ayuda

### ¿Qué es y para qué sirve?

- **Homologación:** es un trámite administrativo en donde el título universitario y/o no universitario que tienes desde tu país de origen o de tu anterior país de residencia (ajeno a países de la Unión Europea) se considerará como un título emitido por una institución española. Tiene efectos tanto académicos como profesionales para poder ejercer de los estudios.
- **Convalidación:** un reconocimiento de estudios oficiales superiores, hayan finalizado o no con la obtención de un título, por estudios universitarios españoles parciales. Tiene como objetivo un efecto académico, para seguir con estudios.
- **Equivalencias:** es un reconocimiento a nivel académico universitario de grado o máster. Este tiene efectos únicamente académicos.

### Información: ¿qué se suele necesitar?:

- Copia compulsada de tu documento de identidad (DNI, pasaporte, NIE...).
- Copia compulsada del título (o resguardo provisional).
- Copia compulsada de la certificación académica de los estudios realizados.

- Traducción jurada oficial de toda la documentación no expedida en español, si la documentación que entregas no está en español.
- Acreditación del pago de las tasas correspondientes.

En este enlace encontrarás un folleto donde se explica cómo solicitar el reconocimiento de tu título universitario, preguntas frecuentes, procesos y aclaraciones de cada término.

→ PINCHA AQUI

Considera que para que te reconozcan el **título universitario** debes acudir al Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades. Te compartimos información para la **homologación de títulos extranjeros de educación superior a títulos oficiales universitarios españoles** de grado o máster que den acceso a profesión regulada en España.

→ PINCHA AQUI



En caso de que quieras solicitar el reconocimiento para un **título no universitario**, es decir, de bachillerato o secundaria, debes acudir al Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. Para obtener más información sobre la **homologación de títulos no universitarios**:

- Web Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes → PINCHA AQUI
- PDF informativo → PINCHA AQUI

#### Dificultades:

Según la normativa, el tiempo de espera para recibir las homologaciones es de 6 meses. Sin embargo, hay veces en las que tarda más. Puede durar hasta 2-3 años, depende del área de estudios al que pertenece tu título. Así que te recomendamos que, en cuanto puedas, realices el trámite para poder ejercer de tu profesión.

#### EMOCIONARIO:



¿CUÁLES HAS SENTIDO TÚ?

# FORMACIÓN PROFESIONAL



¿Necesito cita?	¿Tiene un costo?
Depende de la comunidad autónoma en la que te encuentres y el centro educativo	En algunas comunidades autónomas sí
¿Necesito contar con permiso de residencia?	¿Es obligatorio de cara a la regularización?
No	No, pero ayuda

## ¿Qué es y para qué sirve?

La **formación profesional (FP)** se refiere al conjunto de estudios y prácticas que se llevan a cabo para desarrollar habilidades y competencias específicas en un determinado sector laboral. Es una alternativa formativa más breve que los estudios universitarios, y más práctica, ya que está enfocada para el desempeño de una profesión.

## ¿Qué tipos de FP existen en España?

Existen diferentes niveles y especialidades que puedes elegir:

- **FP básica:** está pensada para aquellas personas que no han obtenido el graduado en Educación Secundaria Obligatoria.
- **FP de grado medio:** si ya has obtenido el graduado en ESO o has superado una prueba de acceso, puedes optar por estudiar una FP de grado medio. Esta opción ofrece una formación más especializada en un área profesional concreta, y dura aproximadamente dos años.
- **FP de grado superior:** si ya tienes el título de bachillerato o has superado una prueba de acceso, puedes estudiar una FP de grado superior. Aquí la formación es más avanzada y especializada en un área profesional concreta. Durará dos años y podrás elegir entre diferentes especialidades.

Te compartimos una página web del Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes, donde podrás ampliar la información, ver los diferentes ciclos formativos que se ofrecen y lugares en los que se pueden cursar, procesos de matriculación y requisitos.

→ **PINCHA AQUI**

**Certificados de profesionalidad:** son las acreditaciones oficiales emitidas por el Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE) que aseguran que una persona posee los conocimientos y las capacidades para desarrollar una actividad profesional según las exigencias del mercado laboral actual. Tienen validez en todo el territorio nacional y europeo.

Los certificados se clasifican en diferentes familias profesionales y tres niveles de cualificación:

- **Nivel I:** tienen acceso personas sin ninguna titulación académica.
- **Nivel II:** pueden acceder personas con titulación de la ESO o equivalente a FP.
- **Nivel III:** podrían acceder personas con titulación en bachillerato, titulación universitaria o equivalente a FP.

Te compartimos el **buscador estatal de oficinas del SEPE** (Servicio Público de Empleo Estatal), para que puedas encontrar el más cercano a ti y solicitar más información.

→ **PINCHA AQUI**



## Información: ¿qué se suele necesitar?:

- Haber residido de forma continuada en España por un período mínimo de 2 años (demostrarlo a través de empadronamiento, citas médicas, carné de biblioteca, movimientos bancarios...).
- Documento de identidad (DNI, pasaporte, NIE...).
- Dependiendo del tipo de estudios que vayas a cursar se solicitarán o no certificados de estudios homologados (por ejemplo: para un certificado de profesionalidad no piden ningún título previo, pero para una FP de grado superior sí).
- Compromiso a cursar una formación reglada para el empleo.

## EMOCIONARIO:

INDEPENDIENTE

OPTIMISTA

CON INCERTIDUMBRE

FUERTE

RECONOCIDA

¿CUÁLES HAS SENTIDO TÚ?

VALIOSA

# 04

## CONSTRUYE TU AUTONOMÍA

¿TE ACUERDAS QUE FUI A UNA OFICINA DE EMPLEO Y ME DIJERON QUE SIN MI TITULACIÓN HOMOLOGADA NO PODÍAN HACER NADA, QUE VOLVIERA CUANDO LA TUVIERA?

SI, QUÉ FALTA DE PROFESIONALIDAD Y DE RESPETO.

LA VERDAD QUE SÍ, PERO LO IMPORTANTE ES QUE NO ME DI POR VENCIDA Y CONTINUÉ MI BÚSQUEDA. LLAMÉ A LA ASOCIACIÓN QUE ME RECOMENDASTE Y UNA TRABAJADORA SOCIAL ME ATENDIÓ GENIAL. ME VA A AYUDAR A MIRAR QUÉ FORMACIONES PUEDO HACER EN MI SITUACIÓN ADMINISTRATIVA, Y TAMBIÉN MANERAS DE TRABAJAR AHORA MISMO CON EL OBJETIVO DE CONSEGUIR EN UN FUTURO FORMALIZAR MI SITUACIÓN Y PODER TRABAJAR EN ALGO RELACIONADO CON MIS ESTUDIOS.

¡CÓMO ME ALEGRO KHADY! Y SOBRE TODO QUE BIEN QUE HAYAS SEGUIDO BUSCANDO Y NO TE HAYAS QUEDADO CON LO QUE TE DIJO ESA PRIMERA PERSONA QUE TE "DES-ATENDIÓ".

HOLA AMINAH, PUES AHORA MEJOR, PORQUE ME HAN DADO LA BAJA EN EL TRABAJO Y ESTOY PUDIENDO DESCANSAR ALGO. RESULTA QUE TE HICE CASO Y PEDÍ CITA CON MI DOCTORA. LE CONTÉ QUE TRABAJÉ EN EL CUIDADO DE PERSONAS MAYORES Y QUE ME DUELE MUCHO LA ESPALDA POR EL ESFUERZO QUE HAGO TODOS LOS DÍAS, ASÍ QUE ME HAN DADO LA BAJA.

¡ME ALEGRO MUCHO! APROVECHA PARA CUIDARTE MUCHO. SERÍA IMPORTANTE QUE EN EL TRABAJO TE PUSIERAN ALGÚN ELEMENTO DE AYUDA: IGUAL UN ANDADOR PARA QUE NO TENGAN QUE APOYARSE EN TI TODO EL RATO, O UNA SILLA DE RUEDAS, GRÚA... ES FUNDAMENTAL QUE NOS PROPORCIONEN LAS HERRAMIENTAS NECESARIAS PARA REALIZAR NUESTRO TRABAJO SIN QUE NUESTROS CUERPOS SE DAÑEN.

TIENES RAZÓN AMINAH, LA VERDAD QUE EL SECTOR DEL EMPLEO DEL HOGAR Y DE LOS CUIDADOS... ¡ESTÁ MUY POCO CUIDADO!

¡TOTALMENTE DE ACUERDO! SI QUIERES PODEMOS IR JUNTAS A UNA ASOCIACIÓN QUE CONOZCO QUE TRABAJA ESPECÍFICAMENTE EN ESTOS TEMAS PARA QUE TE INFORMEN DE TUS DERECHOS, TE CUENTEN ACTIVIDADES QUE HACEN JUNTO CON OTRAS MUJERES...

ME ENCANTARÍA, PIENSO QUE ME VA A VENIR MUY BIEN. ¡MUCHAS GRACIAS!



# BÚSQUEDA DE EMPLEO



¿Necesito cita?	¿Tiene un costo?
Sí	No
¿Necesito contar con permiso de residencia?	¿Es obligatorio de cara a la regularización?
No	No, pero ayuda para unas residencias

## ¿Qué es y para qué sirve?

El derecho al trabajo es el derecho fundamental humano a acceder libremente a un puesto de trabajo en igualdad de condiciones, sin que se pueda impedir hacerlo.

Desgraciadamente, dependiendo de tu situación administrativa, vas a poder acceder a unos trabajos u otros de primeras, pero en España todas las personas trabajadoras tienen derechos laborales, independientemente de la situación en la que se encuentren.

Para la búsqueda de empleo puedes acudir a los **servicios sociales** de tu lugar de referencia o informarte en el **SEPE** (Servicio Público de Empleo Estatal):

- Buscador de oficinas de servicios sociales → **PINCHA AQUI**
- Enlace directo al SEPE (Servicio Público de Empleo Estatal) → **PINCHA AQUI**

También en las Entidades Amigas que incluimos al final del Manual podrás encontrar orientación laboral adecuada y personalizada a la situación concreta en la que te encuentres, así como diferentes alternativas de formación y cursos complementarios que te podrán ayudar tanto a la hora de buscar trabajo, como en el proceso de regularización administrativa.

Es fundamental que conozcamos nuestros **Derechos Laborales** para saber si se están vulnerando o no en nuestro trabajo y poder reclamarlos en caso necesario. Te dejamos un pequeño listado con algunos:

**Derecho a la igualdad y no discriminación:** las personas trabajadoras tienen derecho a la igualdad de trato y a no ser discriminadas por razones de género, orientación sexual, religión, origen étnico, discapacidad o cualquier otro motivo.

**Jornada laboral:** la jornada laboral está regulada en España, y en general, no debería superar las 40 horas semanales (aunque en ciertos trabajos se hace). Las personas trabajadoras tienen derecho a descansos durante su jornada y a un día libre por semana.

**Vacaciones pagadas:** las personas trabajadoras tienen derecho a un período de vacaciones pagadas, que suele ser de 30 días al año, aunque puede variar dependiendo de la empresa o de la persona empleadora.

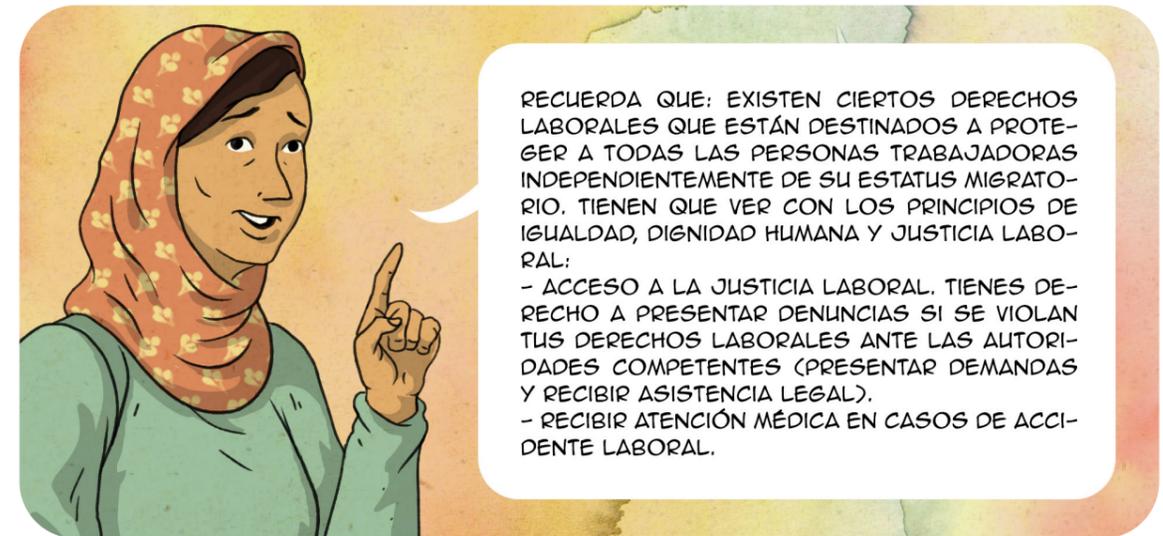
**Salario mínimo interprofesional (SMI):** el SMI es el salario mínimo que la empresa o la persona empleadora debe pagar a las personas trabajadoras. El gobierno establece este salario y se va ajustando anualmente.

**Maternidad y paternidad:** las madres y padres tienen derecho a una baja por maternidad o paternidad pagada. Durante este período, conservan su empleo y no les pueden despedir.

**Cumplir con las normas de seguridad y salud:** tanto la empresa o persona empleadora, como las personas trabajadoras, deben seguir las normas de seguridad y salud en el trabajo para garantizar la seguridad y la salud de todas las personas que allí trabajen.

**Información: ¿qué se suele necesitar?:**

No necesitas ninguna documentación específica para acercarte a las oficinas de búsqueda de empleo o servicios de orientación laboral de los diferentes recursos. Aunque seguramente te pedirán, para poder abrirte una ficha, el documento de identidad que tengas en vigor en ese momento (DNI, pasaporte, NIE...).



**RECUERDA**

Si trabajas en el **Sector de empleo del hogar y cuidados**, aunque estés en una situación administrativa irregular, tienes derechos. Te compartimos una guía informativa sobre tus derechos como mujer migrante trabajadora del hogar y cuidados que realizaron nuestras compañeras de la Federación de Mujeres Progresistas desde el proyecto **"Esenciales: proyecto por el reconocimiento del empleo del hogar y los cuidados"**.

➔ **PINCHA AQUI**

Y también te compartimos el **Proyecto SEA** que forma parte de una alianza de entidades que colabora para prevenir la explotación, las violencias y discriminaciones múltiples que sufren las mujeres trabajadoras migrantes en situación de vulnerabilidad. Te invitamos a entrar al enlace para conocer todas las entidades que trabajan en conjunto y el trabajo que hacen.

➔ **PINCHA AQUI**

**EMOCIONARIO:**

INDEPENDIENTE

POCO VALORADA

SATISFECHA

DESMOTIVADA

REALIZADA

FRUSTRADA

**¿CUÁLES HAS SENTIDO TÚ?**

# CUENTA BANCARIA



¿Necesito cita?	¿Tiene un costo?
No	No
¿Necesito contar con permiso de residencia?	¿Es obligatorio de cara a la regularización?
No	No, pero ayuda

## ¿Qué es y para qué sirve?

Ser titular de una cuenta bancaria es importante porque te va a facilitar diferentes acciones a nivel económico importantes. Como, por ejemplo: domiciliar tu nómina y recibos, realizar transferencias a nivel estatal o internacional, ingresar y retirar dinero a través de cajero automático, hacer compras por internet, etc.

Las entidades bancarias tienen la obligación en España de ofrecer una cuenta básica, totalmente gratuita, a aquellas personas que se encuentran en situación de vulnerabilidad o están en riesgo de exclusión financiera. Te compartimos un par de enlaces relacionados:

- PDF informativo → **PINCHA AQUI**
- BOE del Ministerio de Economía y Empresa que indica que en España los bancos están obligados a abrir cuentas gratuitas a personas en riesgo de exclusión y/o vulnerabilidad. → **PINCHA AQUI**

Te recomendamos que consultes en los bancos más cercanos para pedir información sobre si se puede abrir una cuenta con la documentación que tengas, y los requisitos necesarios que te puedan pedir.



## Dificultades:

Desgraciadamente no en todos los bancos se facilita la apertura de una cuenta bancaria, a pesar de que la normativa exige que toda persona, independientemente de su situación administrativa, pueda acceder a cuentas básicas. Es una mala práctica de algunas entidades bancarias que debe ser corregida y reclamada.



## Información: ¿qué se suele necesitar?

- Documento de identidad en vigor con fotografía (DNI, pasaporte, NIE...).
- Últimas nóminas (no debería de ser necesario, pero en ocasiones lo solicitan).
- Acreditación de situación de vulnerabilidad (en los casos en los que sea necesario).

A continuación, te dejamos una campaña realizada por varias Entidades Amigas que se han unido para reclamar el derecho a la inclusión financiera:

- Web Tenemos Cuentas Pendientes → **PINCHA AQUI**
- PDF explicativo de cómo obtener una cuenta de pago básica, tus derechos y cómo reclamarlos en caso de ser vulnerados. → **PINCHA AQUI**

## EMOCIONARIO:

VULNERABLE

CONTENTA

LIBRE

ESTAFADA

RABIOSA

CONFUNDIDA

¿CUÁLES HAS SENTIDO TÚ?

# TRAMITACIÓN DEL NIE



¿Necesito cita?	¿Tiene un costo?
Sí	Sí
¿Necesito contar con permiso de residencia?	¿Es obligatorio de cara a la regularización?
Sí	No

## ¿Qué es y para qué sirve?

El **Número de Identidad Extranjero (NIE)** es un número único, personal y exclusivo que se asigna a cada persona que pueda acreditar su llegada a España por medio de un documento de identificación válido como es el pasaporte. Este número es único e irreplicable, aunque tu situación de regularización cambie siempre será el mismo. Es decir, si en algún momento te encuentras de nuevo en situación irregular este sigue siendo tu número de identificación.

Este número de identidad es imprescindible no sólo para solicitar una residencia sino para obtener un contrato de trabajo, y hacer trámites más grandes como lo es comprar una casa, un automóvil, tramitar tu carné de conducir, hacer tu certificado electrónico, etc.

Si en algún momento solicitas la nacionalidad española, tu número de identidad de extranjera desaparecerá y te otorgarán un DNI (Documento Nacional de Identidad) que llevará otro número secuencial.



## ¿Es lo mismo NIE que TIE?

Suele haber mucha confusión en este tema, la respuesta es NO.

El **NIE (Número de Identificación de Extranjero)** no tiene nada que ver con el **TIE (Tarjeta de Identidad de Extranjero)**. Mientras que el primero no es más que un número de identificación, el TIE es una tarjeta de identidad que sirve para demostrar que el extranjero no comunitario reside en España de forma legal, temporal o permanentemente. Dentro del TIE que te entregarán cuando te concedan la residencia se expone tu NIE que te identifica como extranjera residente.

## Información: ¿qué se suele necesitar?

Este número se puede solicitar directamente en España en las dependencias de extranjería o en una oficina consular de tu anterior país de residencia de donde tienes pasaporte. Inclusive, para venir a España a realizar estudios universitarios. Debes realizarlo en el momento en que te encuentres en una situación administrativa regular.

Si lo solicitas desde tu país de origen, puedes acudir a las oficinas consulares de España en el exterior.

El trámite debe realizarse de forma presencial.

La documentación que suelen solicitar es la siguiente:

- Formulario modelo EX-15 correctamente cumplimentado.
- Original y copia del pasaporte completo, o documento de identidad, o título de viaje o cédula de inscripción en vigor.
- Comunicación de las causas económicas, profesionales o sociales que justifican la solicitud. Esto quiere decir: por qué estas solicitando el NIE.
- Tasa Modelo 790 código 012.

### RECUERDA

Siempre recomendamos revisar la página oficial o solicitar información con nuestras Entidades Amigas para asegurarnos de que no haya cambiado el procedimiento, que no estén solicitando más o menos documentación y para evitar cualquier malentendido.

- En el siguiente enlace encontrarás la lista de comisarías de policía en España a las que puedes dirigirte.

→ **PINCHA AQUI**

Solicita una cita para pedir información o llama directamente a las oficinas en los números que comparte la página web de la comisaría más cercana dentro de tu comunidad autónoma.

**Información adicional:** en 2024, el coste de la tasa al solicitar un NIE por primera vez es de 10,71€. Sin embargo, las tarifas pueden cambiar según dónde y cómo se presente la solicitud (hasta 15€).

## EMOCIONARIO:

INSATISFECHA

IMPOTENTE

CON CERTEZA

TRIUNFANTE

ALEGRE

ENFADADA

¿CUÁLES HAS SENTIDO TÚ?

# CERTIFICADO ELECTRONICO



¡OJO! No todas las citas o trámites se permiten hacer con el certificado electrónico, pero es bueno saber que hay casos en que sí.



- Para conocer los trámites puedes entrar en el siguiente enlace → **PINCHA AQUI**
- **Sede Electrónica de Administraciones Públicas** donde se especifican los trámites relacionados con residencias en extranjería que puedes realizar con tu certificado electrónico. → **PINCHA AQUI**

¿Necesito cita?	¿Tiene un costo?
Sí	No
¿Necesito contar con permiso de residencia?	¿Es obligatorio de cara a la regularización?
NIE vigente	No, pero ayuda

## ¿Qué es y para qué sirve?

El **certificado electrónico** es una certificación electrónica que te vincula con unos datos de verificación de firma y confirma tu identidad. En pocas palabras, entrarías en una base de datos del sistema español que te certifica como ciudadana española y por lo tanto te da derecho a realizar trámites en línea sin necesidad de hacer citas previas, evitar las largas esperas en la administración y las demoras si hay pocas citas.

Te invitamos a revisar con calma este enlace que te dará más información.

NOTA: recomendamos realizar una copia de seguridad. → **PINCHA AQUI**



## ¿Quién puede solicitarlo?

Puede solicitarlo cualquier persona que cuente con un DNI o NIE vigente. Así que en cuanto hayas tramitado tu número de identidad de extranjero puedes comenzar con este trámite. Otro de los beneficios de tener certificado electrónico es que puedes solicitar actualizar tu empadronamiento u obtener tu número de Seguridad Social una vez que estés en situación administrativa regular. Este número de Seguridad Social te servirá para cuando tengas una oferta de trabajo.

**Duración:** el certificado suele tener una validez entre 1 y 5 años. Tendrías que preguntar al momento de hacerlo cuánto dura, cuándo y cómo puedes renovarlo. En general se pueden renovar, como mucho, con dos meses de antelación a la fecha de caducidad.

## Información: ¿qué se suele necesitar?

Para realizar este trámite de forma gratuita, deberás acudir a una de las oficinas más cercanas a tu domicilio para acreditar tu identidad de forma presencial. Te compartimos una lista de requisitos que probablemente soliciten:

- Documento de identidad (DNI o NIE vigente).
- Ordenador para instalar el certificado electrónico.
- Instalación del software.

## EMOCIONARIO:

SEGURA

ANSIOSA

EN PAZ

CONFUSA

CAPAZ

ILUSIONADA

¿CUÁLES HAS SENTIDO TÚ?

# DEFIENDE TUS DERECHOS



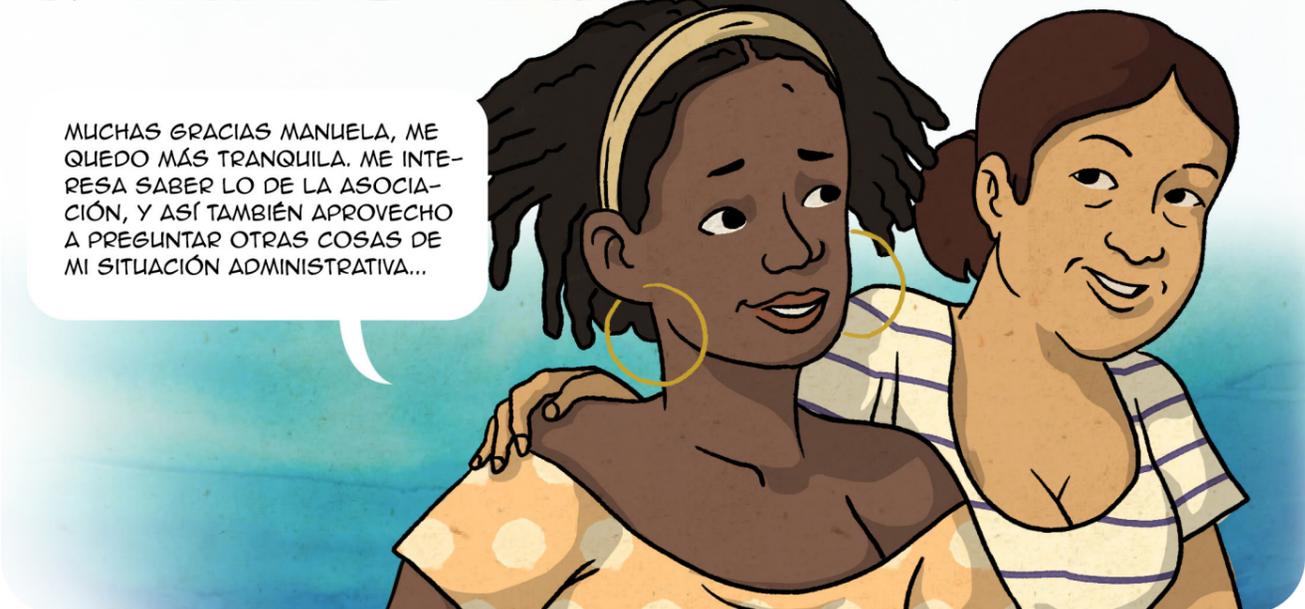
AY, ¡MANUELA! ME ACABO DE DAR CUENTA QUE ME HAN ROBADO LA CARTERA...

¡NO ME DIGAS!... ¿TE ENCUENTRAS TÚ BIEN? ¿SABES DÓNDE HAY ALGUNA COMISARÍA CERCA PARA PODER PONER UNA DENUNCIA?



YO ME ENCUENTRO BIEN SI, SÓLO ASUSTADA Y CON MUCHAS DUDAS SOBRE QUÉ HACER... AL NO TENER TODAVÍA MI SITUACIÓN REGULARIZADA ME DA MIEDO IR A LA COMISARÍA POR SI PUDIERA TENER ALGUNA REPERCUSIÓN ADMINISTRATIVA...

NO TE PREOCUPES, VENDE PARA MI CASA Y LLAMAMOS PARA INFORMARNOS DE CÓMO ES EL PROCESO DE DENUNCIA EN ESOS CASOS. SÉ QUE TIENES DERECHO A DENUNCIAR COMO CUALQUIER PERSONA. PUEDES DIRIGIRTE DIRECTAMENTE A LA POLICÍA O PEDIR ACOMPAÑAMIENTO CON ALGUNA ASOCIACIÓN.



MUCHAS GRACIAS MANUELA, ME QUEDO MÁS TRANQUILA. ME INTERESA SABER LO DE LA ASOCIACIÓN, Y ASÍ TAMBIÉN APROVECHO A PREGUNTAR OTRAS COSAS DE MI SITUACIÓN ADMINISTRATIVA...

# PROCESO DE DENUNCIA



¿Necesito cita?	¿Tiene un costo?
Sólo si eliges ir presencial	No
¿Necesito contar con permiso de residencia?	
No	

## ¿Qué es y para qué sirve?

El acceso a la justicia y la posibilidad de denunciar es un derecho para todas las personas, independientemente de su situación administrativa.

## Delitos de odio:

Es un delito cuya principal característica es la motivación de la persona autora que consiste en el rechazo u hostilidad hacia quien ésta considera diferente. Es todo discurso, declaración, manifestación de ideas o cualquier forma de expresión que suponga una incitación, difusión, promoción o justificación directa o indirecta del odio o violencia contra determinados grupos por su raza, por su procedencia, por su orientación sexual, etc.

Existen canales de denuncias relacionados con los delitos de odio. → **PINCHA AQUI**

## Violencia de género:

Es la violencia ejercida por los hombres hacia las mujeres por el simple hecho de serlo. Es un importante problema de salud pública y se considera un delito, al ser una grave violación de los derechos humanos. Por ese motivo tienes derecho a asesorarte y a denunciar en caso necesario.

Te dejamos a continuación un **Servicio de Atención Estatal**, para todas las formas de violencia contra las mujeres, y recuerda que siempre puedes **llamar al 016** para cualquier tipo de consulta o emergencia relacionada, desde cualquier lugar de España en el que te encuentres.

→ **PINCHA AQUI**

Existen **Oficinas de asistencia a víctimas del delito** a lo largo del territorio nacional que ofrecen los siguientes servicios al momento de recibir una denuncia:

- La orientación jurídica general de la víctima para evitar la victimización secundaria, dado que la orientación y asistencia jurídica del caso concreto corresponde a quien asuma la asistencia letrada.
- La asistencia psicológica a las víctimas.
- Derivación a los recursos sociales de cuya asistencia precisen.

Si te interesa, te compartimos un par de enlaces que ahondan más en este tema:

- Oficinas de Asistencia a las Víctimas del Delito → **PINCHA AQUI**
- PDF informativo sobre las Oficinas de Asistencia a las Víctimas del Delito → **PINCHA AQUI**

## Información: ¿qué se suele necesitar?

No es necesario ningún documento específico, aunque sí que te van a solicitar datos identificativos para poder formalizar la denuncia como tu nombre, documento de identidad en vigor (DNI, pasaporte, NIE...).

La siguiente página web te informa sobre cómo y dónde denunciar en las comisarías ya sea en línea o presencial:

→ **PINCHA AQUI**

Y, a continuación, te compartimos un enlace para poder realizar las denuncias online:

→ **PINCHA AQUI**

Y la web del Defensor del Pueblo del área de migraciones para cualquier queja o reclamación. Esta página nos informa que las personas extranjeras, con independencia de la situación administrativa en España o de su edad, pueden dirigirse al Defensor del Pueblo si consideran que alguna administración pública española ha vulnerado sus derechos o si han sufrido demoras en la tramitación de expedientes de nacionalidad por residencia.

→ PINCHA AQUI



#### RECUERDA

Si te sientes más cómoda, puedes solicitar acompañamiento o información a cualquiera de nuestras Entidades Amigas al final de este Manual para que estén contigo en el proceso y te informen correctamente.



#### EMOCIONARIO:

CON MIEDO

AVERGONZADA

CON DERECHOS

IMPOTENTE

ESCUCHADA

RESPETADA

¿CUÁLES HAS SENTIDO TÚ?

# RESIDENCIAS

HA LLEGADO EL MOMENTO DE SOLICITAR UNA RESIDENCIA ¡CUÁNTO HAS CONSEGUIDO EN ESTE CAMINO! VAMOS A COMPARTIR CONTIGO COSAS IMPORTANTES PARA CONSIDERAR...



UNA VEZ QUE CUENTES CON UNA RESIDENCIA, ¿CUÁNTO TIEMPO DEBE PASAR PARA SOLICITAR LA NACIONALIDAD POR RESIDENCIA?

1. PARA SOLICITAR LA NACIONALIDAD, ES NECESARIO RESIDIR EN ESPAÑA DURANTE **Diez años** DE FORMA LEGAL Y CONTINUADA. ES DECIR, A PARTIR DEL PRIMER DÍA QUE CUENTAS CON UNA RESIDENCIA. LAS VISAS DE ESTUDIO NO CUENTAN COMO ELLO.

EXISTEN VARIOS CASOS EN LOS QUE EL PERÍODO DE RESIDENCIA EXIGIDO SE REDUCE A:

2. **CINCO AÑOS**: PARA AQUELLAS PERSONAS QUE HAYAN OBTENIDO LA CONDICIÓN DE REFUGIADA O REFUGIADO.

3. **DOS AÑOS**: PARA NACIONALES DE PAÍSES IBEROAMERICANOS, ANDORRA, FILIPINAS, GUINEA ECUATORIAL, PORTUGAL O PERSONAS DE ORIGEN SEFARDÍ.

**IMPORTANTE:** PARA ESTE TRÁMITE VA A SER FUNDAMENTAL QUE PRESENTES TODA LA DOCUMENTACIÓN QUE ACREDITE DE ALGUNA FORMA QUE LLEVAS X TIEMPO VIVIENDO EN ESPAÑA (TARJETA DE TRANSPORTE, CARNÉ DE BIBLIOTECA, TICKETS DE COMPRAS, RECETAS MÉDICAS, CERTIFICADOS, CURSOS, VOLUNTARIADOS, ETC.).

**ALGO IGUAL DE IMPORTANTE A RECALCAR, ES QUE CUALQUIER DOCUMENTO PÚBLICO EXTRANJERO DEBERÁ SER LEGALIZADO, APOSTILLADO Y EN CASO DE QUE VENGA DE UN PAÍS DE HABLA NO-HISPANA, SERÁ DEBIDAMENTE TRADUCIDO AL ESPAÑOL O LENGUA COOFICIAL DEL TERRITORIO DONDE SE BUSQUE RESIDIR.**



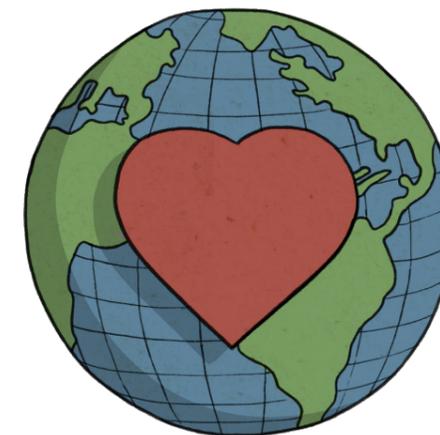
APROVECHAMOS EL ESPACIO PARA COMENTARTE QUE, DESDE OCTUBRE 2023, EL MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES HA ESTABLECIDO QUE **CUANDO UNA PERSONA ESTÉ EN PROCESO DE RENOVACIÓN O MODIFICACIÓN DE SU ESTATUS RESIDENCIAL, ESTA PERSONA ESTARÁ EN SITUACIÓN ADMINISTRATIVA REGULAR HASTA QUE SE RESUELVA SU PROCEDIMIENTO.**

TE INVITAMOS A DAR CLICK A **ESTE ENLACE** PARA INFORMARTE UN POCO MÁS Y QUE PUEDES DESCARGAR LA NOTA DE PRENSA QUE SE HA PUBLICADO.

Y TAMBIÉN **ESTE ENLACE** DONDE PODER BUSCAR LAS FECHAS ORIENTATIVAS DE LAS RESOLUCIONES EN TU COMUNIDAD AUTÓNOMA.



# SOLICITUD DE ASILO



¿Necesito cita?	¿Me permite trabajar?
Sí	Sí
¿Necesito contar con permiso de residencia?	¿Puedo realizarlo con el certificado electrónico?
No	No

## ¿Quién puede solicitarlo?

El asilo o protección internacional puede solicitarse por cualquier persona que haya elegido residir en un país ajeno a su país de origen o de anterior residencia por temor fundado a sufrir persecución por motivos de raza, religión, nacionalidad, pertenencia a grupo social determinado u opiniones políticas, sin que las autoridades de su Estado puedan o quieran protegerla.

## SABÍAS QUE...

La Ley reguladora del Derecho de asilo y la protección subsidiaria, configura el asilo, reconocido en el artículo 13.4 de la Constitución Española, como *la protección dispensada por España a los nacionales no comunitarios o a los apátridas a quienes se reconozca la condición de Refugiado de acuerdo con esta Ley, con la Convención de Ginebra de 1951 y el Protocolo de Nueva York de 1967.*



## ¿Qué es y para qué sirve?

La protección internacional comprende, tanto el derecho de asilo, que se concede a personas refugiadas, como la protección subsidiaria, que se concede a personas extranjeras que no son refugiadas, pero se encuentran en determinadas situaciones de riesgo y no pueden regresar a su país de origen.

En España, al ser solicitante de asilo o asilada, el Estado se compromete a respetar el principio de no expulsión de las fronteras españolas por ninguna circunstancia.

No olvides revisar los enlaces que te compartimos para obtener una información detallada y actualizada de cada proceso. En este caso, te compartimos el enlace donde el proceso suele ser actualizado con regularidad. → **PINCHA AQUI**

Si quisieras realizar este **trámite** deberás acudir de **forma presencial** a cualquiera de las siguientes instancias dentro de España:

- Oficina de asilo y refugio.
- Puestos fronterizos de entrada al territorio español.
- Comisarías provinciales de policía o comisarías de distrito que se señalen mediante Orden del Ministerio del Interior.

**¡OJO!** ES ILEGAL QUE UNA PERSONA TE COBRE PARA OBTENER UNA CITA DE SOLICITUD DE ASILO (O CUALQUIER OTRA). BAJO LA LEY, **EL OBTENER CITA SIN COBRO EN UNA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA ES UN DERECHO PARA TODAS LAS PERSONAS SIN IMPORTAR QUIÉN ERES NI DE DÓNDE VIENES.**



#### Información: ¿qué suelen necesitar?

A tu primera cita, debes llevar:

- Documento de identidad (DNI pasaporte, NIE...).
- 2 fotos tamaño carné con fondo blanco.
- Si vas con menores de edad, debes llevar cualquier documentación que acredite el parentesco.
- Si es que tienes, lleva cualquier prueba que apoye tu caso y ayude a demostrar lo que sucedió en tu país de origen y explique el por qué no quieres/puedes volver.

Te compartimos este enlace sobre cómo solicitar asilo en territorio español de forma más detallada. → **PINCHA AQUI**

El proceso tiene varias fases. Te las explicamos a continuación:

#### PRIMERA CITA

En esta cita se registrará tu intención de solicitar asilo y se te expedirá el denominado "**Manifestación de voluntad de solicitar protección internacional**". Ese documento no implica el comienzo de tu solicitud, pero te protege frente a una expulsión del territorio español y te permite estar identificada ante las autoridades.

#### SEGUNDA CITA

Tiene como objetivo: **formalizar tu solicitud de asilo.**

##### 1. Se realiza a través de una entrevista con la policía.

- A. Te pedirán tus datos de identificación. Luego procederías a explicar el motivo del porqué viajaste a España y por qué no puedes regresar a tu país.
- B. Para este momento, tienes derecho a un servicio de asistencia jurídica legal gratuita de las ONG especializadas en asilo y en refugio o del Colegio de Abogados. Así como un servicio de traducción/interpretación gratuita si no hablas español. Si lo deseas, solicítalo.

##### 2. Al terminar te darán un documento de identificación que se conoce como "Hoja Blanca". El nombre oficial es "Resguardo de presentación de solicitud de protección internacional". Si no tenías NIE, este documento te lo proporciona.

##### 3. Si recibes una respuesta negativa al trámite al mes, la "Hoja Blanca" ya no será válida como documento de identidad.

- A. Si no recibes ninguna notificación durante el primer mes después de la fecha de solicitud de asilo, significa que tu solicitud ha sido admitida a trámite y pasará a estudiarse en profundidad para que el Estado español pueda darte una respuesta definitiva sobre si te concede, o no, protección internacional.
- B. Pasados seis meses de que te entregan este documento tienes autorización para trabajar si es que no te han desestimado el trámite.

##### 4. Cuando se acerque la fecha de caducidad de tu "Hoja Blanca" o "Resguardo de presentación de solicitud de protección internacional", debes solicitar cita por internet para la renovación de tu documentación.

##### 5. Te darán un nuevo documento identificativo: la "Tarjeta Roja". Esta tarjeta sustituye a la "Hoja Blanca" y se debe renovar con el mismo proceso de solicitud de una cita hasta que recibas una resolución por parte del Estado español.

### RESOLUCIONES

En el siguiente enlace podrás ver las diferentes respuestas que te pueden llegar a ofrecer una vez que se resuelva tu solicitud. [→ PINCHA AQUI](#)

Si tu solicitud es rechazada, acude a alguna de nuestras Entidades Amigas para que puedas solicitar información sobre las alternativas que tienes. Seguro que te acompañarán en un nuevo proceso.



### TEN CUIDADO

Si al llamar a un número de teléfono oficial te redirigen al número 11821, u otro no oficial, cuelga de inmediato o podrías sufrir cobros automáticos fraudulentos.



### EMOCIONARIO:

ILUSIONADA

DESPROTEGIDA

FUERTE

NOSTÁLGICA

TRISTE

MOTIVADA

¿CUÁLES HAS SENTIDO TÚ?

# RESIDENCIA POR BUSQUEDA DE EMPLEO



¿Necesito cita?	¿Me permite trabajar?
Sólo si eliges presencial	No
¿Necesito contar con permiso de residencia?	¿Puedo realizarlo con el certificado electrónico?
Sí, o con visa de estudios al menos	Sí

### ¿Quién puede solicitarlo?

Lo puede solicitar cualquier persona de origen extranjero que haya completado estudios universitarios en España como mínimo el nivel 6 de acuerdo con el Marco Europeo de Cualificaciones. Esto quiere decir que tienes que estar de forma regular en España.

### Características de la residencia

Es una autorización de residencia en España para poder buscar un empleo adecuado a tu campo y nivel de estudios o para emprender un proyecto empresarial, una vez finalizados tus estudios oficiales de nivel superior. El requisito principal es haber cursado estos estudios en España.

**Esta residencia te permite residir en España de manera regular, no te autoriza a trabajar.** Sin embargo, la ventaja es que te permite buscar trabajo siempre y cuando esté relacionado con tu campo de estudios. Al momento de obtener una oferta de trabajo, esta residencia te abre las puertas para solicitar la "Autorización inicial de residencia de trabajo por cuenta ajena".

[→ PINCHA AQUI](#)

### Información: ¿qué suelen necesitar?

Si llegaste con una visa por estudios, es importante que sepas, que el tiempo en el que viviste en España con esta visa, no cuenta de cara a solicitar la nacionalidad/ciudadanía. Las personas que eligen solicitar esta Residencia por Búsqueda de Empleo suele ser para

alargar la situación administrativa regular y ganar tiempo para solicitar la nacionalidad/ciudadanía española.

**Requisitos:**

- Impreso de solicitud del modelo oficial (EX01), cumplimentado y firmado por el extranjero.
- Escrito detallando los medios económicos con los que acredite la suficiencia de recursos.
  - Esto tiene como objetivo probar que mientras encuentras un trabajo con el que puedas mantenerte, que tienes suficientes medios que te sostendrán.
- Documentación acreditativa de haber superado las pruebas de estudio y obtenido como mínimo el título universitario.
- Original y copia de tu pasaporte en vigor o título de viaje, reconocido como válido en España, con vigencia mínima de 12 meses.
- Documentación acreditativa de disponer de seguro médico.
- Certificado de antecedentes penales expedido por las autoridades del país de origen o del país en que haya residido durante los últimos cinco años. En caso de que no esté en español, traducirlo y legalizarlo.

Aquí te compartimos un enlace con la información más detallada si te interesa valorar esta opción.

➔ **PINCHA AQUI**

**RECUERDA**

El plazo de resolución de esta residencia tiene una duración de 20 días. Si la administración no te ha dado una respuesta después de los primeros 20 días después de haber hecho la solicitud, se asume que la residencia ha sido concedida. Esto se llama: **silencio administrativo positivo**.



**EMOCIONARIO:**

INCLUIDA

SOLA

DISFRUTONA

AÑORANZA

ALEGRE

¿CUÁLES HAS SENTIDO TÚ?

ACTIVA

# REAGRUPACIÓN FAMILIAR



¿Necesito cita?	¿Me permite trabajar?
Sólo si eliges presencial	Sí
¿Necesito contar con permiso de residencia?	¿Puedo realizarlo con el certificado electrónico?
Sí	Sí

**¿Quién puede solicitarlo?**

Esta autorización de residencia temporal se podrá conceder a familiares de personas extranjeras residentes en España, para ejercer el derecho a la reagrupación familiar.

Debes tener una tarjeta de **asistencia sanitaria** o contar con un seguro privado de enfermedad.

Asimismo, debes contar con **medios económicos suficientes** para atender las necesidades de tus familiares que vendrán. Sin embargo, si recibes ingresos de asistencia social, éstos no serán contabilizados.

El tiempo solicitado de haber residido en España es de **un año como mínimo** de manera regular y haber obtenido autorización para residir por, al menos, otro año. Al momento de solicitar la reagrupación familiar, debes contar con una residencia legal.

**Características de la residencia**

Ahora, ¿a quién o quiénes podrías reagrupar contigo?:

- Tu cónyuge o pareja.
- Tus hijos e hijas o a hijos e hijas de tu cónyuge o pareja incluyendo a adoptados.
- Menores de dieciocho años o personas con diversidad funcional a tu cargo que no sean objetivamente capaces de proveer a sus propias necesidades debido a su estado de salud.
- Tus ascendientes de primer grado y los o las de tu cónyuge o pareja de hecho.

## Información: ¿qué suelen necesitar?

- Modelo oficial (EX-02), debidamente cumplimentado y firmado por ti.
- Copia de tu pasaporte, título de viaje o cédula de inscripción en vigor:
  - Copia de la documentación que acredite que cuentas con empleo y/o recursos económicos suficientes para atender las necesidades de la familia.
- Documentación acreditativa de disponer de vivienda adecuada.
- Documentación acreditativa de tener asistencia sanitaria.
- Haber abonado la tasa por tramitación del procedimiento.
- Copia del pasaporte completo y en vigor o título de viaje de tu(s) familiar(es) a reagrupar.
- Copia de la documentación acreditativa de los vínculos familiares o de parentesco o existencia de la unión de hecho o de la representación, y, además:
  - **En el caso de reagrupar a tu cónyuge o pareja:**
    - Declaración jurada firmada por ti que indique que no resides con ningún otro u otra cónyuge o pareja en España..
    - Si estás casada en segundas o posteriores nupcias, resolución judicial que fije la situación de tu cónyuge anterior y sus hijos o hijas.
  - **En el caso de reagrupar a tus hijos o hijas:**
    - Documentación acreditativa de la patria potestad, custodia o autorización del otro progenitor o progenitora de la residencia de sus hijos o hijas en España.
    - Si son mayores de edad y dependientes: documentación acreditativa.
    - Si son hijos o hijas adoptivas: resolución de la adopción.
  - **En el caso de personas representadas por ti:**
    - Si son mayores de dieciocho años y no son objetivamente capaces para proveer sus propias necesidades: documentación acreditativa.
  - **En el caso de reagrupar a ascendientes:**
    - Documentación acreditativa de que durante el último año de residencia en España has transferido fondos o soportado gastos de tu ascendiente.
    - Documentación acreditativa de las razones que justifican la necesidad de autorizar la residencia en España (aquella que acredite la situación familiar, social, económica, patrimonial y/o el estado de salud de tu ascendiente a reagrupar).

### RECUERDA

Te recomendamos revisar estos enlaces para conocer más detalles de este permiso de residencia antes de solicitarlo, así como su proceso de renovación:

- Residencia temporal → **PINCHA AQUI**
- Autorización de residencia temporal por reagrupación familiar → **PINCHA AQUI**

## EMOCIONARIO:

ORGULLOSA

CONFUNDIDA

IMPOTENTE

RESOLUTIVA

CONTENTA

CONFUNDIDA

SOLA

¿CUÁLES HAS SENTIDO TÚ?

# ARRAIGO



EN ESPAÑA, EXISTE UNA VARIEDAD DE RESIDENCIAS POR ARRAIGO. SIN EMBARGO, TE COMPARTIMOS 5 QUE SON LAS MÁS COMUNES Y QUE VEREMOS CON MÁS PROFUNDIDAD EN ESTE CAPÍTULO:

- RESIDENCIA POR ARRAIGO FORMATIVO
- RESIDENCIA POR ARRAIGO LABORAL
- RESIDENCIA POR ARRAIGO SOCIAL
- RESIDENCIA POR ARRAIGO FAMILIAR
- RESIDENCIA POR ARRAIGO A MUJERES EXTRANJERAS VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO O DE VIOLENCIA SEXUAL

SI TE INTERESA EVALUAR MÁS OPCIONES, TE COMPARTIMOS UN ENLACE AL QUE PUEDES ACUODIR PARA MÁS INFORMACIÓN.

UNA DE LAS CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DE LOS ARRAIGOS ES QUE NO TE EXIGE ESTAR EN UNA SITUACIÓN ADMINISTRATIVA REGULAR PARA SOLICITAR ESTAS RESIDENCIAS. BASTA CON QUE ENTREGUES PRUEBAS DE QUE HAS VIVIDO Y RESIDIDO EN ESPAÑA.



CON CUALQUIERA DE LAS OPCIONES PRESENTADAS, ESTÁS DEMOSTRANDO QUE HAS LLEVADO UN TIEMPO **ARRAIGADA EN ESPAÑA** Y, POR LO TANTO, EJERCES TU DERECHO DE SOLICITAR UNA RESIDENCIA. CONSIDERANDO QUE DEBES COMPROBAR QUE LLEVAS UN TIEMPO VIVIENDO EN EL PAÍS, ES IMPORTANTE QUE TE ENCUENTRES EN ESPAÑA Y NO HAYAS SALIDO DE AHÍ AL MOMENTO DE SOLICITAR CUALQUIERA DE ESTAS RESIDENCIAS.

¡DA VUELTA A LA PÁGINA QUE TE ACOMPAÑAMOS!



QUÉ BIEN SE ESTÁ EN TU PISO NUEVO, KHADY. ¡GRACIAS POR INVITARNOS!

GRACIAS, MANUELA. QUERÍA QUE NOS REUNIÉRAMOS PARA COMENTAROS UNA NOTICIA... ¡YA SÉ QUÉ RESIDENCIA VOY A SOLICITAR! HE LEÍDO LO SIGNIFICATIVO QUE ES SOLICITAR UN ARRAIGO. LEÍ QUE SIGNIFICA ESTABLECERSE DE MANERA PERMANENTE EN UN LUGAR, VINCULÁNDOSE A PERSONAS Y COSAS. MIENTRAS QUE EL DESARRAIGO ES "SEPARAR A ALGUIEN DEL LUGAR O MEDIO DONDE SE HA CRIADO, O CORTAR LOS VÍNCULOS AFECTIVOS QUE TIENE CON ELLOS". ME HE DADO CUENTA QUE, EN MI PROCESO, ES LA PERFECTA DEFINICIÓN DE MI MIGRACIÓN.



¡WOW KHADY! NO CONOCÍA ESAS DEFINICIONES, TIENE TODO EL SENTIDO. SOBRE TODO CONSIDERANDO QUE TODAS NOSOTRAS HEMOS PASADO POR UN DUELO MIGRATORIO. FINALMENTE, ¿CUÁL RESIDENCIA POR ARRAIGO SOLICITARÁS?

DESPUÉS DE HABERME INFORMADO POR VARIAS FUENTES, HE DECIDIDO IRME POR LA RESIDENCIA POR ARRAIGO FORMATIVO. DESPUÉS DE LO QUE HABLÉ CON MI ORIENTADORA LABORAL, HEMOS VISTO QUE ES LA MEJOR OPCIÓN, SOBRE TODO CONSIDERANDO MI FORMACIÓN PREVIA Y LO QUE ESTUDIÉ AHORA.



¡QUÉ BUENA NOTICIA, KHADY! ASÍ PODRÁS SEGUIR EJERCENDO EL TRABAJO QUE TE GUSTA Y FORMÁNDOTE EN ÉL. ME ALEGRO MUCHÍSIMO.

GRACIAS, AMINAH, AL FINAL ¿TÚ TE HAS DECIDIDO SI SOLICITAR EL ARRAIGO FAMILIAR O EL ARRAIGO PARA MUJERES EXTRANJERAS VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO O DE VIOLENCIA SEXUAL?



LO SIGO PENSANDO, PERO LA SIGUIENTE SEMANA IRÉ A LA ENTIDAD DONDE SUELEN APOYARME CON ESTO Y TOMAREMOS LA DECISIÓN EN CONJUNTO. EN UNAS SEMANAS METERÉ LA DOCUMENTACIÓN. YA LES CONTARÉ.



¡PUES QUÉ BIEN CHICAS! YO LES CUENTO QUE YA COMENCÉ EL TRÁMITE DE HOMOLOGACIÓN Y PODRÉ TRABAJAR COMO TRABAJADORA SOCIAL. AHORA, A INFORMARNOS SOBRE LO QUE QUEDA Y A PREPARARNOS PARA LA ESPERA. QUÉ BUENO QUE NOS TENEMOS, ¿NO?

¡TOTALMENTE, MANUELA! AHORA, A COMER. QUE EL THIEBOUDIENNE QUE NOS PREPARÓ KHADY SE ENFRÍA.



# RESIDENCIA POR ARRAIGO FORMATIVO



¿Necesito cita?	¿Me permite trabajar?
Sólo si eliges presencial	No
¿Necesito contar con permiso de residencia?	¿Puedo realizarlo con el certificado electrónico?
Sólo NIE, aunque esté vencido	Sí

## ¿Quién puede solicitarlo?

Ciudadanos extranjeros que se hallen en España y hayan permanecido de forma continuada durante **dos años**, permitiendo la obtención de una autorización para la realización de una formación.

A partir del tercer año, debes tener la voluntad y el compromiso de realizar una formación presencial orientada al empleo.

No puedes solicitar la residencia mientras estás cursando la formación con la que estarías solicitando la residencia. Es recomendable que comiences tu trámite 3 o 4 meses **antes** de comenzar la formación.

## Características de la residencia

El nombre oficial es "Autorización de residencia temporal por circunstancias excepcionales. Arraigo para la formación" o también conocido como "Residencia por Arraigo Formativo".

Esta residencia tiene una duración de 12 meses prorrogable por otros 12 meses. Es decir, si la formación que harás dura más de 12 meses, tendrás que renovar la residencia una vez para que esté vigente durante tus estudios.

Las formaciones que permiten acceder a esta residencia son:

- Formación del sistema de formación profesional: FP y certificados profesionales. (Puedes ampliar más información en el capítulo [Formación Profesional](#)).
- Formación para la obtención de un certificado de aptitud técnica o habilitación profesional.
- Formación promovida por el catálogo de especialidades formativas.

- Formación apropiada para la obtención de micro credenciales.
- Titulación de máster oficial universitario, curso de ampliación o de actualización de competencias en el ámbito universitario.

#### Información: ¿qué se suele necesitar?

- Certificado de antecedentes penales de tu país de origen, traducido en caso de que sea necesario, y legalizado.
- Presentar tu pasaporte. Ya sea telemáticamente o presencial, entrega todas las hojas del pasaporte escaneadas en un mismo documento.
- Demostrar que has pasado 2 años en España a través de documentos públicos oficiales, empadronamiento, etc. así como la prueba y compromiso de la formación en la que estarás inscrita y estudiando.
- Pago de la tasa Modelo 790 código 052, epígrafe 2.5.
- Una vez realizados estos trámites, podrás solicitar el permiso de residencia y si todo va bien, te lo concederán sin haber iniciado la formación.

Aunque no te permite trabajar, te permite formarte en áreas donde hace falta personal y te será un poco más sencillo conseguir un contrato de trabajo en esa área.

Como la concesión se dará antes de comenzar la formación, debes saber que si no realizas el curso para el que te has anotado, tu residencia ya no será válida.

Aquí te dejamos un enlace en donde la información viene de forma más detallada. Te recomendamos leerla en caso de que estés inclinándote a optar por esta residencia. [→ PINCHA AQUI](#)

#### EMOCIONARIO:

MOTIVADA

TRANQUILA

CON INCERTIDUMBRE

DESILUSIONADA

REALIZADA

¿CUÁLES HAS SENTIDO TÚ?

INCLUIDA

# RESIDENCIA POR ARRAIGO LABORAL



¿Necesito cita?	¿Me permite trabajar?
Sólo si eliges presencial	Sí
¿Necesito contar con permiso de residencia?	¿Puedo realizarlo con el certificado electrónico?
Sólo NIE, aunque esté vencido	Sí

#### ¿Quién puede solicitarlo?

El nombre oficial es "Autorización de residencia temporal por circunstancias excepcionales. Arraigo laboral" o también conocido como "Residencia por Arraigo Laboral".

Podrás optar por esta residencia si dentro de tu proceso has conseguido trabajar con un contrato de trabajo por al menos seis meses y te hayas vuelto a encontrar en una situación administrativa irregular, puedes optar por esta residencia.

También, podrás solicitarla si has permanecido en España durante **mínimo dos años** continuos.

#### Características de la residencia

La duración de la primera tarjeta de residencia por arraigo laboral tiene una duración de 12 meses.

Una de las ventajas de esta residencia es que no necesitas agregar una oferta de trabajo a tu documentación ni solicitar documentación externa a quien hace de empleador o empleadora.

Sin embargo, es importante mencionar que el contrato que presentes debe demostrar que **has trabajado con un contrato laboral de 30 o 40 horas semanales por un mínimo de 6 meses o haber trabajado 15 horas a la semana en un periodo de 12 meses.**

### Información: ¿qué se suele necesitar?

La lista de documentación requerida es la siguiente:

- Impreso de solicitud del Modelo oficial (EX-10), debidamente cumplimentado y firmado por ti.
- Copia de tu pasaporte (todas las hojas), título de viaje o cédula de inscripción con vigencia mínima de cuatro meses.
- Documentación acreditativa de la permanencia continuada en España durante un periodo mínimo de dos años. La documentación que aportes deberá contener tus datos de identificación, fechas y preferentemente debe haber sido emitida y/o registrada por una administración pública española.
- El contrato de trabajo que se tuvo en su momento y nóminas que acrediten haber trabajado por el tiempo establecido.
- Certificado de antecedentes penales expedido por las autoridades del país o países en los que haya residido durante los cinco últimos años anteriores a la entrada en España.
- Recuerda traducir si es necesario y apostillar, legalizar el documento.
- Tasa de residencia temporal por circunstancias excepcionales: se devengará en el momento de admisión a trámite de la solicitud, y deberá abonarse en el plazo de diez días hábiles, es:
  - Modelo 790 código 052, seleccionar el número 2.5 "Autorización de residencia temporal por circunstancias excepcionales".

Para una información más detallada, te invitamos a entrar a este enlace para conocer más esta opción.

→ PINCHA AQUI



### EMOCIONARIO:

CON ESPERANZA

SEGURA

ASUSTADA

IMPOTENTE

REALIZADA

TRISTE

¿CUÁLES HAS SENTIDO TÚ?

# RESIDENCIA POR ARRAIGO SOCIAL



¿Necesito cita?	¿Me permite trabajar?
Sólo si eliges presencial	Sí*
¿Necesito contar con permiso de residencia?	¿Puedo realizarlo con el certificado electrónico?
Sólo NIE, aunque esté vencido	Sí

\*Revisa las características para ver en qué casos te permite trabajar.

### ¿Quién puede solicitarlo?

Es una autorización de residencia temporal por circunstancias excepcionales que se podrá conceder a personas ciudadanas extranjeras que se hallen en España durante un periodo mínimo de **tres años** y cuenten con contrato o contratos de trabajo y, o bien tengan vínculos familiares en España o estén integradas socialmente.

Esta residencia la suelen solicitar personas que han trabajado en el sector de hogar y de los cuidados donde muchas veces las familias para las que trabajan ofrecen hacerles un contrato de trabajo que estipule que en cuanto llegue la concesión de la residencia, la familia le dará el alta en la seguridad social para hacer válido el contrato.

Si no es el caso, hay personas que consiguen un contrato de trabajo donde la persona empleadora establece en el mismo contrato que al recibir la resolución favorable de la residencia, el contrato entrará en vigor.

### Características de la residencia

Esta residencia tiene una duración de 1 año. Para poder renovarla debes trabajar al menos 6 meses con un contrato de trabajo durante la duración de tu residencia. La renovación se hará por dos años más.

Esta residencia tiene 3 modalidades:

1. Entregar un contrato laboral por parte de la persona empleadora. Esto te permitirá residir y trabajar.
2. Entregar un contrato laboral como trabajadora del hogar. Esto también te permitirá residir y trabajar.
3. También puedes entregar tu documentación sin un contrato de trabajo. Sin embargo, esto te habilitará únicamente a residir legalmente en España, pero no a trabajar.

#### Información: ¿qué suelen necesitar?

- Modelo oficial (EX-10), debidamente cumplimentado y firmado por la persona que solicita.
- Copia completa del pasaporte, título de viaje o cédula de inscripción con vigencia mínima de cuatro meses.
- Documentación acreditativa de la permanencia continuada en España durante un periodo mínimo de tres años.
- Certificado de antecedentes penales expedido por tu país de origen o donde hayas residido antes de venir a España.
- Documentación acreditativa de los vínculos familiares, o en caso de que no tengas vínculos familiares, un informe de inserción social emitido por tu comunidad autónoma.
- Pago de la tasa Modelo 790 código 052, epígrafe 2.5.
- Documentación acreditativa de los medios de vida:
  - Contrato o contratos de trabajo, firmado por la persona empleadora y la trabajadora.. Adjunto con los siguientes documentos:
    - **Copia del NIF** y, en su caso, los estatutos de la sociedad para determinar si la persona que firma el contrato está habilitada para ello, de las escrituras de la empresa.
    - **Copia de la capacitación** y, en su caso, la cualificación profesional legalmente exigida para el ejercicio de la profesión.
    - Acreditación de que la empresa garantiza la solvencia necesaria, a través de: la **declaración del IRPF**, o del IVA, o del impuesto de sociedades o del informe de la vida laboral de la empresa (VILE).
    - Este contrato deberá especificar que entrará en vigor, una vez que la residencia sea concedida.
  - En caso de no presentarse el contrato, debe aparecer en el informe de arraigo social que no hace falta cumplir con el requisito del contrato. En este caso, es necesario aportar documentación que acredite tener medios de vida suficientes para su manutención.

Si te interesa revisar esta residencia, te recomendamos leer más detalles importantes en el enlace que te compartimos.

→ PINCHA AQUI



#### EMOCIONARIO:

CON ESPERANZA

SEGURA

ASUSTADA

REALIZADA

IMPOTENTE

TRISTE

¿CUÁLES HAS SENTIDO TÚ?

# RESIDENCIA POR ARRAIGO FAMILIAR



<b>¿Necesito cita?</b>	<b>¿Me permite trabajar?</b>
Sólo si eliges presencial	Sí
<b>¿Necesito contar con permiso de residencia?</b>	<b>¿Puedo realizarlo con el certificado electrónico?</b>
Sólo NIE, aunque esté vencido	Sí

## ¿Quién puede solicitarlo?

Es una autorización de residencia temporal por circunstancias excepcionales que se concede si cuentas con algún vínculo familiar con personas ciudadanas españolas o comunitarias. Este vínculo puede ser:

- Ser padre o madre de un o una menor de nacionalidad española o comunitaria.
- Ser hija o hijo de padre o madre originariamente españoles.
- Ser cónyuge o pareja de hecho con nacionalidad española, hija o hijo menor de 21 años o mayor dependiente de una persona residente en España.
- Ser cuidadora de una persona con discapacidad o dependencia reconocida que tenga nacionalidad española o comunitaria.

## Características de la residencia

Esta residencia tiene el mismo objetivo que la reagrupación familiar. Sin embargo, hay unas diferencias a considerar:

REAGRUPACIÓN FAMILIAR	ARRAIGO FAMILIAR
Reagrupante debe vivir en España hace al menos 1 año y tener permiso de vivir otro año.	Quien otorga debe tener nacionalidad española o tener residencia comunitaria. No residente.
Contar con asistencia sanitaria/seguro de gastos médicos privado.	No se solicita asistencia sanitaria ni seguro de gastos médicos privado.
Cumplir con medios económicos para sostener a personas reagrupadas y vivienda adecuada.	No se solicitan medios económicos, pero sí documentación que acredite que ambas personas conviven (tanto tú como la persona con nacionalidad española/comunitaria).
La residencia que se otorga a personas reagrupadas y se extiende hasta la misma fecha que la persona reagrupante.	Dependiendo del vínculo puede otorgarse una residencia de un año hasta 5 años.
Las personas reagrupadas deben vivir fuera de España cuando se solicite la residencia.	Las personas reagrupadas deben vivir con la persona que tiene nacionalidad española/comunitaria con quien se tramitará el arraigo.

Evalúa la opción que mejor se adapte a tus necesidades y circunstancias y no olvides revisar a detalle en los enlaces que te compartimos, así como, si así lo requieres, solicitar asesoría jurídica con las Entidades Amigas que encontrarás en el último apartado del Manual.

## Información: ¿qué se suele necesitar?

- Modelo oficial (EX-10), debidamente cumplimentado y firmado por ti.
- Copia de tu pasaporte, título de viaje o cédula de inscripción con vigencia mínima de cuatro meses.
- Certificado de antecedentes penales expedido por tu país de origen o del país donde has residido durante los últimos 5 años antes de venir a España.
- Pago de la tasa Modelo 790 código 052, epígrafe 2.5.
- **Si eres madre o tutora de un o una menor de nacionalidad española:**
  - Certificado de nacimiento del menor de nacionalidad española en el que conste el vínculo familiar y la nacionalidad española de dicho menor, y en su caso, documento legal de tutela del menor.

- **Si prestas apoyo a una persona española con discapacidad:**
  - Documentación acreditativa de la discapacidad de la persona española, o la necesidad de medidas de apoyo para el ejercicio de su capacidad jurídica, así como de encontrarte a su cargo y convivir con esa persona.
  - DNI de la persona española.
- **Si eres cónyuge o pareja de hecho con una persona con nacionalidad española/comunitaria, hija menor de 21 años o mayor dependiente de una persona con nacionalidad española/comunitaria en España:**
  - Documentación acreditativa de la existencia del vínculo familiar con la persona ciudadana española, o en su caso, de encontrarse a cargo del ciudadano o ciudadana española.
  - DNI de la persona ciudadana española.
- **Si eres hija de padre o madre que hubieran sido originariamente españoles:**
  - Tu certificado de nacimiento.
  - Certificado de nacimiento de tu padre o madre de nacionalidad española y/o certificado del Registro Civil que acredite dicho vínculo.

Te compartimos este enlace donde viene cada uno de los requisitos más detallados y se mantiene todo actualizado, así como el proceso de la concesión y renovación.



# RESIDENCIA POR ARRAIGO A MUJERES EXTRANJERAS VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GENERO O DE VIOLENCIA SEXUAL



<b>¿Necesito cita?</b>	<b>¿Me permite trabajar?</b>
Sólo si eliges presencial	Sí
<b>¿Necesito contar con permiso de residencia?</b>	<b>¿Puedo realizarlo con el certificado electrónico?</b>
No	Sí

## ¿Quién puede solicitarlo?

Es una autorización de residencia y trabajo por circunstancias excepcionales que podrán obtener las mujeres extranjeras víctimas de violencia de género o de violencia sexual que se encuentren en España.

Además, si tienes menores de edad a tu cargo o con discapacidad que se encuentren en España en el momento de la denuncia, podrán obtener autorización de residencia o de residencia y trabajo en el supuesto de ser mayores de dieciséis años.

## Características de la residencia

Para la obtención debes haber hecho una denuncia como víctima de violencia de género o de violencia sexual, y poder aportar alguno de estos documentos:

- Una orden de protección, por la autoridad judicial competente en el marco del proceso penal.
- Un informe del Ministerio Fiscal que indique la existencia de indicios de violencia de género o de violencia sexual.

Para la concesión definitiva de la autorización de residencia temporal por circunstancias excepcionales **se requerirá que el procedimiento penal concluya con sentencia condenatoria o**

## EMOCIONARIO:

CONFUNDIDA

FUERTE

TRANQUILA

NOSTÁLGICA

CONTENTA

ANSIOSA

¿CUÁLES HAS SENTIDO TÚ?

con una **resolución judicial que muestre que la mujer ha sido víctima de violencia de género o de violencia sexual**, incluido el archivo de la causa por encontrarse el imputado en paradero desconocido o el sobreseimiento provisional por expulsión del denunciado.

La autorización provisional y definitiva de tus hijas o hijos será de:

- Residencia si no se encuentran en edad laboral, o de residencia y trabajo si se encuentran en edad laboral.
- Tendrá la misma vigencia que la tuya.

#### Información: ¿qué se suele necesitar?

- Impreso de solicitud del Modelo oficial (EX-10) por duplicado, debidamente cumplimentado y firmado por la extranjera o por su representante legal.
- Copia del pasaporte completo, título de viaje o cédula de inscripción en vigor.
- En su caso, documento por el que se otorgue la representación legal a favor de la persona física que formule la solicitud en tu nombre.
- Pagar la tasa: Modelo 790, Código 052 epígrafe 3.
- Documentación acreditativa de haber denunciado ser víctima de violencia de género o de violencia sexual. Podrás presentar:
  - Orden de protección o informe del Ministerio Fiscal.
  - Sentencia condenatoria.

En el mismo momento en que presentas tu solicitud de autorización de residencia y trabajo, o en cualquier otro posterior a lo largo del proceso penal, podrás solicitar autorización de residencia o residencia y trabajo, a favor de tus hijos o hijas menores de edad que se encuentren en España en el momento de la denuncia, **aportando copia del pasaporte completo, título de viaje o cédula de inscripción en vigor**.

- Plazo de presentación:
  - Si el procedimiento penal no ha concluido: se puede presentar en cualquier momento, desde que se dicta la orden de protección o el informe del Ministerio Fiscal.
  - Si el procedimiento penal ha concluido: el plazo de presentación es de seis meses desde la notificación de la sentencia condenatoria, de la resolución judicial de la que se deduzca que has sido víctima de violencia de género o de violencia sexual, del archivo de la causa por encontrarse el imputado en paradero desconocido o del sobreseimiento provisional por expulsión del denunciado.

- Te compartimos la instrucción de autorización de residencia temporal por circunstancias excepcionales → **PINCHA AQUI**

- Autorización de residencia temporal y trabajo por circunstancias excepcionales de mujeres extranjeras víctimas de violencia de género o de violencia sexual.

→ **PINCHA AQUI**



#### EMOCIONARIO:

CON MIEDO

EN ACEPTACIÓN

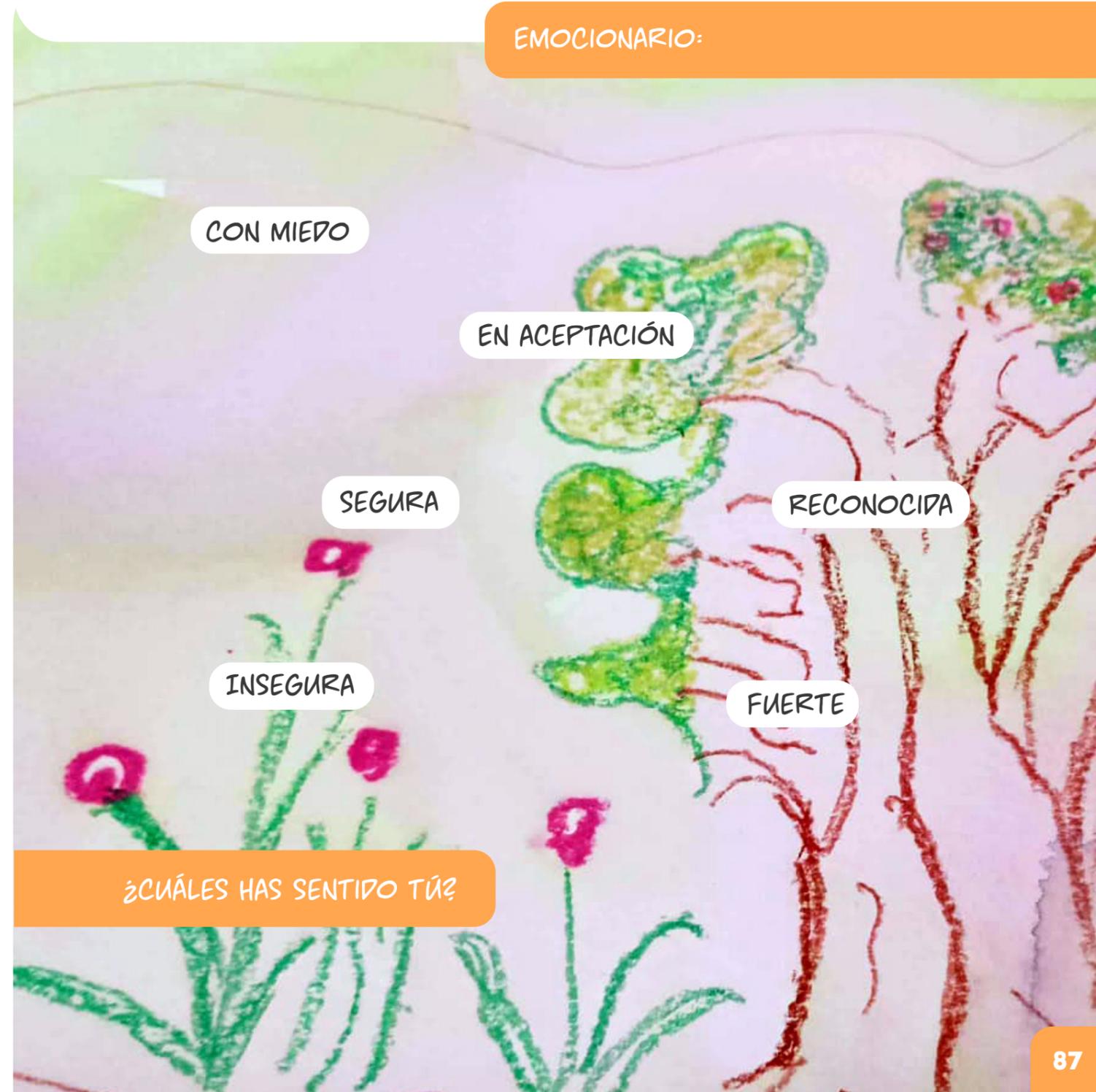
SEGURA

RECONOCIDA

INSEGURA

FUERTE

¿CUÁLES HAS SENTIDO TÚ?



# ENTIDADES AMIGAS

YA HA LLEGADO EL MOMENTO DE DESPEDIRNOS. PRIMERO QUE NADA, GRACIAS POR TU CONFIANZA EN COMPARTIR TU PROCESO CON NOSOTRAS. AHORA QUE HEMOS HECHO NUESTRO MEJOR ESFUERZO POR ACOMPAÑARTE Y COMPARTIRTE LAS HERRAMIENTAS QUE MÁS NOS HAN SERVIDO, ESTÁS LISTA PARA CONTINUAR CON TU CAMINO MIGRATORIO.

BUENO, BUENO. PERO ¡NO SIGNIFICA QUE TE QUEDAS SOLA! HAY MUCHAS PERSONAS DISPUESTAS A SEGUIRTE ACOMPAÑANDO E INFORMANDO SIEMPRE QUE LO NECESITES. EN ESTE CAPÍTULO, TE COMPARTIMOS INFORMACIÓN RELEVANTE SOBRE LAS ENTIDADES AMIGAS QUE NOS HAN AYUDADO TANTO A NOSOTRAS COMO A OTRAS MUJERES. SEGURO QUE ENCONTRARÁS ALGUNA QUE ESTÉ CERCA DE TI.

¡ES CIERTO!, ADEMÁS, NOSOTRAS NO VAMOS A DESAPARECER, NOS ENCANTA VERTE TOMANDO LAS RIENDAS DE TU VIDA Y QUE NOS CUENTES CÓMO TE VA. NOSOTRAS SEGUIREMOS EN LA FEDERACIÓN DE MUJERES PROGRESISTAS LUCHANDO POR TUS DERECHOS Y LOS DE MUCHAS OTRAS MUJERES HASTA ALCANZAR UNA SOCIEDAD IGUALITARIA.



AHORA, VEN CON NOSOTRAS A DARLE VUELTA A LA PÁGINA Y ¡DESCUBRE OTRAS ENTIDADES AMIGAS QUE TE SEGUIRÁN ACOMPAÑANDO!



En este apartado te facilitamos diferentes Entidades con las que hemos colaborado de una forma u otra, y cuya mirada es amable y su trato agradable, para que las puedas tener de referencia como Centros de Apoyo.

Aunque no tengan oficinas en todas las comunidades autónomas, ni ofrezcan todo tipo de atenciones, seguro que si llamas y dices el lugar en el que resides, te ayudarán a buscar recursos cercanos a ti, o te van a recomendar alguna asociación que te oriente en la duda o necesidad concreta que tengas. También puedes consultar sus páginas web previamente, para ver el trabajo que realizan.



#### Federación de Mujeres Progresistas

- <https://fmujeresprogresistas.org/>
- 91 539 02 38
- [comunicacion@federacionmujeresprogresistas.org](mailto:comunicacion@federacionmujeresprogresistas.org)



#### Fundación CEPAIM

- <https://www.cepaim.org/>
- 91 598 51 56
- [madrid@cepaim.org](mailto:madrid@cepaim.org)



#### Red Acoge

- <https://www.redacoge.org/>
- 91 563 37 79
- [acoge@redacoge.org](mailto:acoge@redacoge.org)



#### ONG Rescate (Andalucía y Comunidad de Madrid)

- <https://www.ongrescate.org/>
- 91 447 28 72 / 29 60
- [inclusion@ongrescate.org](mailto:inclusion@ongrescate.org)



#### Salud entre Culturas

- <https://www.saludentreculturas.es/>
- 622042564
- [info@saludentreculturas.es](mailto:info@saludentreculturas.es)



#### Asociación YMCA

- <https://www.ymca.es/>
- 91 319 21 26
- [prevencionvg@ymca.es](mailto:prevencionvg@ymca.es)



#### Médicos del Mundo

- <https://www.medicosdelmundo.org/>
- 91 315 60 94
- [administracion.madrid@medicosdelmundo.org](mailto:administracion.madrid@medicosdelmundo.org)



**Movimiento por la Paz**

- <https://www.mpd.org/>  
650 905 144 // 628 794 621
- [c.rodriguez@mpdl.org](mailto:c.rodriguez@mpdl.org)



**Asociación Rumiñahui**

- <https://www.ruminahui.org/>  
91 530 15 35
- [ruminahui@ruminahui.org](mailto:ruminahui@ruminahui.org)



**ACCEN**

- <https://www.accem.es/>  
91 598 51 56
- [adelhierroj@accem.es](mailto:adelhierroj@accem.es) // [epenaf@accem.es](mailto:epenaf@accem.es)



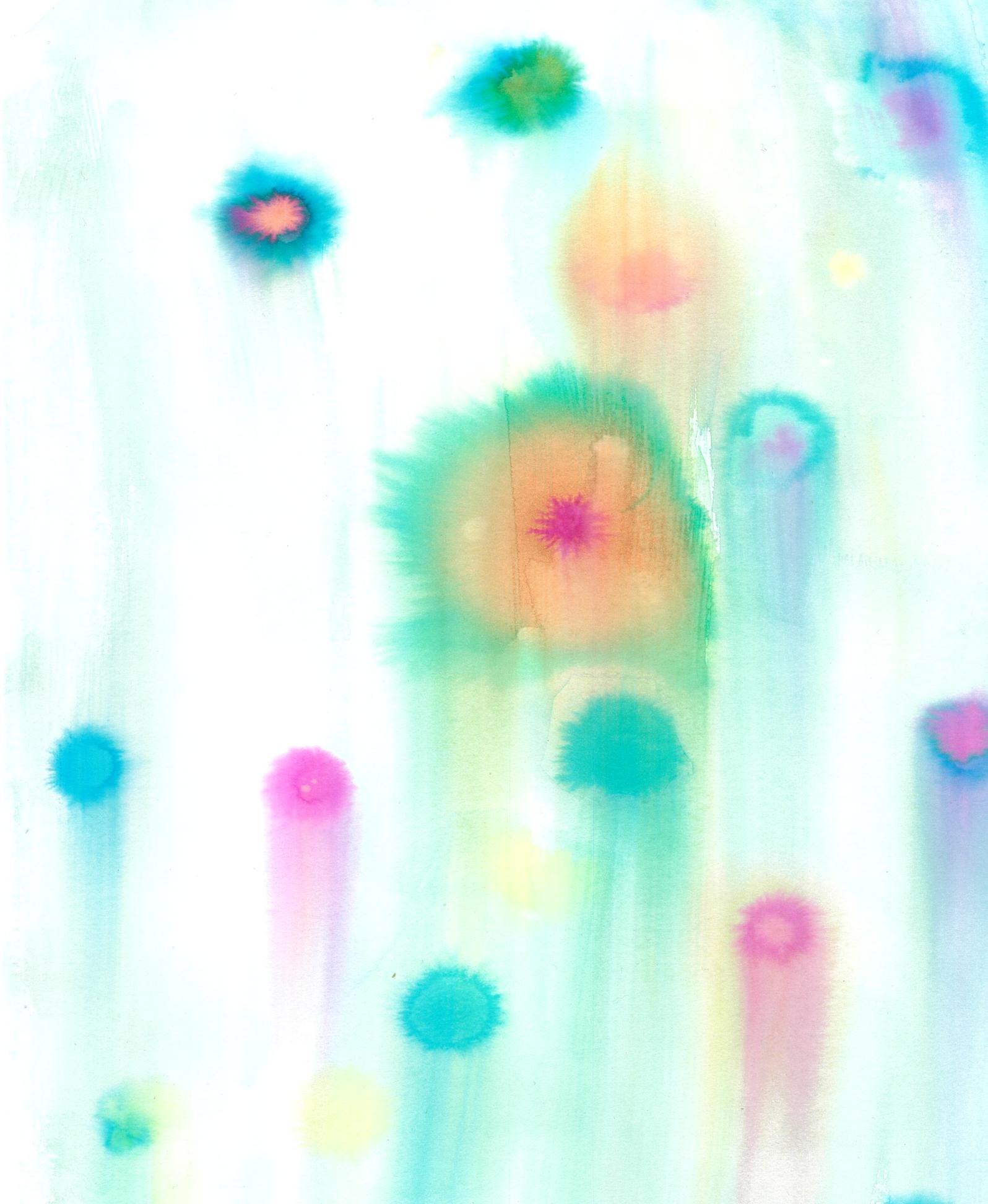
**Fundación Ataretaco (Islas Canarias)**

- <https://www.ataretaco.org/>  
92 261 03 54
- [comunicacion@ataretaco.org](mailto:comunicacion@ataretaco.org)

¡ANTES DE QUE TE VAYAS! TODAS LAS MUJERES QUE HAN PARTICIPADO EN EL PROYECTO NOS COMPARTIERON CONSEJOS PARA TI, ¿TE APETECE LEERLOS?

PINCHA EN LA IMAGEN Y DÉJATE ABRAZAR POR ELLAS ❤️





**mi** FEDERACIÓN  
MUJERES  
PROGRESISTAS



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL  
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE MIGRACIONES

DIRECCIÓN GENERAL DE ATENCIÓN  
HUMANITARIA E INCLUSIÓN SOCIAL  
DE LA INMIGRACIÓN



Financiado por  
la Unión Europea