



puenteproject.eu

Directrices para promover el "ESTILO DE VIDA EUROPEO"

(cultura y diversidad de la UE)
entre los refugiados de guerra



MANUAL EN ESPAÑOL

Tabla de Contenidos

1. Introducción	04
Objetivo de las directrices	
Visión general de la Unión Europea	
Importancia de la integración	
Vida cotidiana y normas sociales	
2. Comprender los valores europeos.....	06
Dignidad humana	
Libertad	
Democracia	
Igualdad	
Estado de derecho	
Derechos humanos	
Estudios de casos	
3. Diversidad cultural en la UE.....	10
La importancia del multiculturalismo	
Respeto por las diferentes culturas y lenguas	
Celebrar la diversidad a través de festivales y eventos	
Ejemplo: Festivales multiculturales en Italia	
4. Integración social.....	13
Crear vínculos comunitarios	
Acceso a los servicios de apoyo	
Participar en actividades locales y en el voluntariado	
Recursos: centros comunitarios y ONG locales	
5. Vivienda y nivel de vida.....	16
Búsqueda de alojamiento	
Conocer los derechos de los inquilinos	
Servicios públicos y necesidades básicas	
Ejemplo: Programas de vivienda asequible en los Países Bajos	
6. Salud y bienestar.....	18
Acceso a los servicios sanitarios	
Recursos de salud mental	
Opciones de estilo de vida saludable	
Estudio de caso: Servicios sanitarios para refugiados en Suecia	
7. Educación y aprendizaje de idiomas.....	21
Matriculación en colegios locales	
Cursos de idiomas y oportunidades de aprendizaje	
Aprendizaje permanente y educación para adultos	
Recursos: escuelas de idiomas y programas de integración	
8. Empleo y participación económica.....	25
Panorama general del mercado laboral	
Comprensión de los derechos laborales	
Desarrollo de competencias y formación profesional	
Ejemplo: Iniciativas de empleo para refugiados en el Reino Unido	

Tabla de Contenidos

9. Compromiso y participación ciudadana.....	29
Comprensión del sistema político de la UE	
El papel de las organizaciones no gubernamentales (ONG)	
Derecho al voto y participación ciudadana	
Estudio de caso: Programas de participación ciudadana en Italia	
10. Seguridad y protección.....	35
Comprender el marco jurídico	
Cómo pedir ayuda y denunciar incidentes	
Recursos de seguridad para refugiados	
Ejemplo: Iniciativas de seguridad en España	
11. Conclusión.....	38
Adoptar el estilo de vida de la UE	
La importancia de la comunidad y el apoyo	
12. Anexos.....	39
A: Contactos de organizaciones de apoyo	
B: Enlaces y recursos útiles	
13. Bibliografía.....	40





1. Introducción

Objetivo de las directrices

Estas directrices se publican en el marco del proyecto Erasmus+ PUENTE (Protección de los ucranianos y fomento de la formación y la educación no formal – 2024-1-ES01-KA220-ADU-000243485). El proyecto PUENTE tiene como objetivo fomentar la inclusión social y laboral de los refugiados de guerra ucranianos, haciendo que la educación de adultos europea sea más inclusiva y esté preparada para responder a los nuevos retos que plantea la guerra en Ucrania.

Gracias a las actividades de PUENTE, los educadores adquirirán nuevas competencias para diseñar programas educativos más atractivos e interactivos para los refugiados de guerra ucranianos, logrando el objetivo de hacer que los entornos de aprendizaje sean más inclusivos, eliminando las barreras de acceso a la educación y la formación para los refugiados de guerra ucranianos, en particular las mujeres (que constituyen la gran mayoría de los refugiados adultos según las estadísticas de la OCDE), y fomentando su inclusión social en armonía con las necesidades y expectativas de las comunidades locales. Como complemento a estas actividades educativas y de formación, estas directrices servirán de manual práctico que establece normas armonizadas para promover el «estilo de vida europeo» (la cultura y la diversidad de la UE) entre los refugiados de guerra, en consonancia con las prioridades de la primera Comisión Europea presidida por Ursula von der Leyen. Las directrices abarcan áreas clave como las normas culturales, las expectativas sociales, los marcos jurídicos y los recursos disponibles. El manual ofrece información sobre diversas facetas del estilo de vida y los valores de la UE, abarcando normas sociales, expectativas culturales, marcos jurídicos y consejos prácticos para la vida cotidiana. Aborda áreas clave como la comunicación, la educación, el empleo, la asistencia sanitaria y la integración, proporcionando una visión general completa de las oportunidades y los retos a los que pueden enfrentarse los refugiados de guerra (en particular los ucranianos) en su nuevo entorno. Además, hace hincapié en la importancia del entendimiento mutuo, el respeto y la inclusión, fomentando un sentido de pertenencia y promoviendo la cohesión social entre los refugiados y las comunidades de acogida. Se incluye una bibliografía detallada y una lista de referencias para facilitar la investigación y el estudio más a fondo de los temas.

Una vez finalizado el proyecto, se invita a los socios de PUENTE y a otras partes interesadas a utilizar esta herramienta para promover el «estilo de vida europeo», los derechos y los valores entre los refugiados ucranianos desplazados por la guerra. De este modo, el proyecto PUENTE capacita a los educadores de adultos y a los cuidadores sociales no solo para proporcionar una educación adaptada a los refugiados de guerra, sino también para comprometerse socialmente con el fin de promover a nivel europeo la inclusión social y laboral de este grupo vulnerable.

Panorama general de la Unión Europea

La Unión Europea es una unión política y económica formada por 27 países miembros. Creada para promover la paz, la estabilidad y la prosperidad, la UE se basa en valores compartidos que incluyen la democracia, el respeto de los derechos humanos y el Estado de derecho. La UE funciona mediante un sistema único de instituciones supranacionales y mecanismos intergubernamentales de toma de decisiones. Entre las instituciones clave se encuentran la Comisión Europea, que propone la legislación y garantiza su aplicación; el Parlamento Europeo, elegido directamente por los ciudadanos de la UE; y el Consejo de la Unión Europea, que representa a los gobiernos de los Estados miembros.

Uno de los logros más notables de la UE es la creación de un mercado único, que permite la libre circulación de bienes, servicios, capitales y personas entre los Estados miembros. Además, 20 países utilizan el euro como moneda común, lo que simplifica el comercio y los viajes. Más allá de la integración económica, la UE también trabaja en la protección del medio ambiente, la innovación digital, el desarrollo regional y la coordinación de la política exterior. Desempeña un papel significativo en la escena mundial, promoviendo la cooperación, el desarrollo sostenible y la ayuda humanitaria en todo el mundo. A través de estos esfuerzos, la UE pretende mejorar la vida de sus ciudadanos al tiempo que aborda retos comunes y construye una Europa más unida, resiliente y con visión de futuro.

La Unión Europea desempeña un papel crucial a la hora de proporcionar protección y apoyo a los refugiados que huyen de conflictos, persecuciones y penurias. Basándose en valores como la dignidad humana, la libertad, la igualdad y el Estado de derecho, la UE ha desarrollado un marco jurídico y normativo para garantizar que los refugiados reciban un trato justo y puedan reconstruir sus vidas con seguridad y dignidad. Un elemento central del enfoque de la UE es el Sistema Europeo Común de Asilo (SECA), que busca armonizar los procedimientos y normas de asilo en todos los Estados miembros. Este sistema establece directrices para la acogida, la tramitación y la protección de los solicitantes de asilo con el fin de garantizar un trato justo y evitar disparidades entre países.

Más allá de la protección jurídica, la UE hace hincapié en las políticas de integración que ayudan a los refugiados a acceder a la educación, la asistencia sanitaria, el empleo y los servicios sociales. Los programas, tanto a nivel de la UE como a nivel nacional, tienen como objetivo apoyar el aprendizaje de idiomas, la formación profesional y la inclusión en la comunidad, reconociendo que una integración satisfactoria beneficia tanto a los refugiados como a las sociedades de acogida.

La UE también colabora con organizaciones internacionales como el Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR) para atender las necesidades humanitarias y gestionar los flujos migratorios. A pesar de retos como las diferencias en las políticas nacionales y las limitaciones de recursos, la UE mantiene su compromiso de defender los derechos de los refugiados y promover la solidaridad entre los Estados miembros.

En general, la labor de la UE con los refugiados refleja su compromiso más amplio con los derechos humanos, la justicia social y la cooperación internacional, esforzándose por ofrecer protección y esperanza a quienes buscan refugio dentro de sus fronteras.

Importancia de la integración

La integración es una piedra angular del reasentamiento exitoso de los refugiados en la Unión Europea. Dado que las personas que huyen de conflictos, persecuciones o desastres buscan seguridad y estabilidad, unas políticas de integración eficaces garantizan que no solo estén protegidas, sino que también se les empodere para reconstruir sus vidas con dignidad. La integración fomenta el acceso a servicios esenciales como la educación, la asistencia sanitaria, la vivienda y el empleo, sentando las bases para la independencia y la contribución a las sociedades de acogida. Más allá del apoyo práctico, también promueve la inclusión social, el intercambio cultural y el entendimiento mutuo entre los refugiados y las comunidades locales. Para la UE, la integración no es solo una responsabilidad humanitaria, sino un camino hacia la cohesión social, la vitalidad económica y un futuro más inclusivo.

La vida cotidiana y las normas sociales

Comprender la vida cotidiana y las normas sociales puede ayudar a los refugiados ucranianos a desenvolverse en su nuevo entorno con mayor facilidad. Entre los aspectos clave se incluyen:

- **Comunicación:** aunque muchos europeos hablan inglés, aprender el idioma local puede mejorar significativamente la integración. Por lo general, se valora la comunicación directa y abierta, pero es importante tener en cuenta las diferencias culturales en los estilos de comunicación.
- **Interacciones sociales:** La cortesía y el respeto se valoran mucho en las interacciones sociales. Entre las normas de cortesía habituales se incluyen el uso de «por favor» y «gracias», el respeto del espacio personal y la puntualidad en las citas.
- **Cultura laboral:** La cultura laboral en Europa es, por lo general, profesional y estructurada. Se espera que los empleados sean puntuales, eficientes y respetuosos con sus compañeros. También se valora el equilibrio entre la vida laboral y personal, y muchos países cuentan con leyes que protegen el derecho de los empleados al tiempo de ocio.
- **Educación:** La educación se valora mucho en Europa, y el acceso a la educación es, por lo general, gratuito o está muy subvencionado. Los refugiados ucranianos pueden tener derecho a programas educativos y servicios de apoyo que les ayuden a continuar sus estudios o a adquirir nuevas habilidades.
- **Sanidad:** El acceso a la sanidad es un derecho fundamental en Europa, y la mayoría de los países cuentan con sistemas sanitarios universales. Los refugiados ucranianos suelen tener derecho a los servicios sanitarios, aunque las disposiciones específicas pueden variar en función del país de acogida.



2. Comprender los valores europeos



En el corazón de la Unión Europea se encuentra un conjunto de valores fundamentales que guían sus políticas, instituciones e interacciones tanto dentro como fuera de sus fronteras. Estos valores constituyen la base de la identidad de la UE y son esenciales para fomentar la unidad, la cooperación y el respeto mutuo entre sus diversos Estados miembros y ciudadanos. Comprender estos principios es clave para apreciar cómo funciona la UE y qué se esfuerza por defender en su visión de una Europa pacífica y democrática. Una piedra angular de estos principios compartidos es la Carta de los Derechos Fundamentales de la UE, que reúne en un único documento vinculante los derechos civiles, políticos, económicos y sociales de que disfrutaban las personas en la Unión Europea. La Carta reafirma derechos clave como la dignidad, la libertad, la igualdad, la solidaridad, los derechos de los ciudadanos y la justicia, garantizando que todas las políticas y acciones de la UE respeten y promuevan estos valores fundamentales. Estos derechos no son principios abstractos, sino garantías concretas que influyen en la vida real. A continuación se ofrece una visión general de los principales derechos fundamentales de la UE:

Dignidad humana

Toda persona posee un valor intrínseco y merece respeto, lo cual constituye un principio fundamental en la UE. Este valor sustenta todas las políticas y acciones de la UE, garantizando que las personas sean tratadas con equidad, compasión e igualdad, independientemente de su origen, nacionalidad o circunstancias. Defender la dignidad humana significa proteger a las personas de tratos inhumanos o degradantes, promover la inclusión social y garantizar derechos básicos como el acceso a la educación, la asistencia sanitaria y un nivel de vida digno. Es un principio rector que influye en todo, desde la legislación de la UE hasta las iniciativas humanitarias dentro y fuera de sus fronteras.

Para los refugiados, el principio de la dignidad humana es especialmente vital. Al huir de conflictos, persecuciones o penurias, los refugiados se enfrentan a menudo a situaciones de vulnerabilidad e incertidumbre. El compromiso de la UE con la dignidad humana garantiza que los refugiados sean acogidos y apoyados con respeto y compasión. Esto incluye salvaguardar sus derechos a la seguridad, el alojamiento, la asistencia sanitaria y la educación, así como protegerlos de la discriminación o el maltrato. Al defender la dignidad humana, la UE se esfuerza por proporcionar a los refugiados no solo protección, sino también la oportunidad de reconstruir sus vidas de una manera que honre su valor inherente como seres humanos.

Libertad

Los ciudadanos de la UE disfrutan de libertad de expresión, de religión y de circulación. Para los refugiados, esto se traduce en el derecho a vivir con libertad y seguridad. La UE se compromete a proteger estas libertades para todas las personas dentro de su territorio, incluidas aquellas que solicitan asilo. Esto significa el derecho a expresar lo que se piensa, a practicar la propia fe y a desplazarse sin restricciones injustas. También garantiza la protección frente a la persecución y la oportunidad de reconstruir la propia vida en un entorno seguro y solidario. La libertad no es solo un derecho legal en la UE, sino un valor fundamental que da forma a una sociedad justa y abierta.

Para los refugiados que llegan a la UE, las libertades fundamentales de las que disfrutaban los ciudadanos se amplían para garantizar su seguridad y dignidad. Esto significa que tienen derecho a expresar sus opiniones, practicar su religión libremente y desplazarse por los Estados miembros de la UE sin barreras indebidas. Proteger estas libertades es crucial para ayudar a los refugiados a escapar de la persecución y reconstruir sus vidas en un entorno donde puedan vivir con seguridad y participar plenamente en la sociedad. La dedicación de la UE a la libertad subraya su compromiso con la creación de comunidades inclusivas donde se respete la diversidad y se defiendan los derechos de cada individuo.



Democracia

La gobernanza democrática es parte integral de la UE, ya que fomenta la participación en los procesos políticos y el respeto por los resultados de las elecciones. Los ciudadanos de los Estados miembros de la UE tienen derecho a votar y a presentarse a las elecciones tanto a nivel nacional como europeo, lo que garantiza que los gobiernos sigan rindiendo cuentas ante la ciudadanía. La UE promueve la transparencia, el diálogo y la participación ciudadana, apoyando a las instituciones que reflejan la voluntad del pueblo. Para los recién llegados, incluidos los refugiados, comprender y participar en la vida democrática es un paso importante hacia la integración y la ciudadanía activa en sus comunidades de acogida.

Igualdad

El compromiso con la igualdad implica que está prohibida la discriminación por cualquier motivo, incluidos la nacionalidad, la raza, el género y la orientación sexual. En la UE, todas las personas gozan de los mismos derechos y oportunidades, y la igualdad de trato está garantizada por las leyes y políticas de todos los Estados miembros. Este principio es especialmente importante para crear sociedades inclusivas en las que todas las personas, independientemente de su origen, puedan participar plenamente y contribuir de manera significativa. Para los refugiados y los recién llegados, garantiza el acceso a los servicios, la educación, el empleo y la protección jurídica, lo que contribuye a construir comunidades justas y cohesionadas.

Para los refugiados, el compromiso de la UE con la igualdad es esencial para garantizar que sean tratados con equidad y respeto desde el momento de su llegada. Esto significa que tienen derecho a acceder a los mismos servicios, oportunidades y protecciones legales que el resto de residentes, sin sufrir discriminación por motivos de nacionalidad, origen étnico, género u otros factores. Promover la igualdad ayuda a los refugiados a superar las barreras a la integración, como el acceso desigual a la educación o al empleo, y fomenta la cohesión social al promover el entendimiento mutuo y la inclusión. A través de estos esfuerzos, la UE trabaja para construir comunidades en las que todos, independientemente de su origen, puedan prosperar y contribuir a la sociedad.

Estado de derecho

Este principio garantiza que las leyes se apliquen de manera equitativa y justa, protegiendo los derechos de las personas, incluidos los refugiados. En la UE, nadie está por encima de la ley, y los sistemas jurídicos deben funcionar de forma independiente y transparente. El estado de derecho garantiza el acceso a la justicia, la seguridad jurídica y la rendición de cuentas de las autoridades públicas. Para los refugiados, esto significa que sus derechos se respetan mediante los procedimientos legales adecuados, y que pueden solicitar protección, recurrir las decisiones y vivir sin temor a un trato arbitrario. Es una piedra angular de la confianza en las instituciones públicas y una garantía fundamental para la libertad y la justicia en las sociedades europeas.

Derechos humanos

La UE destaca la importancia de los derechos humanos al acoger a los refugiados y ofrecerles protección jurídica. Estos derechos incluyen el derecho a la vida, a no ser sometido a tortura ni persecución, el derecho a solicitar asilo y el acceso a necesidades básicas como la asistencia sanitaria, la educación y el alojamiento. La carta de los derechos fundamentales de la UE consagra estas protecciones para todas las personas dentro de la UE, independientemente de su origen o estatus. Al defender los derechos humanos, la UE no solo reafirma sus valores fundamentales, sino que también demuestra solidaridad y compasión hacia quienes huyen de conflictos, opresión o dificultades.

Caso práctico 1: Los derechos de los refugiados en Austria

Austria ha desempeñado un papel significativo en la protección de los refugiados en Europa, especialmente durante grandes crisis de desplazamiento, como los conflictos de los Balcanes de la década de 1990 y la afluencia de refugiados sirios de 2015-2016. El país ha desarrollado un marco jurídico e institucional estructurado para gestionar las solicitudes de asilo y apoyar la integración de los refugiados.

Marco jurídico y proceso de asilo

Austria está sujeta a la legislación de la UE, incluido el Sistema Europeo Común de Asilo (SECA) y la Convención de Ginebra, y cuenta con leyes nacionales como la Ley de Asilo (Asylgesetz) y el Acuerdo Básico de Asistencia Social. Estas leyes definen los procedimientos para la concesión de asilo y protección subsidiaria, así como los derechos y responsabilidades de los solicitantes. Los solicitantes de asilo tienen derecho a representación legal, servicios de interpretación y una audiencia justa ante la Oficina Federal de Inmigración y Asilo.

Acogida e integración

Austria ofrece servicios básicos a los solicitantes de asilo durante el proceso de solicitud, incluidos el alojamiento, la alimentación, la asistencia sanitaria y una modesta ayuda económica. A los refugiados reconocidos y a los beneficiarios de protección subsidiaria se les concede acceso al mercado laboral, a la educación y a la formación profesional. El apoyo a la integración se rige por la Ley de Integración (Integrationsgesetz), que exige la participación en cursos de alemán y en programas de orientación que abarcan las leyes, los valores y la cultura austriacos. Los municipios locales y las ONG también desempeñan un papel fundamental en la prestación de servicios de apoyo, como asesoramiento, asistencia jurídica e iniciativas de participación comunitaria.

Iniciativas destacadas

- Programa Start Wien (adaptado en Viena): ofrece apoyo integral a los recién llegados, incluyendo orientación educativa y laboral adaptada a las necesidades individuales.
- Caritas Austria y Diakonie Austria: Estas organizaciones prestan servicios esenciales a los refugiados, entre los que se incluyen cursos de idiomas, programas de preparación para el empleo y apoyo psicológico.

Bibliografía

- Ministerio Federal del Interior de Austria. (2023). Políticas de asilo e integración en Austria. bmi.gv.at
- Comisión Europea. (2022). Informe por países: Austria – Base de datos de información sobre el asilo (AIDA). asylumineurope.org/reports/country/austria
- ACNUR Austria. (2022). Ficha informativa: Refugiados y asilo en Austria. unhcr.org/europe/sites/europe/files/2024-10/bi-annual-fact-sheet-2024-09-austria.pdf
- Cáritas Austria. (2023). Apoyo a los refugiados. caritas.at/hilfe-angebote/flucht-integration/hilfe-help
- Diakonie Flüchtlingsdienst. (2023). Programas de integración y asistencia jurídica. fluechtlingsdienst.diakonie.at



Estudio de caso 2: Los derechos de los refugiados en España

España ha desarrollado un enfoque multifacético de los derechos de los refugiados, combinando políticas nacionales con iniciativas regionales y locales para apoyar a los solicitantes de asilo y facilitar su integración.

Marco nacional

A nivel nacional, el sistema de asilo de España está gestionado por el Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones (MISSM), que coordina su labor con los gobiernos autonómicos y los ayuntamientos. El sistema ofrece centros de acogida, asistencia jurídica y programas de integración para los refugiados. Sin embargo, persisten los retos, entre ellos una elevada tasa de denegaciones de solicitudes de asilo y retrasos en la tramitación, lo que ha provocado una mayor presión sobre las comunidades locales.

Iniciativas regionales y locales

En respuesta a estos retos, los gobiernos autonómicos y locales han puesto en marcha programas complementarios. Por ejemplo, el País Vasco inició en 2018 un programa comunitario de acogida de refugiados, reasentando a familias sirias con el apoyo de las comunidades y organizaciones locales. Esta iniciativa tenía como objetivo mejorar la integración a través de la participación local y las redes de apoyo.

De manera similar, la ciudad de Barcelona desarrolló el programa «Nausica», que ofrece alojamiento temporal, asistencia jurídica, cursos de idiomas y ayuda para la búsqueda de empleo a los solicitantes de asilo que no han sido acogidos por el sistema nacional. Entre 2016 y 2020, el programa prestó asistencia a 275 personas, con resultados notables en materia de estabilidad de la vivienda y empleo.

Retos y críticas

A pesar de estos esfuerzos, España se enfrenta a retos continuos en la integración de los refugiados. Las elevadas tasas de denegación de las solicitudes de asilo, que a menudo superan el 90 %, han llevado a que un número significativo de refugiados permanezca en un limbo legal o recurra al empleo informal. Los críticos sostienen que el diseño del sistema asume un camino lineal hacia la integración, lo que puede no dar cabida a las complejas realidades a las que se enfrentan los refugiados.

Conclusión

El enfoque de España respecto a los derechos de los refugiados muestra una combinación de políticas nacionales e iniciativas locales destinadas a apoyar a los refugiados. Aunque persisten los retos, la participación de las entidades regionales y locales ha resultado esencial para proporcionar un apoyo integral y fomentar la integración.

Bibliografía

Iglesias, E. (2024). Más allá del aumento de las solicitudes de asilo. Los límites del programa español de acogida de refugiados. International Migration.

onlinelibrary.wiley.com

Migration Policy Institute. (2023). El sistema de inmigración descentralizado de España.

migrationpolicy.org/article/spain-immigration-integration-multilevel

ACNUR. (2021). Patrocinio comunitario de refugiados en España-País Vasco.

globalcompactrefugees.org/good-practices/community-based-refugee-sponsors-hip-spain-basque-country

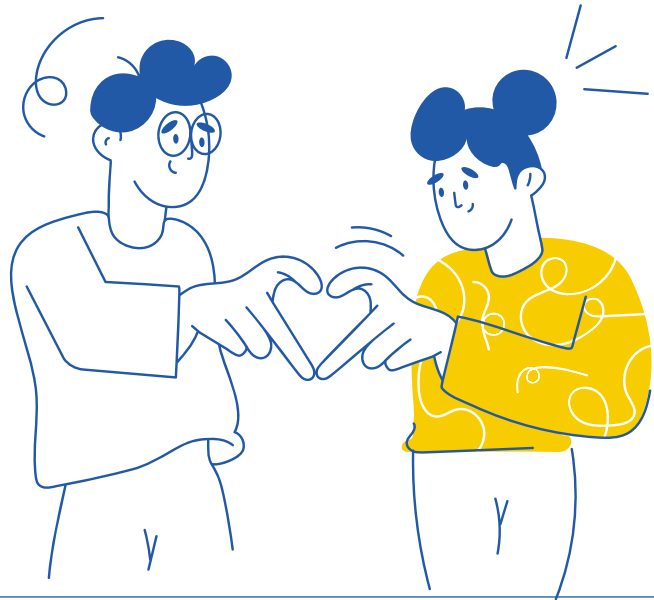
Comisión Europea. (2018). Integración personalizada en el mercado laboral e inclusión social de los refugiados en Murcia, España.

ec.europa.eu/regional_policy/en/projects/spain/personalised-labour-market-integration-and-social-inclusion-for-refugees-in-murcia-spain

Comisión Europea. (2021). España: Programa piloto para la acogida e integración de refugiados.

migrant-integration.ec.europa.eu/news/spain-pilot-programme-reception-and-integration-refugees_en





3. Diversidad cultural en la UE

La Unión Europea alberga un rico mosaico de culturas, lenguas y tradiciones, que refleja su larga historia y la variedad de sus Estados miembros. Esta diversidad cultural es uno de los mayores puntos fuertes de la UE, ya que fomenta la creatividad, la innovación y el entendimiento mutuo entre sus ciudadanos. Aceptar la diversidad ayuda a construir sociedades inclusivas en las que se respetan y celebran los diferentes orígenes, lo que contribuye a la cohesión social y a la prosperidad compartida en todo el continente.

La importancia del multiculturalismo

El multiculturalismo se celebra como un activo que enriquece a las comunidades a través de perspectivas, tradiciones y experiencias diversas. Para los refugiados, las sociedades multiculturales ofrecen un entorno acogedor donde sus culturas e identidades pueden ser reconocidas y valoradas. Aceptar el multiculturalismo ayuda a superar los malentendidos y los prejuicios fomentando el respeto mutuo y la cohesión social. Crea oportunidades para que los refugiados compartan sus historias, habilidades y contribuciones únicas, lo que a su vez fortalece el tejido cultural y la vitalidad económica de las comunidades de acogida. Al promover la inclusión y el diálogo intercultural, el multiculturalismo apoya a los refugiados no solo en su adaptación a nuevos entornos, sino también en el mantenimiento de un sentido de pertenencia y dignidad.

Respeto por las diferentes culturas y lenguas

Los Estados miembros de la UE fomentan el conocimiento y el respeto de las diversas culturas y lenguas, con el objetivo de crear una sociedad inclusiva. La Unión Europea celebra su diversidad cultural y lingüística como piedra angular de su identidad y unidad. Con 24 lenguas oficiales y un sinnúmero de lenguas regionales y minoritarias habladas en sus Estados miembros, la UE promueve activamente el multilingüismo y el entendimiento intercultural a través de la educación, las políticas y los programas de intercambio cultural. Al fomentar el respeto mutuo y el aprecio por las diferentes tradiciones, la UE refuerza la cohesión social, apoya los valores democráticos y construye una Europa más conectada y tolerante.

Esto es especialmente importante para los refugiados, que aportan ricas tradiciones culturales y lenguas nativas que contribuyen a la diversidad de las comunidades europeas. Al promover el diálogo intercultural y el multilingüismo, la UE ayuda a los refugiados a sentirse valorados y comprendidos, facilitando su integración en nuevos entornos. Respetar las diferentes identidades culturales no solo favorece la armonía social, sino que también permite a los refugiados conservar su patrimonio mientras participan activamente en la vida cultural y cívica de su país de acogida.

Celebrar la diversidad a través de festivales y eventos

Los festivales locales suelen poner de relieve los diferentes orígenes culturales, brindando oportunidades para la interacción y la celebración. En toda la UE, los eventos culturales —como ferias gastronómicas, festivales de música, exposiciones de arte y jornadas del patrimonio— sirven como expresiones vibrantes de la identidad multicultural de Europa. Estas reuniones crean espacios donde personas de diferentes orígenes pueden compartir sus tradiciones, aprender unas de otras y fomentar un sentido de comunidad. Tanto para los recién llegados como para los residentes de larga duración, estos eventos promueven la inclusión, rompen estereotipos y celebran la riqueza que la diversidad aporta a la sociedad europea. Reflejan el compromiso de la UE con la unidad a través del intercambio cultural y el respeto mutuo.

Caso práctico 1: Festivales multiculturales en Italia

Italia, conocida por su rico patrimonio cultural, también celebra la diversidad contemporánea a través de numerosos festivales multiculturales que se celebran en ciudades de todo el país. Estos eventos desempeñan un papel importante en el fomento de la inclusión, el diálogo intercultural y la cohesión comunitaria al reunir a personas de diversos orígenes.

En Roma, el Festival delle Culture muestra las tradiciones culturales de las comunidades de inmigrantes que viven en la ciudad. Organizado en colaboración con asociaciones locales y ONG, el festival incluye música, espectáculos de danza, puestos de comida, cuentacuentos y exposiciones de artesanía de diversos países. Promueve el intercambio cultural y ofrece un espacio donde los recién llegados, en particular los refugiados y los migrantes, pueden compartir su patrimonio y desarrollar un sentido de pertenencia

De manera similar, Bolonia acoge el Festival delle Culture Migranti, un evento de una semana de duración centrado en la migración, la identidad y la integración. El festival cuenta con películas, debates, talleres y actuaciones que exploran temas como el desplazamiento, la identidad cultural y la solidaridad. A menudo participan artistas y activistas refugiados, que aportan poderosas perspectivas personales sobre la experiencia de la migración.

En Rávena, la Festa delle Culture es una celebración de larga tradición organizada por el ayuntamiento y grupos comunitarios locales. Este evento transforma las plazas públicas en animados lugares de encuentro donde tanto los ciudadanos como los recién llegados disfrutan de la gastronomía, la música y la danza interculturales. Su objetivo es desafiar los estereotipos y fomentar la convivencia pacífica entre todos los residentes.

Estos festivales reflejan la identidad en evolución de Italia como sociedad multicultural. Destacan las contribuciones de las comunidades de migrantes y refugiados a la vida social y cultural de Italia, al tiempo que promueven el respeto, la inclusión y el entendimiento mutuo.

Bibliografía:

Ayuntamiento de Roma. (2023). Festival delle Culture.
culture.roma.it

Ayuntamiento de Bolonia. (2023). Festival delle Culture Migranti.
comune.bologna.it

Ayuntamiento de Rávena. (2023). Fiesta de las Culturas.
comune.ra.it/aree-tematiche/progetti-e-servizi-per-limmigrazione/festival-delle-culture/



Caso práctico 2: Festivales multiculturales en Polonia

Polonia, aunque tradicionalmente ha sido una sociedad más homogénea, ha ido acogiendo cada vez más la diversidad cultural a través de festivales y eventos que celebran el multiculturalismo y promueven la inclusión. Estas iniciativas desempeñan un papel cada vez más importante en el apoyo a la integración y el entendimiento intercultural, especialmente en los centros urbanos donde las poblaciones de refugiados y migrantes están en aumento.

En Varsovia, la Fiesta Multicultural de las Calles de Varsovia (Warszawski Wielokulturowy Street Party) es uno de los eventos más destacados que promueven la diversidad. Organizado por la fundación Inna Przestrzeń (Fundación Otro Espacio), este festival callejero anual celebra la riqueza cultural de la ciudad con música, danza, gastronomía y actuaciones de comunidades que representan a África, Asia, Oriente Medio, Europa del Este y América Latina. Ofrece una plataforma para que los refugiados, los migrantes y los grupos minoritarios compartan sus identidades culturales y se relacionen con los residentes locales.

Cracovia también acoge eventos como el Festival del Multiculturalismo, que incluye talleres, exposiciones y sesiones de diálogo intercultural. Este evento cuenta con el apoyo de ONG y universidades locales y tiene como objetivo fomentar la comprensión y el respeto por los diferentes orígenes culturales. Los refugiados y solicitantes de asilo suelen participar en presentaciones de narración, arte y música, lo que ayuda a humanizar sus experiencias y a promover la empatía.

En Lublin, el festival «Different Sounds – Cross Culture» (Inne Brzmienia) combina música de diversas tradiciones culturales con debates y programas educativos centrados en la migración, la diversidad y los derechos humanos. El festival destaca las contribuciones culturales de las comunidades minoritarias y tiene como objetivo romper estereotipos y tender puentes entre diferentes grupos.

Estos festivales no solo sirven como celebraciones de la diversidad, sino también como herramientas estratégicas para la inclusión social, permitiendo a los refugiados y otros recién llegados desempeñar un papel activo en la sociedad polaca. Reflejan un creciente reconocimiento del valor del multiculturalismo en la construcción de comunidades resilientes y abiertas.

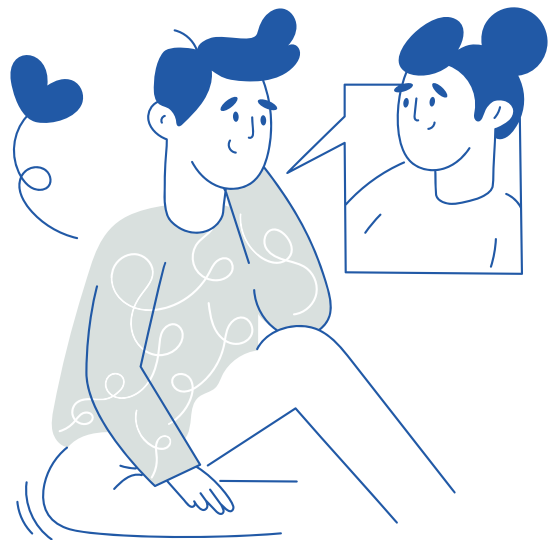
Bibliografía

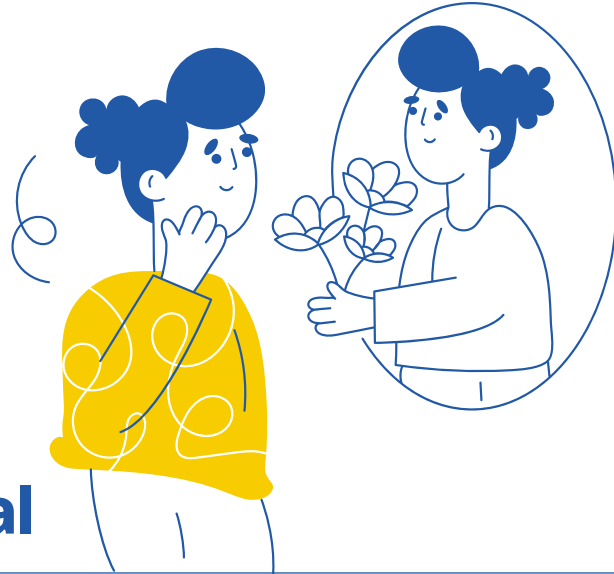
Fundacja Inna Przestrzeń. (2023). Multicultural Warsaw Street Party. innaprzestrlen.pl.

Ayuntamiento de Varsovia. (2023). Iniciativas de diversidad e inclusión. Consultado en: um.warszawa.pl.

Ciudad de Cracovia. (2023). Festival del Multiculturalismo. Consultado en krakow.pl.

Ciudad de Lublin. (2023). Different Sounds Festival Intercultural. Consultado en lublin.eu.





4. Integración social

La integración social es un objetivo clave de la Unión Europea, que refleja su compromiso con la construcción de sociedades inclusivas, cohesionadas y resilientes. Como ámbito de interés común entre los Estados miembros, la integración social implica garantizar que todas las personas, independientemente de su origen, antecedentes o situación jurídica, puedan participar plenamente en la vida económica, social, cultural y política de sus comunidades.

La UE promueve la integración a través de políticas e iniciativas destinadas a combatir la discriminación, apoyar la igualdad de oportunidades y fomentar el diálogo intercultural. Esto incluye un apoyo específico a grupos vulnerables como los migrantes, los refugiados, las minorías y las personas con discapacidad. La educación, el acceso a la asistencia sanitaria, el empleo, la vivienda y la participación ciudadana son componentes esenciales de la estrategia de integración de la UE. Al fomentar la integración social, la UE no solo defiende sus valores fundamentales, como la dignidad humana, la libertad y la igualdad, sino que también refuerza la democracia, mejora la estabilidad social y contribuye a la prosperidad y la unidad generales de la Unión.

Crear vínculos con la comunidad

Uno de los pasos más importantes para reconstruir tu vida en un nuevo país es establecer vínculos significativos con las personas que te rodean. Crear un sentido de comunidad puede ayudar a reducir la sensación de aislamiento, facilitar la adaptación cultural y abrir las puertas a nuevas oportunidades. Aunque la integración

puede llevar tiempo, hay muchas formas de participar activamente y sentirte más como en casa.

- **Conoce a tus vecinos:** Gestos sencillos como saludar a tus vecinos, presentarte u ofrecer ayuda con pequeñas tareas pueden dar lugar a relaciones positivas. Muchas comunidades en Europa valoran la amabilidad y el respeto mutuo. No tengas miedo de dar el primer paso: las pequeñas interacciones a menudo se convierten en amistades que te brindan apoyo.

- **Únete a clubes y grupos de interés locales:** La mayoría de los pueblos y ciudades cuentan con una gran variedad de clubes y grupos abiertos a todos los residentes, desde equipos deportivos y grupos musicales hasta clubes de senderismo y círculos de lectura. Busca centros comunitarios locales (a menudo llamados «Casas de la Cultura», «Maison de Quartier» o similares), bibliotecas o plataformas en línea como Facebook, Meetup.com o tableros de anuncios locales para ver anuncios y actividades. Participar en estos grupos te ayuda a mejorar tus habilidades lingüísticas, compartir tus talentos y conocer a gente con intereses similares.

- **Ofrece tu tiempo y tus habilidades como voluntario:** El voluntariado es una forma muy eficaz de contribuir a la comunidad de acogida y conectar con personas de todos los ámbitos de la vida. Muchas organizaciones locales y ONG agradecen la ayuda, ya sea sirviendo comidas en un refugio, colaborando en un huerto comunitario o apoyando eventos. Tus habilidades únicas, como tus conocimientos lingüísticos o tu experiencia en un oficio, pueden ser muy valiosas.

- **Asiste a eventos y reuniones comunitarias:** Consulta las páginas web municipales, las redes sociales o los tableros de anuncios de la comunidad para encontrar eventos como festivales, limpiezas del barrio, debates públicos o asambleas vecinales. Estas reuniones son excelentes oportunidades para conocer mejor tu nuevo entorno y hacer oír tu voz en la comunidad. Algunos municipios ofrecen intérpretes o materiales traducidos para los recién llegados.

- **Participa en centros religiosos o culturales:** Las iglesias, mezquitas, sinagogas, templos y centros culturales suelen ser más que simples lugares de culto; también son centros de interacción social y apoyo mutuo. Muchos de ellos organizan clases de idiomas, grupos de apoyo laboral, actividades infantiles y eventos sociales abiertos al público en general.

- **Participa en programas de intercambio lingüístico:** El idioma es la puerta de entrada a una integración más profunda. Muchas comunidades ofrecen clases de idiomas o grupos de conversación gratuitos o a bajo coste. Considera la posibilidad de unirse a un intercambio lingüístico (pareja tándem) en el que tú ayudas a alguien a aprender ucraniano o ruso, y esa persona te ayuda a aprender el idioma local. Esto no solo es útil para mejorar tus habilidades lingüísticas, sino que también fomenta la amistad.

- **Conecta con otros ucranianos y comunidades de refugiados:** Aunque es importante conocer a la gente local, conectar con otros ucranianos o personas con experiencias similares puede proporcionarte apoyo emocional, recursos compartidos y consejos de quienes comprenden tu experiencia. Busca organizaciones comunitarias ucranianas o grupos de apoyo a refugiados activos en tu zona.

Recuerda: la integración no consiste en perder tu identidad, sino en crear nuevas conexiones y entendimiento mutuo. Tu presencia enriquece a la comunidad, y tus experiencias y perspectivas son valiosas. Sé paciente contigo mismo y con los demás: cada pequeño paso que des fortalece los lazos que hacen prosperar a una comunidad.

Acceso a los servicios de apoyo

Al llegar a un nuevo país, saber dónde y cómo acceder a la ayuda puede marcar una diferencia significativa en tu bienestar y en el éxito de tu integración. Muchos gobiernos locales, organizaciones no gubernamentales (ONG) y agencias internacionales ofrecen una amplia gama de servicios para ayudar a los refugiados y a las personas desplazadas a adaptarse a su nuevo entorno. Estos servicios suelen ser gratuitos o de bajo coste y están diseñados para ayudarte a desenvolverte en la vida cotidiana, comprender tus derechos y afrontar los retos emocionales y prácticos.

• **Servicios sociales y apoyo para las necesidades básicas:** Las oficinas municipales locales o los centros de coordinación para refugiados suelen ofrecer acceso a servicios básicos como:



Ayuda para la vivienda:

Alojamiento temporal, vivienda subvencionada o ayuda para encontrar una vivienda a largo plazo.



Ayuda alimentaria:

Bancos de alimentos, vales de comida o puntos de distribución de comidas gratuitas.



Ayuda económica:

Fondos de emergencia, prestaciones sociales o ayudas para familias con niños.



Ropa y productos de higiene:

Algunos centros distribuyen artículos donados o facilitan el acceso a tiendas de segunda mano.

Para acceder a estos servicios, es posible que tengas que registrarte ante las autoridades locales o una organización de apoyo a los refugiados.

• **Asesoramiento jurídico y ayuda con la documentación:** Gestionar los procesos de asilo, los permisos de residencia y las autorizaciones de trabajo puede resultar complicado. A menudo se dispone de asistencia jurídica gratuita para ayudarte con las solicitudes de asilo y protección temporal, los procedimientos de reunificación familiar, la comprensión de tus derechos y responsabilidades legales y la presentación de denuncias o la resolución de disputas legales. Muchas ONG y centros de asistencia jurídica ofrecen consultas en ucraniano o pueden proporcionar intérpretes.

• **Apoyo psicológico y emocional:** El trauma de la guerra, el desplazamiento y la adaptación a una nueva cultura pueden afectar a la salud mental. En muchas zonas hay disponibles servicios de salud mental gratuitos o de bajo coste, incluyendo asesoramiento y terapia (individual, familiar o en grupo), grupos de apoyo para refugiados o supervivientes de traumas, líneas de ayuda para el apoyo en crisis emocionales y atención psicológica infantil. Si estás experimentando ansiedad, depresión, problemas de sueño o angustia emocional, pedir ayuda es un signo de fortaleza, no de debilidad.

• **Servicios sanitarios:** La mayoría de los países europeos ofrecen a los refugiados acceso a la asistencia sanitaria, incluyendo revisiones médicas generales y atención de urgencia, atención sanitaria materno-infantil, vacunas y pruebas de COVID-19, tratamiento de enfermedades crónicas y medicamentos. Es posible que necesites una tarjeta sanitaria, estar asignado a un médico de cabecera o un número de identificación temporal para acceder a la asistencia. Las ONG y las oficinas de asistencia a los refugiados pueden ayudarte con estos trámites.

• **Servicios de empleo y formación profesional:** Para fomentar la independencia económica, muchas organizaciones ofrecen apoyo en la búsqueda de empleo, programas de formación profesional y desarrollo de competencias, reconocimiento de títulos y cualificaciones, y cursos de idiomas relacionados con el empleo. Algunos países también cuentan con programas de mentoría que ponen en contacto a los recién llegados con profesionales locales de su campo.

• **Apoyo educativo:** La educación es clave para la estabilidad a largo plazo de niños y adultos. Los servicios de apoyo suelen incluir ayuda para la matriculación en escuelas y centros de educación infantil, clases de idiomas (por ejemplo, clases de integración o «clases de bienvenida»), clases particulares y programas extraescolares, educación para adultos y centros de aprendizaje de idiomas. En algunos países, la educación pública para los niños es obligatoria y gratuita, incluso para aquellos que están a la espera de obtener el estatuto de refugiado.



Para acceder a estos servicios de apoyo, empieza por:

- Inscribirse en el centro de acogida de refugiados local o en la oficina municipal.
- Solicitar una guía de orientación o una lista de contactos.
- Visitar las páginas web de ONG de confianza, como la Cruz Roja, Cáritas, Save the Children u organizaciones locales de la diáspora ucraniana.
- Consultar los tabloneros de anuncios de centros comunitarios, refugios, bibliotecas o iglesias.

Muchos servicios también figuran en Internet en varios idiomas, incluido el ucraniano, a través de portales oficiales del Gobierno o respaldados por la UE.

País	Sitio web	Descripción
Unión Europea	EU solidarity with Ukraine European Commission	Información sobre protección temporal, derechos, viajes, vivienda, asistencia sanitaria y educación. Disponible en ucraniano y otros idiomas de la UE.
Polonia	PomagamUkraine	Plataforma gestionada por el Gobierno que pone en contacto a los ucranianos con ofertas de ayuda. Disponible en ucraniano, polaco e inglés.
Austria	BBU	Plataforma gestionada por el Gobierno con diversa información para los refugiados ucranianos.
España	Ucraniaurgente	Portal oficial de información para refugiados ucranianos.
Portugal	Ucrânia: Informações e apoios disponíveis em Portugal - gov.pt	Ucrania: Información y ayudas disponibles en Portugal.



5. Vivienda y condiciones de vida



Encontrar condiciones de vida seguras, estables y dignas es uno de los primeros y más importantes pasos para reconstruir la vida en un nuevo país. En toda la Unión Europea, los Estados miembros ofrecen diversas formas de ayuda a la vivienda y asistencia social a los refugiados y a las personas desplazadas, incluidas aquellas que huyen de la guerra en Ucrania. Aunque los sistemas de vivienda y los niveles de vida pueden variar de un país a otro, todos se rigen por los valores fundamentales de la UE: dignidad, solidaridad e inclusión. Esta sección ofrece información esencial para ayudarte a comprender tus derechos y responsabilidades, acceder a los servicios de vivienda y adaptarte a las condiciones de vida en tu país de acogida, garantizando tu seguridad, comodidad e integración en la comunidad local.

Búsqueda de alojamiento

Los refugiados pueden buscar alojamiento a través de anuncios locales, iniciativas gubernamentales y ONG dedicadas a ayudar a los migrantes. Muchos países de la UE ofrecen alojamiento temporal a la llegada, seguido de apoyo para encontrar una vivienda más permanente. Los ayuntamientos suelen ofrecer viviendas sociales u opciones de alquiler subvencionado, mientras que las organizaciones sin ánimo de lucro y las redes comunitarias pueden ayudar a identificar habitaciones, apartamentos o familias de acogida disponibles. Es importante registrarse ante las autoridades locales lo antes posible, ya que esto puede ser necesario para acceder a la ayuda para la vivienda. En algunos casos, se dispone de ayudas económicas o subsidios de alquiler para ayudar a cubrir los gastos. Las barreras lingüísticas o los procedimientos legales desconocidos pueden dificultar el proceso, pero muchas ONG y centros de apoyo locales ofrecen servicios de traducción, asesoramiento jurídico y mediación para ayudarte a desenvolverte en el sistema. Asegúrate siempre de firmar un contrato de alquiler y de comprender tus derechos y responsabilidades como inquilino en tu país de acogida.

Comprender los derechos de los inquilinos

Es importante que los refugiados conozcan sus derechos como inquilinos, que incluyen el acceso a una vivienda segura, limpia y habitable, así como un trato justo y no discriminatorio por parte de los propietarios. En todos los países de la UE, los derechos de los inquilinos están protegidos por la ley, y los propietarios deben cumplir con las normas básicas de vivienda, como la calefacción, el saneamiento y la seguridad estructural.

Los inquilinos tienen derecho a un contrato de alquiler por escrito que describa claramente los términos del arrendamiento, el importe del alquiler, la duración y las condiciones de rescisión. Los propietarios no pueden desalojar a los inquilinos sin causa legal o sin el debido proceso, y la discriminación por motivos de nacionalidad, condición de refugiado u origen étnico está estrictamente prohibida por la legislación de la UE y las normativas nacionales.

Si consideras que se están vulnerando tus derechos—por ejemplo, si se enfrenta a condiciones de vida inseguras, acoso o desalojo ilegal—, solicita ayuda a las autoridades locales, a los centros de apoyo a los refugiados o a las organizaciones de asistencia jurídica. Conocer tus derechos y responsabilidades no solo te protege, sino que también le ayuda a instalarse con más confianza y seguridad en su nuevo hogar.

Algunos ejemplos por país:

España:

Los refugiados tienen acceso a viviendas subvencionadas por el Estado a través del Sistema de Acogida. Tras la fase de acogida inicial, organizaciones como la CEAR (Comisión Española de Ayuda al Refugiado) y la ACCEM ayudan a encontrar viviendas de alquiler y a comprender los contratos de arrendamiento. Los derechos de los inquilinos están protegidos por la Ley de Arrendamientos Urbanos, y los aumentos de alquiler, los desahucios y las condiciones con-tractuales están regulados.

Austria:

Inicialmente, se proporciona alojamiento a los refugiados a través del sistema de asistencia social básica (Grundversorgung). A medida que pasan a una vivienda privada, los derechos de los inquilinos están amparados por la Ley de Arrendamientos (Mietrechts-gesetz). Los inquilinos austriacos tienen derecho a seguridad jurídica en los contratos de alquiler, a que los aumentos de alquiler estén limitados en muchos casos y a protección contra el desalojo sin procedimientos judiciales. ONG como Cáritas, Diakonie y Volkshilfe ofrecen asesoramiento en materia de vivienda, apoyo jurídico y asistencia para la integración social.

Polonia:

Los refugiados de Ucrania tienen derecho a ayudas para la vivienda a través de iniciativas gubernamentales y de las comunidades locales. Se ofrece asistencia jurídica y asesoramiento en materia de alquiler a través de ONG como la Fundación Helsinki para los Derechos Humanos y los centros locales de apoyo a los refugiados.

Italia:

Las regiones italianas gestionan la vivienda social y ofrecen alojamiento temporal a los refugiados. El Estatuto de los Inquilinos (Statuto degli Inquilini) garantiza un trato justo, y organizaciones como ARCI o Cáritas proporcionan apoyo en materia de vivienda y asistencia jurídica.

Portugal:

El Programa de Ayuda Urgente a la Vivienda (Porta de Entrada) es una medida del Gobierno portugués para responder a la necesidad inmediata de vivienda de los refugiados y las personas desplazadas mediante ayudas económicas que permiten el alojamiento en hoteles, establecimientos turísticos o viviendas de alquiler con cofinanciación estatal.

Servicios públicos y necesidades básicas

Acceder y dar de alta los servicios públicos, como la electricidad, el gas, el agua, la calefacción e Internet, es una parte fundamental para instalarse en un nuevo hogar y adaptarse a la vida cotidiana. El proceso puede variar entre los países de la UE, pero algunos pasos y servicios básicos son comunes en la mayoría de los Estados miembros. Al mudarse a una vivienda de alquiler, los servicios públicos pueden estar ya incluidos en el alquiler («todo incluido» o servicios incluidos) o requerir contratos separados con los proveedores de servicios. Es importante aclarar esto con el arrendador antes de firmar el contrato de alquiler.

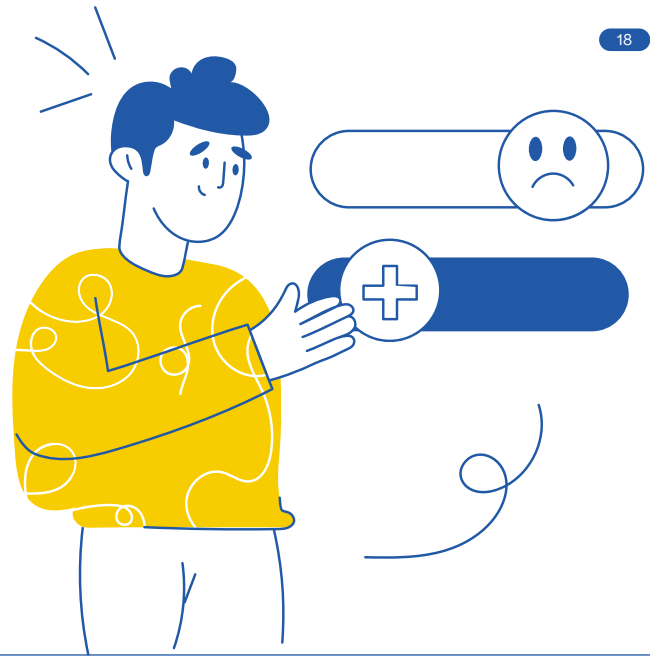
Contratación de servicios públicos

- **Electricidad y gas:** Es posible que tengas que elegir un proveedor y firmar un contrato. En algunos casos, los inquilinos anteriores o el arrendador tendrán contratos vigentes que puedes asumir. Lleva contigo un documento de identidad (por ejemplo, el pasaporte), un justificante de domicilio y tu contrato de alquiler.
- **Agua:** Suele estar gestionada por el ayuntamiento y a menudo está incluida en el alquiler o en los gastos de comunidad. Pregunta a tu arrendador o al proveedor de la vivienda cómo está organizado.
- **Calefacción:** En los apartamentos, la calefacción puede ser centralizada (por ejemplo, a través del edificio) o individual (por ejemplo, calefactores de gas o eléctricos). Averigua quién paga y cómo funciona la facturación.
- **Internet y teléfono:** Varias empresas privadas ofrecen paquetes de Internet móvil y doméstico. Es posible que necesites una cuenta bancaria local o un número de identificación fiscal para darte de alta. Algunas empresas ofrecen opciones de pre-pago sin contrato a largo plazo.

Cosas que debes saber

- **Facturación:** Guarda copias de todas las facturas y contratos. La mayoría de los proveedores emiten facturas mensuales, que puedes pagar mediante transferencia bancaria, domiciliación bancaria o por Internet.
- **Eficiencia energética:** Infórmate sobre las prácticas de ahorro energético, ya que la calefacción y la electricidad pueden resultar caras. Muchos países ofrecen asesoramiento o ayudas para hogares con bajos ingresos.
- **Servicios públicos:** Comprueba si los servicios públicos están incluidos en el alquiler antes de firmar el contrato de alquiler.
- **Ayudas:** Si tienes dificultades económicas, los servicios sociales locales pueden ofrecerte programas de ayuda para el pago de la energía o asistencia para cubrir las necesidades básicas del hogar.





6. Salud y bienestar

El acceso a la asistencia sanitaria y al apoyo emocional es esencial para adaptarse a la vida en un nuevo país. La UE y sus Estados miembros se comprometen a garantizar que los refugiados, incluidos los procedentes de Ucrania, puedan recibir atención médica, apoyo psicológico y orientación para mantenerse sanos. Tanto si necesitas acudir al médico, vacunarte o buscar asistencia en materia de salud mental, existen servicios disponibles —a menudo gratuitos o a bajo coste— a través de los sistemas nacionales de salud y las organizaciones humanitarias.

Acceso a los servicios sanitarios

Los refugiados tienen derecho a acceder a los servicios de asistencia sanitaria en todos los Estados miembros de la UE. El acceso a una atención médica oportuna y adecuada es vital para el bienestar físico y mental, especialmente para las personas y las familias que se están recuperando de un conflicto y del desplazamiento. A su llegada al país de acogida, los refugiados suelen registrarse ante las autoridades locales o los servicios de migración, lo que les permite acceder al sistema nacional de salud. En muchos casos, a los refugiados se les conceden los mismos derechos de asistencia sanitaria que a los nacionales u otros residentes asegurados, entre los que se incluyen:

Atención médica general (visitas al médico, diagnósticos, recetas)

Atención de urgencia y hospitalización

Atención sanitaria materno-infantil

Vacunas y servicios preventivos

Salud mental y apoyo psicológico

Tratamiento de enfermedades crónicas y derivaciones a especialistas

Los refugiados deben registrarse ante una autoridad sanitaria local o en una clínica para recibir una tarjeta sanitaria o un número que les dé acceso a estos servicios. La atención médica puede prestarse de forma gratuita o requerir un pequeño copago, dependiendo del país.

Además de los servicios públicos, muchas organizaciones humanitarias — como la Cruz Roja, Médicos del Mundo y ONG locales— ofrecen asistencia médica gratuita o a bajo coste, servicios de traducción y orientación para desenvolverse en el sistema sanitario. Se anima a los refugiados a pedir ayuda si tienen dificultades de acceso, de idioma o de documentación. La salud es un derecho, y los países de la UE se comprometen a garantizar que nadie se quede atrás.

Información específica por país

España:

Los refugiados ucranianos tienen acceso al sistema sanitario público español tras registrarse ante las autoridades locales. Pueden obtener una tarjeta sanitaria, que les permite recibir asistencia sanitaria gratuita o subvencionada. Los servicios incluyen medicina general, urgencias, pediatría, ginecología y vacunas. Los servicios de salud mental están disponibles a través de los centros de atención primaria o de especialistas derivados.

Austria:

Los refugiados ucranianos tienen derecho a asistencia sanitaria gratuita a través del sistema de salud pública austriaco. Tras registrarse para obtener protección temporal y recibir una tarjeta electrónica, los refugiados pueden acceder a médicos de cabecera, especialistas, atención hospitalaria, servicios de salud mental y medicación. También se ofrecen servicios preventivos, como vacunas y atención de salud materna. Organizaciones como Diakonie y Cáritas Austria ofrecen apoyo adicional, incluyendo traducción y asesoramiento social.

Polonia:

Los refugiados ucranianos tienen derecho a asistencia sanitaria gratuita a través del Fondo Nacional de Salud (NFZ). Tras registrarse y obtener un número PESEL (identificación nacional), pueden acceder a médicos, hospitales, atención materna y vacunas. La atención de urgencias está disponible incluso sin estar completamente registrado. La Cruz Roja Polaca y ONG como Fundacja Ocalenie ofrecen asistencia y ayuda con la traducción.

Italia:

Los refugiados pueden acceder al Servicio Nacional de Salud (SSN). Tras obtener un código fiscal (codice fiscale) y un permiso de residencia, los refugiados pueden registrarse en una autoridad sanitaria local (ASL) y se les asigna un médico de cabecera. Los servicios incluyen atención médica general, atención materno-infantil, servicios de urgencias y apoyo en salud mental. ONG como Emergency y Cáritas también proporcionan atención médica, especialmente en casos de necesidad urgente.

Portugal:

Portugal ofrece a los refugiados acceso completo al Servicio Nacional de Salud (SNS). Tras registrarse en los servicios locales y recibir un número de usuario (número de utente), las personas pueden acceder a médicos de familia, atención de urgencias, medicación y consultas especializadas. Se da prioridad a los servicios para mujeres embarazadas, niños y apoyo psicológico.

Recursos de salud mental

La atención de la salud mental es una parte esencial del bienestar general, especialmente para los refugiados que han vivido la guerra, la pérdida, el desplazamiento y la incertidumbre. Reconocer y abordar el malestar emocional es tan importante como tratar las enfermedades físicas. La mayoría de los países de la UE ofrecen apoyo psicológico gratuito o a bajo coste a través de sus sistemas nacionales de salud. Los refugiados pueden acceder a los servicios de salud mental poniéndose en contacto con los médicos de familia locales, los centros de salud comunitarios o las organizaciones de apoyo a los refugiados. Los servicios suelen incluir:

- Terapia individual o grupal
- Apoyo a niños y familias
- Tratamiento para el trauma, la ansiedad y la depresión
- Asesoramiento en situaciones de crisis y líneas de ayuda
- Mediación cultural y apoyo en la interpretación

Por dónde empezar

- Pide a tu médico de cabecera o al centro de salud local que te derive a un psicólogo o psiquiatra.
- Ponte en contacto con ONG locales como la Cruz Roja, Cáritas o Médicos del Mundo, que a menudo ofrecen programas especiales para la salud mental de los refugiados.
- Algunos municipios y hospitales ofrecen servicios de salud mental sin cita previa o colaboran con centros de atención al trauma especializados en la atención a refugiados.

Información específica por país

- **España:** Los servicios de salud mental están disponibles a través de los centros de salud públicos. ONG como CEAR y ACCEM ofrecen atención especializada en traumas.
- **Portugal:** El SNS proporciona acceso a psicólogos; las unidades de salud mental de los hospitales prestan apoyo a los refugiados. Cruz Vermelha y Médicos del Mundo también ofrecen ayuda.
- **Polonia:** Los titulares de un PESEL pueden acceder a atención psicológica gratuita a través del NFZ. ONG como Fundacja Ocalenie ofrecen terapia y apoyo emocional en ucraniano.
- **Italia:** Los servicios prestados a través de la ASL incluyen psicoterapia y atención psiquiátrica. Organizaciones como Emergency y Cáritas Italiana ofrecen asistencia en materia de salud mental adaptada a las diferencias culturales.
- **Austria:** Los refugiados con una tarjeta electrónica pueden acceder a psicólogos a través del sistema de salud pública. Diakonie y el Centro Psicossocial ESRA ofrecen apoyo para el tratamiento del trauma.



Opciones de estilo de vida saludable

Mantener un estilo de vida saludable es importante para el bienestar físico y mental, especialmente en momentos de transición y estrés. Una dieta equilibrada, la actividad física regular y unos buenos hábitos diarios pueden reforzar la resiliencia de tu cuerpo y ayudarte a sentir que tienes más control sobre tu vida en un nuevo país. En toda la Unión Europea, la vida saludable es un valor compartido que cuenta con el respaldo de numerosas iniciativas públicas y servicios comunitarios. Los países de la UE promueven una asistencia sanitaria accesible, opciones alimentarias nutritivas, estilos de vida activos y el bienestar mental como parte de la vida cotidiana. Se anima a los refugiados y a los recién llegados a participar en esta cultura del bienestar a través de diferentes medios:

A) Nutrición:

Consumir una variedad de alimentos saludables (frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables) puede fortalecer el sistema inmunológico, mejorar el estado de ánimo y aumentar la energía. En muchos países de la UE, se pueden encontrar alimentos frescos y nutritivos en los mercados locales y los supermercados, y los programas públicos pueden ayudar a las familias con bajos ingresos a acceder a la alimentación mediante:

- **Cupones de comida o subsidios.**
- **Cocinas comunitarias y bancos de alimentos.**
- **Programas de nutrición para niños y mujeres embarazadas.**

B) Actividad física

El ejercicio puede ayudar a reducir el estrés, mejorar el sueño y favorecer el equilibrio emocional. Incluso actividades sencillas como caminar, estirarse o jugar al aire libre con los niños pueden marcar la diferencia. Muchas comunidades ofrecen:

- **Acceso gratuito o a bajo coste a parques, gimnasios o piscinas.**
- **Actividades en grupo, como deportes de equipo, clubes de senderismo, yoga o clases de baile.**
- **Programas para que los niños y adolescentes se mantengan activos y socialicen.**

C) Hábitos diarios

Establecer una rutina diaria que incluya comidas saludables, movimiento, descanso e interacción social puede mejorar la estabilidad y fomentar una sensación de normalidad. Si te enfrentas a dificultades, intenta:

- **Dormir con regularidad y evitar el uso excesivo de pantallas antes de acostarse.**
- **Mantenerte hidratado y reducir el consumo de bebidas azucaradas o alimentos procesados.**
- **Relacionarte socialmente y pasar tiempo con la familia, participar en eventos locales o grupos de apoyo.**
- **Limitar el consumo de alcohol y tabaco, y buscar ayuda si tienes problemas de dependencia.**

Incluso los pequeños pasos hacia una vida más saludable pueden marcar una gran diferencia. Al adoptar estas prácticas, los refugiados pueden cuidar de su salud y conectar con los valores de sus comunidades de acogida. Vivir bien es una parte fundamental para sentirse seguro, apoyado y como en casa en la UE. Pregunta a los profesionales sanitarios locales o a las ONG sobre los programas disponibles en tu zona para apoyar tu bienestar físico y mental.





7. Educación y aprendizaje de idiomas

Matriculación en colegios locales

Los niños refugiados tienen derecho a la educación, y es importante que los padres comprendan el proceso de matriculación en los sistemas escolares locales. Cada país de la UE puede tener procedimientos ligeramente diferentes, pero, en general, se aplican los siguientes pasos:

1. Ponte en contacto con la autoridad educativa local

Visita o llama al ayuntamiento o a la oficina de educación local de tu lugar de residencia. Allí te orientarán sobre a qué colegio puede asistir tu hijo en función de tu dirección y su edad.

2. Prepara los documentos necesarios

Los documentos que suelen exigirse son:

- Documento de identidad (pasaporte o DNI).
- Prueba de residencia (certificado de protección temporal, contrato de alquiler o confirmación de un centro de acogida para refugiados).
- Cartilla de vacunación y historial médico (si está disponible).
- Expedientes escolares o certificados anteriores (si están disponibles).

No te preocupes si te faltan algunos documentos: muchas escuelas ofrecen flexibilidad a las familias de refugiados.

3. Apoyo lingüístico y programas de integración

Muchas escuelas de la UE ofrecen apoyo lingüístico a los niños que aún no hablan el idioma local. Esto puede incluir clases preparatorias, apoyo bilingüe o clases particulares adicionales. Los programas de integración también ayudan a los niños a adaptarse social y culturalmente a su nuevo entorno.

4. Material escolar y asistencia

Pregunta por los programas de ayuda que puedan contribuir con el material escolar, las comidas, el transporte y las actividades extraescolares. Muchas comunidades ofrecen apoyo a través de las escuelas, ONG u organizaciones benéficas locales.

5. Derechos e inclusión

Los niños refugiados tienen los mismos derechos que los estudiantes locales, incluido el derecho a un entorno de aprendizaje seguro, apoyo educativo especial si es necesario y acceso a programas extraescolares. La discriminación en las escuelas no está permitida por la legislación de la UE.

6. Participación de los padres

Se anima a los padres a participar en las actividades escolares y a mantener un contacto regular con los profesores y el personal. Es posible que haya traductores disponibles para ayudar a comunicarse con la escuela.

Matricular a tu hijo en la escuela no solo garantiza la continuidad de su educación, sino que también desempeña un papel fundamental a la hora de ayudarle a recuperar una sensación de normalidad, seguridad y pertenencia a la comunidad.

Información específica por país

País	Autoridad de matriculación	Documentos clave	Apoyo lingüístico	Medidas especiales
Austria	Ayuntamiento / MA 10	Formulario de empadronamiento, certificado reciente, documento de identidad	Apoyo lingüístico Clases de preparación, documentación flexible	Presentar antes de los plazos de mayo/agosto
Italia	Ayuntamiento / USR	Residencia, documento de identidad, expedientes escolares	Programas de L2, recuperación	Variaciones regionales: consulte en su localidad
España	Ayuntamiento / CCAA	Censo, documento de identidad, expedientes escolares	Clases de bienvenida	Consulte con su asesor
Portugal	Escuela / Municipio	Documento de identidad, justificante de llegada o residencia, registros	Refuerzo de>NNL, equipos	Equivalencia simplificada, centros de acogida
Polonia	Escuela + municipio	PESEL, solicitud, registros o declaración	Clases de polaco, asistentes	Asistencia vinculada a las prestaciones, ayuda psicosocial

Cursos de idiomas y oportunidades de aprendizaje

El dominio del idioma es fundamental para la integración y el acceso a oportunidades de empleo. Muchos gobiernos locales ofrecen cursos gratuitos o subvencionados para refugiados.

1. Cursos de idiomas patrocinados por el gobierno

La mayoría de los países de la UE ofrecen programas de idiomas financiados con fondos públicos y adaptados a los refugiados y recién llegados. Estos suelen incluir:

- Clases desde nivel principiante hasta avanzado
- Cursos centrados en la comunicación cotidiana, el trabajo y la orientación cultural
- Horarios flexibles para adaptarse al cuidado de los hijos o al empleo

Estos cursos suelen ofrecerse a través de centros de educación para adultos, oficinas de integración o centros comunitarios locales.

2. Plataformas de aprendizaje en línea

Además de las clases presenciales, hay disponibles aplicaciones y sitios web de aprendizaje de idiomas gratuitos o de bajo coste. Algunos ejemplos son:

- Duolingo, Memrise y Busuu para estudiar a tu propio ritmo
- BBC Languages, DW Learn German o los recursos del Institut Français para la formación lingüística específica de cada país
- Es posible que haya opciones en ucraniano para facilitar el proceso de aprendizaje

3. Cursos para niños y adolescentes

En las escuelas, los niños suelen recibir apoyo lingüístico específico o clases de transición diseñadas para ayudarles a ponerse al día académicamente mientras aprenden el idioma local.

4. Programas de idiomas y empleo

Algunos programas de formación profesional combinan el aprendizaje de idiomas con habilidades laborales, lo que te ayuda a prepararte para trabajar en sectores específicos (por ejemplo, sanidad, construcción, hostelería). Consulta a los servicios locales de empleo o de refugiados para conocer las opciones disponibles.

5. Iniciativas comunitarias y de voluntariado

Las ONG, las organizaciones religiosas y los grupos de voluntariado suelen ofrecer cafés lingüísticos informales, clubes de conversación o grupos de aprendizaje entre iguales. Son ideales para practicar la expresión oral en un ambiente relajado y de apoyo.

6. Certificación y progreso

Completar cursos de idiomas formales suele conducir a la obtención de una certificación (por ejemplo, los niveles A1, A2 y B1 del sistema MCER), lo que puede ser de ayuda a la hora de solicitar empleo, obtener la residencia o continuar con la formación.

Aprender el idioma local lleva tiempo, pero es uno de los pasos más empoderadores para construir una nueva vida en tu país de acogida. No dudes en pedir ayuda o unirse a actividades en grupo que fomenten la práctica diaria.

Información específica por país

País	Proveedores	Tipos de cursos	Coste	Extras
Austria	ÖIF, Sprachportal.at	Alemán A0–C1, específico para cada sector, opciones en línea	Gratis	Asesoramiento cultural, clases nocturnas/de fin de semana
Italia	Scuole migranti, escuelas para adultos	Italiano y educación cívica, preparación para los exámenes A2/B1	Tarifa reducida (~15 €)	Exámenes oficiales gratuitos, varían según la región
España	Organizaciones de interés público, ONG	Cursos públicos de español, clubes de conversación	Subvencionados/gratuitos	Integración cultural a través de ONG
Portugal	CPR, Camões, SPEAK	Portugués para principiantes, libros de alfabetización	Gratis/subvencionado	Intercambio comunitario y cultural
Polonia	Fundación Ucrania, Lingva, Uni's	Clases de polaco A1–B2, plataforma en línea, academia a tiempo completo	Gratis	Asistentes interculturales, clubes vinculados al empleo

Aprendizaje permanente y educación de adultos

La educación no termina en la juventud; las oportunidades de educación para adultos y formación profesional son esenciales para el desarrollo personal. Los adultos refugiados y desplazados en toda la UE tienen acceso a una amplia gama de programas de aprendizaje para adultos diseñados para ayudarles a integrarse, adquirir nuevas competencias y mejorar sus perspectivas de empleo.

1. Centros públicos de educación para adultos

La mayoría de los países de la UE ofrecen educación para adultos a través de instituciones públicas, como escuelas de formación profesional, centros de educación municipales y escuelas de formación especializadas. Estos programas pueden incluir:

- o- **Lo Clases de idiomas y alfabetización**
- o- **Competencias digitales y alfabetización informática**
- o- **Programas de finalización de la enseñanza secundaria (por ejemplo, clases nocturnas)**
- o- **Títulos de formación profesional reconocidos por la UE**

2. Formación profesional y reciclaje profesional

Muchos países ofrecen formación orientada al empleo que prepara a los adultos para oficios o profesiones específicos con gran demanda. Entre ellos se incluyen sectores como la asistencia sanitaria, la construcción, la hostelería, el transporte y las tecnologías de la información. Los programas suelen ser:

- o- **De corta duración y de carácter práctico**
- o- **Impartidos en colaboración con las empresas**
- o- **Con apoyo en forma de formación lingüística y asistencia para la inserción laboral**

3. Reconocimiento del aprendizaje previo (RPL)

Si tienes experiencia profesional o titulaciones de Ucrania, es posible que puedas hacer que se reconozcan o validen en tu país de acogida. Ponte en contacto con las oficinas de empleo locales o las cámaras de comercio para obtener orientación sobre:

o- La traducción y evaluación de títulos

o- Realización de cursos puente o exámenes de competencia

4. Plataformas de aprendizaje en línea

Para quienes prefieran o necesiten estudiar desde casa, muchas plataformas acreditadas ofrecen cursos gratuitos o asequibles sobre diversas materias. Algunos ejemplos son:

- o- **Coursera, edX, FutureLearn (muchas ofrecen becas para refugiados)**
- o- **Portales nacionales de aprendizaje en línea (por ejemplo, NAVOICA en Polonia o BildungsHub en Austria)**

5. Programas de ONG y comunitarios

Las organizaciones sin ánimo de lucro suelen ofrecer programas de formación accesibles, tutorías y orientación profesional adaptados a las necesidades de los refugiados y migrantes.

6. Servicios de apoyo

Los estudiantes adultos también pueden beneficiarse de:

- o- **Servicios de guardería durante las clases**
- o- **Reembolso de gastos de desplazamiento**
- o- **Orientación profesional y apoyo psicológico**

El aprendizaje permanente empodera a los adultos no solo para adaptarse a un nuevo país, sino también para prosperar, construyendo un futuro acorde con sus habilidades, intereses y objetivos.

Caso práctico 1: Aprendizaje permanente en Austria

«Mom learns German»: ofrece a las madres migrantes formación en alemán, orientación sobre los sistemas austriacos y cuidado infantil gratuito, lo que les permite apoyar la educación de sus hijos y participar activamente en sus comunidades.

«Mentoring für Migrantinnen und Migranten»: una colaboración entre la Cámara de Comercio de Austria, AMS y ÖIF. Se empareja a migrantes cualificados con mentores empresariales austriacos durante seis meses, lo que les ayuda en la búsqueda de empleo, la preparación de solicitudes y la orientación profesional. En 2018 se habían establecido más de 1800 parejas de mentores y alumnos.

Caso práctico 2: Aprendizaje permanente en Italia

Módulos de integración y competencias para jóvenes adultos

Un programa de varios módulos dirigido a estudiantes mayores de 16 años, que ofrece:

- Idioma italiano (3 módulos)
- Cursos de salud y bienestar, orientación profesional, ciudadanía activa e integración

Asistido en su mayoría por ucranianos: en una edición reciente, 73 de los 216 participantes eran ucranianos; aproximadamente el 68 % alcanzó una asistencia ≥ 75 %.

Esta iniciativa refleja la integración práctica a través del idioma, el empleo y la educación cívica.

Caso práctico 3: Aprendizaje permanente en Portugal

SPEAK: Conversación comunitaria y formación profesional

- Financiado por el AMIF y varias ONG (CPR, JRS), SPEAK ofrece clases de portugués gratuitas o subvencionadas, combinadas con talleres de formación profesional y grupos de conversación.

- En la primavera de 2022, más de 5700 refugiados habían participado y 1400 habían encontrado empleo. El portal del IEFP ofrecía unas 29 000 oportunidades de empleo, vinculadas a la finalización de la formación.

Caso práctico 4: Aprendizaje permanente en Polonia

Centro Educativo Ucraniano

- Colabora con ACNUR y CEI para ofrecer:
 - Talleres de apoyo psicológico para abordar el «síndrome del refugiado»
 - Conferencias sobre empleo: redacción de currículos, entrevistas, orientación jurídica y fiscal, emprendimiento.

- Además, la «InclusionApp» ha desarrollado un juego para móviles y un portal de aprendizaje electrónico para enseñar el idioma y la cultura a refugiados y migrantes.

Información específica por país

País	Principales proveedores y programas	Áreas de interés	Extras clave
Austria	ÖIF, AMS, Jugendcollege, b.mobile	Año de integración, preparación para la juventud/formación profesional	Apoyo al aprendizaje, alemán/matemáticas, orientación profesional y psicológica
Italia	CPIA, centros de formación profesional, itinerarios especializados regulados por decreto	Perfil de competencias, italiano/educación cívica, profesiones sanitarias	Prestaciones, apoyo psicológico/jurídico, vía rápida de cualificación
España	Sistema nacional de formación profesional, financiación de contingencia	Validación de credenciales, formación profesional/educación superior	Apoyo a profesores ucranianos, asesoramiento financiado por la UE
Portugal	IEFP/Qualifica, ONG SPEAK	Formación profesional, idiomas y preparación para el empleo	Colocaciones laborales, seguimiento de las condiciones salariales
Polonia	Instituto de Investigación Educativa, Ministerio, ONG	Enseñanza inclusiva, reciclaje profesional	Asistentes especializados e interculturales, semántica del reconocimiento de títulos

8. Empleo y participación económica



Panorama general del mercado laboral

Comprender el mercado laboral puede ayudar a los refugiados a identificar sectores de empleo potenciales que se ajusten a sus habilidades y experiencia. Cada país de la UE cuenta con sectores específicos en los que la demanda de mano de obra es elevada, y muchos gobiernos apoyan activamente el empleo de los refugiados mediante programas personalizados e incentivos para los empleadores.

1

Sectores con alta demanda

Los refugiados pueden encontrar oportunidades en áreas que sufren escasez de mano de obra, entre ellas:

- **Sanidad** (enfermeros, cuidadores, personal de apoyo hospitalario).
- **Construcción y oficios cualificados** (fontaneros, electricistas, carpinteros).
- **Agricultura y producción alimentaria.**
- **Transporte y logística** (conductores, trabajadores de almacén).
- **Hostelería y turismo.**
- **Tecnologías de la información y servicios digitales** (especialmente para quienes cuenten con formación o experiencia previa).

4

Derechos y protecciones laborales

Los refugiados que trabajan bajo protección temporal tienen los mismos derechos laborales que los trabajadores locales. Esto incluye:

- Contratos legales.
- Garantías de salario mínimo.
- Protecciones de salud y seguridad.
- El derecho a afiliarse a sindicatos.

Es importante que conozcas tus derechos y evites el trabajo informal o la explotación laboral. Si tienes dudas, busca asesoramiento en organismos oficiales u ONG.

2

Reconocimiento de cualificaciones

Si anteriormente has trabajado en una profesión regulada (por ejemplo, médico, ingeniero, profesor), es posible que tengas que solicitar el reconocimiento de sus cualificaciones. Este proceso varía según el país, pero a menudo se puede obtener ayuda a través de:

- Organismos nacionales de reconocimiento.
- Organizaciones de apoyo a los refugiados.
- Programas de vía rápida (disponibles en algunos países, especialmente para puestos en el sector sanitario).

5

Empleadores e iniciativas solidarias

Muchas empresas participan en programas de contratación de refugiados o reciben incentivos del gobierno para ofrecer puestos de trabajo. Los refugiados también pueden acceder a oportunidades de tutoría y aprendizaje para facilitar su transición a nuevos sectores.

3

Recursos para la búsqueda de empleo

Muchos países ofrecen servicios gratuitos de búsqueda de empleo a través de las agencias públicas de empleo. Estos suelen incluir:

- Ofertas de empleo y servicios de selección.
- Talleres sobre currículos y entrevistas
- Orientación profesional y evaluaciones de competencias.
- Apoyo lingüístico y de integración vinculado a la formación profesional.

6

Emprendimiento

Algunos países ofrecen apoyo a los refugiados que desean crear su propia empresa, incluyendo:

- Formación gratuita en planificación empresarial.
- Asesoramiento jurídico y financiero.
- Microcréditos y subvenciones.

Información específica por país

País	Sectores de acceso	Reconocimiento de cualificaciones	Programas de apoyo
Austria	Hostelería, limpieza, personal de apoyo	Flexible con colocación basada en el idioma	Apoyo a la integración de ÖIF/AMS
Italia	Mecánica, montaje, logística, cuidados	Mapeo de competencias CPIA y vía rápida	Mi Integro, AC-NUR-Assolavoro, herramientas de inserción laboral
España	Sanidad, turismo, construcción, logística	Reconocimiento regional de credenciales	Plan de contingencia; apoyo a la integración financiado por la UE
Portugal	Industria manufacturera, hostelería, transporte	Equivalencia local para oficios	Formación profesional y prácticas del IEFP/Qualifica
Polonia	Fabricación, alimentación y alojamiento, logística	Recualificación para oficios y asistencia sanitaria	Subvenciones del ACNUR, programas de formación profesional, herramientas de asistencia

Comprender los derechos laborales

Los refugiados deben conocer sus derechos como empleados, incluyendo la remuneración justa, la jornada laboral y el derecho a sindicarse. Cuando trabajan en la Unión Europea, los refugiados con protección temporal tienen los mismos derechos y obligaciones que los trabajadores locales. Conocer estos derechos es esencial para evitar la explotación y garantizar unas condiciones de trabajo seguras y justas.

1

Igualdad de trato

Los refugiados tienen derecho a:

- Recibir el salario mínimo establecido por la legislación nacional.
- Trabajar no más del número máximo legal de horas semanales (normalmente 40 horas, con pago de horas extras cuando corresponda).
- Disfrutar de vacaciones pagadas, períodos de descanso y bajas por enfermedad, según la legislación nacional.
- Acceder a programas de seguridad social, asistencia sanitaria y seguro de desempleo.

2

Seguridad y salud en el lugar de trabajo

Los empleadores están legalmente obligados a proporcionar un entorno de trabajo seguro y saludable. Esto incluye:

- Equipo de seguridad adecuado y formación.
- Protección contra el acoso o la discriminación en el lugar de trabajo.
- El derecho a denunciar condiciones inseguras sin represalias.

3

Contratos de trabajo

Antes de comenzar a trabajar, los refugiados deben recibir un contrato por escrito en el que se especifiquen:

- Responsabilidades del puesto.
- Salario y prestaciones.
- Horario de trabajo.
- Condiciones de rescisión.

Consejo: Nunca aceptes trabajar sin un contrato firmado. Si tienes dudas, pide ayuda a una oficina de asistencia jurídica gratuita o a una ONG.



4

Derecho a afiliarse a un sindicato

Todos los trabajadores, incluidos los refugiados, tienen derecho a:

- Afiliarse o formar sindicatos.
- Participar en la negociación colectiva.
- Recibir apoyo en caso de conflictos.

con los empleadores.

Los sindicatos pueden ofrecer asistencia jurídica, representación y asesoramiento sobre los derechos de los trabajadores.

5

Protección contra la explotación

Los refugiados no deben verse obligados a aceptar trabajos mal remunerados o inhumanos. Las señales de alerta de explotación incluyen:

- Que se les pague en efectivo sin dejar constancia.
 - Trabajar sin descansos.
 - Amenazas de deportación o retención de documentos.
 - Vivir en alojamientos controlados por el empleador en condiciones precarias
- Denuncia los abusos ante los inspectores de trabajo locales, la policía u organizaciones que apoyan a los refugiados y a los trabajadores.

6

Acceso a asistencia jurídica

Si tienes problemas en el trabajo, puedes:

- Ponerte en contacto con una oficina de empleo local o con la inspección de trabajo.
- Solicitar asistencia jurídica gratuita a ONG, sindicatos u organizaciones de asistencia jurídica.
- Llamar a líneas de atención anónimas en algunos países para denunciar abusos o hacer preguntas

Conocer tus derechos laborales es fundamental para construir una vida segura y sostenible en tu país de acogida. No dudes en pedir ayuda: muchos servicios son gratuitos y confidenciales.

Información específica por país

Austria

- La Inspección de Trabajo (Arbeitsinspektion) vela por el cumplimiento de los derechos laborales, como los contratos, el salario, la seguridad y la jornada laboral.
- Los sindicatos (por ejemplo, ÖGB) pueden ayudar con los conflictos contractuales y la representación. Muchos ofrecen consultas gratuitas.
- Para obtener asistencia jurídica personalizada, ponte en contacto con los centros de asesoramiento para refugiados o con las oficinas de integración de ÖIF/AMS, que también se ocupan de los derechos laborales.

Italia

- Sindicatos y patronatos: si tu empleador no te paga o te impone condiciones de trabajo inaceptables, ponte en contacto con tu sindicato o patronato local, donde los asesores pueden ayudarte a documentar los casos y denunciarlos ante la Inspección Nacional de Trabajo, a menudo en inglés o italiano.
- ONG de asistencia jurídica: Entre ellas se encuentran ASGI, CLEDU, CIR, Casa della Carità, Astalli (JRS) y NACA, todas ellas ofrecen asesoramiento jurídico gratuito sobre contratos de trabajo, violaciones de derechos y vías de recurso.
- Refugees.info, del IRC, ofrece orientación actualizada y referencias digitales en toda Italia.

España

- La Inspección de Trabajo vela por los derechos de los trabajadores; puedes denunciar el impago de salarios y otras infracciones.
- Sindicatos como UGT o CCOO ofrecen apoyo, representación y asistencia multilingüe.
- Las ONG (por ejemplo, Cruz Roja, CEAR) y los servicios sociales municipales ofrecen derivaciones para obtener ayuda jurídica y protección laboral.

Portugal

- Alta Comisión para la Migración (ACM), Oficina de Asistencia Jurídica: ofrece asesoramiento gratuito sobre derechos laborales, seguridad social y resolución de conflictos
- Consejo Portugués para los Refugiados (CPR) y Servicio Jesuita a Refugiados (JRS): ofrecen asesoramiento jurídico sobre cuestiones laborales, contratos y derechos en el trabajo
- Inspección de Trabajo (Autoridade para as Condições do Trabalho, ACT): puede presentar denuncias por salarios impagados o condiciones inseguras.

Polonia

- Inspección Nacional de Trabajo (Państwowa Inspekcja Pracy): dispone de una línea de atención telefónica en ucraniano y ofrece asesoramiento jurídico en ucraniano.
- Campaña «Conoce tus derechos» del Comité Internacional de Rescate (IRC): Ofrece apoyo en ucraniano sobre salarios, contratos y derechos laborales
- Instituto de Derechos de los Migrantes (Instytut Praw Migrantów) en Breslavia: Asesoramiento gratuito, derivaciones legales y apoyo laboral en ucraniano, polaco e inglés
- ACNUR Polonia y ONG asociadas: Ofrecen asesoramiento jurídico gratuito y derivaciones para conflictos laborales.
- Iniciativas sindicales como «Be Like Nina» ofrecen talleres y apoyo para defenderse de la explotación.

País	Dónde denunciar	Quién puede ayudar	Línea de atención / Apoyo de ONG
Austria	Inspección de Trabajo (Arbeitsinspektion)	Sindicatos ÖGB, apoyo a la integración de ÖIF/AMS	Centros de asesoramiento para refugiados
Italia	Inspección Nacional de Trabajo a través de sindicatos /patronatos	Sindacati & Patronati, ASGI, CLEDU, CIR, JRS, NAGA	Refugee.Info (IRC)
España	Inspección de Trabajo	Sindicatos UGT y CCOO; ONG Cruz Roja y CEAR	Servicios sociales municipales
Portugal	ACT, ACM Asistencia jurídica	Asesoramiento jurídico de CPR y JRS	Inspección de Trabajo para denuncias laborales
Polonia	Línea directa y reclamaciones de la Inspección Nacional de Trabajo	Campañas del IRC, Instituto de Derechos de los Migrantes, socios del ACNUR, sindicatos	Líneas de atención en ucraniano disponibles



9. Compromiso y participación ciudadana



Comprender el sistema político de la UE

Conocer la estructura política de la UE es fundamental para participar en la vida cívica y comprender cómo las políticas afectan a los refugiados. La Unión Europea (UE) es una unión política y económica formada por 27 Estados miembros que colaboran para garantizar la paz, la democracia y la prosperidad en Europa. La UE cuenta con varias instituciones principales que desempeñan diferentes funciones:

- El Parlamento Europeo representa a los ciudadanos de la UE. Sus miembros (eurodiputados) son elegidos directamente cada cinco años y se encargan de aprobar la legislación y los presupuestos de la UE y supervisar a las demás instituciones de la UE.
- La Comisión Europea es el órgano ejecutivo que propone nuevas leyes, vela por el cumplimiento de los tratados de la UE y gestiona los asuntos cotidianos de la UE. Trabaja para garantizar que la legislación de la UE se aplique de manera equitativa en todos los Estados miembros.
- El Consejo de la Unión Europea (también conocido como Consejo de Ministros) reúne a los ministros de cada país miembro. Estos coordinan las políticas y adoptan leyes junto con el Parlamento.
- El Consejo Europeo está compuesto por los jefes de Estado o de Gobierno de los países de la UE y establece la orientación política general y las prioridades de la UE.

Para los refugiados ucranianos, comprender estas instituciones ayuda a aclarar cómo se toman las decisiones que afectan a los procedimientos de asilo, los servicios sociales y los programas de integración. También permite a las personas conocer mejor sus derechos y responsabilidades en virtud de la legislación de la UE. A medida que los refugiados se establecen en los Estados miembros de la UE, también pueden interactuar con los gobiernos nacionales, que aplican las directivas de la UE y prestan servicios sociales. Familiarizarse tanto con los sistemas de la UE como con los nacionales es importante para una integración satisfactoria.

Aunque es posible que aún no tengas derecho a voto en las elecciones de la UE (a menos que seas ciudadano de un país de la UE), mantenerte informado e implicado —a través de eventos comunitarios, el aprendizaje de idiomas e iniciativas locales— puede reforzar tu voz y ayudarte a comprender mejor la sociedad de la que formas parte. El conocimiento del sistema político de la UE te permite defender tus derechos, participar en el diálogo y construir un futuro en tu nueva comunidad.

El papel de las organizaciones no gubernamentales (ONG)

Las ONG desempeñan un papel fundamental en la defensa y el apoyo a los refugiados, ayudándoles a conocer sus derechos dentro del marco de la UE.

En toda la Unión Europea, las ONG operan tanto a nivel local como internacional para apoyar a las personas que huyen de los conflictos, incluidos los refugiados ucranianos. Estas organizaciones ofrecen una amplia gama de servicios para ayudar en la transición a la vida en un nuevo país. Algunas de las áreas clave en las que las ONG pueden ayudar incluyen:

- **Asistencia jurídica:** las ONG suelen ofrecer asesoramiento jurídico gratuito o a bajo coste sobre procedimientos de asilo, permisos de residencia y reagrupación familiar.
- **Ayuda para la vivienda:** Muchas organizaciones ayudan a los refugiados a encontrar alojamiento temporal o permanente y abogan por mejores condiciones de vida.
- **Idioma y educación:** las ONG organizan clases de idiomas, sesiones de orientación cultural y clases particulares para niños y adultos con el fin de facilitar la integración y el acceso a los sistemas educativos.
- **Acceso a la asistencia sanitaria:** algunas ONG ayudan a los refugiados a comprender sus derechos en materia de asistencia sanitaria y les ponen en contacto con los servicios médicos.
- **Empleo y formación profesional:** Las ONG suelen llevar a cabo programas para ayudar a los refugiados a desarrollar habilidades laborales, prepararse para entrevistas y ponerse en contacto con posibles empleadores.
- **Apoyo psicosocial:** La guerra y el desplazamiento pueden ser traumáticos. Las ONG ofrecen asesoramiento y apoyo en materia de salud mental para ayudar a los refugiados a sobrellevar el estrés, la ansiedad y la pérdida.
- **Creación de comunidad y defensa de los derechos:** Las ONG también organizan eventos y actividades comunitarias, promoviendo la inclusión y ofreciendo a los refugiados una plataforma para compartir sus experiencias y preocupaciones con los responsables de la toma de decisiones.

Las ONG suelen colaborar con los gobiernos locales, las instituciones de la UE y otros organismos internacionales para garantizar que los refugiados reciban el apoyo al que tienen derecho en virtud de la legislación de la UE. Como refugiado ucraniano, ponerte en contacto con las ONG puede ser una de las formas más eficaces de acceder a servicios esenciales y sentirse acogido en su nuevo entorno. No dudes en ponerte en contacto con ellas: muchas organizaciones cuentan con personal o voluntarios que hablan ucraniano y se centran específicamente en ayudar a las personas afectadas por la guerra en Ucrania.

Lista de las principales ONG por país:

Italia

- 1. ARCI (Associazione Ricreativa e Culturale Italiana)**
Sitio web: www.arci.it
Servicios: Asistencia jurídica, cursos de idiomas, programas de integración social.
- 2. Comunidad de Sant'Egidio**
Página web: www.santegidio.org
Servicios: Alojamiento, ayuda alimentaria, formación laboral, corredores humanitarios.
- 3. Centro Astalli**
Página web: www.centroastalli.it
Servicios: Asistencia jurídica, educación, servicios médicos y psicológicos.

España

- 1. CEAR (Comisión Española de Ayuda al Refugiado)**
Página web: www.cear.es
Servicios: Asistencia jurídica, vivienda, apoyo al empleo, integración.
- 2. ACCEM**
Página web: www.accem.es
Servicios: Acogida, vivienda, formación lingüística, apoyo social.
- 3. Cruz Roja Española**
Página web: www.cruzroja.es
Servicios: Ayuda de emergencia, asistencia sanitaria, apoyo psicosocial.

Austria

- 1. Caritas Austria**
Sitio web: www.caritas.at
Servicios: Alojamiento, cursos de idiomas, servicios de salud mental e integración.
- 2. Diakonie Flüchtlingsdienst**
Sitio web: www.diakonie.at
Servicios: Apoyo en materia de asilo, asesoramiento jurídico, acceso a la educación.
- 3. Asylkoordination Österreich**
Sitio web: www.asyl.at
Servicios: Centro de coordinación, apoyo a los derechos de los refugiados, defensa de sus intereses.

Alemania

1. Pro Asyl

Sitio web: www.proasyl.de

Servicios: Asistencia jurídica, defensa de los refugiados, publicaciones.

2. Diakonie Deutschland

Sitio web: www.diakonie.de

Servicios: Centros de acogida, asesoramiento jurídico, trabajo social, integración.

3. Caritas Alemania

Sitio web: www.caritas.de

Servicios: Apoyo integral, incluyendo alojamiento, asistencia jurídica y empleo.

4. Consejos de Refugiados (Flüchtlingsrat)

Sitio web: Varía según el estado federado (p. ej., www.fluechtlingsrat.de)

Servicios: Asesoramiento jurídico local y defensa de los derechos.

Polonia

1. Fundacja Ocalenie (Fundación Ocalenie)

Sitio web: www.ocalenie.org.pl

Servicios: Asistencia jurídica y psicológica, alojamiento, cursos de idiomas.

2. Acción Humanitaria Polaca (PAH)

Sitio web: www.pah.org.pl

Servicios: Ayuda humanitaria, asistencia sanitaria, apoyo a los refugiados ucranianos.

3. Cruz Roja Polaca (Polski Czerwony Krzyż)

Sitio web: www.pck.pl

Servicios: Kits de alimentos e higiene, alojamiento, reunificación familiar.

4. Asociación Homo Faber

Sitio web: www.hf.org.pl

Servicios: Asistencia jurídica, integración cultural, ayuda a familias ucranianas.

Portugal

1. CPR - Consejo Portugués para los Refugiados

Sitio web: <https://cpr.pt>

Servicios: Apoyo en materia de asilo, asistencia jurídica, centros de acogida, programas de integración.

2. Servicio Jesuita a Refugiados de Portugal

Sitio web: www.jrsportugal.pt

Servicios: Asistencia jurídica, apoyo al empleo, inclusión social.

3. Cruz Roja Portuguesa

Sitio web: www.cruzvermelha.pt

Servicios: Asistencia de emergencia, vivienda, atención sanitaria, apoyo social.

4. Associação Solidariedade Imigrante

Sitio web: www.solimigrant.org

Servicios: Asesoramiento jurídico, defensa de los derechos de los migrantes, apoyo comunitario.

Derecho al voto y participación ciudadana

Como residentes, muchos refugiados pueden tener derecho a votar a nivel local, lo que fomenta el compromiso cívico y la participación en los procesos democráticos. Aunque el derecho al voto en la Unión Europea varía según el país y la situación jurídica, algunos Estados miembros de la UE permiten a los residentes no ciudadanos, incluidos los refugiados reconocidos, participar en las elecciones locales o municipales. Esto contribuye a fomentar la inclusión y garantiza que se escuchen las voces de todos los residentes en las decisiones que afectan a sus comunidades.

Puntos clave:

- **Ciudadanos de la UE en otro país de la UE:** Los ciudadanos de la UE que viven en otro país de la UE pueden, por lo general, votar y presentarse como candidatos en las elecciones locales y al Parlamento Europeo en su país de acogida.
- **Refugiados reconocidos y nacionales de terceros países:** En varios países de la UE, los residentes de larga duración y los refugiados reconocidos pueden tener derecho a votar en las elecciones locales, aunque normalmente no pueden votar en las elecciones nacionales a menos que se naturalicen como ciudadanos.
- **Normas específicas de cada país:**
 - En Suecia, Dinamarca y los Países Bajos, los residentes no comunitarios (incluidos los refugiados) pueden votar en las elecciones locales tras unos años de residencia.
 - En Alemania e Italia, el derecho de voto a nivel local está más restringido y suele requerir la ciudadanía de la UE.
 - En España, Austria y Polonia, el derecho de voto de los residentes no comunitarios suele estar limitado o sujeto a acuerdos bilaterales.

Se anima a los refugiados y a los recién llegados a participar también en otras formas de participación ciudadana:

- Reuniones comunitarias y foros locales para debatir cuestiones que afectan a tu barrio.
- El voluntariado y la participación en ONG o programas de integración.
- Participar en consejos escolares o asociaciones de padres y profesores.
- Aprender el idioma y la legislación del país de acogida para comprender la sociedad y contribuir a ella.

Participar en la vida democrática fomenta el sentido de pertenencia y garantiza que las voces de los refugiados contribuyan a la creación de comunidades inclusivas y resilientes.

Caso práctico 1: Programas de participación ciudadana en Italia

Italia ha puesto en marcha programas destinados a fomentar la participación ciudadana entre los refugiados, permitiéndoles participar en los procesos de toma de decisiones de la comunidad. Estas iniciativas están diseñadas para ir más allá de la integración básica, fomentando la ciudadanía activa, el entendimiento mutuo y la cohesión social. Algunos ejemplos clave son:

- **Cursos de orientación cívica financiados por el FAMI:** Financiados por el Fondo de Asilo, Migración e Integración (FAMI) de la UE, estos cursos proporcionan a los refugiados y solicitantes de asilo recién llegados información sobre las leyes italianas, los valores democráticos, los servicios públicos y los derechos y responsabilidades. Los cursos suelen ser impartidos por los ayuntamientos y las ONG locales en colaboración con el Ministerio del Interior.
- **Consejos locales de integración:** En ciudades como Bolonia, Milán y Palermo, los gobiernos locales han creado consejos de inmigrantes u órganos consultivos en los que los refugiados y los migrantes pueden expresar sus preocupaciones y contribuir a los debates sobre políticas municipales. Estas plataformas ayudan a fomentar la confianza y la representación en la gobernanza local.
- **Voluntariado comunitario y servicio público:** Muchos municipios apoyan la participación de los refugiados en proyectos cívicos de voluntariado, como iniciativas de limpieza de barrios, eventos culturales o servicios públicos locales. Estas actividades no solo promueven la participación comunitaria, sino que también fomentan percepciones positivas y reducen el aislamiento social.
- **Colaboración con organizaciones de la sociedad civil:** Organizaciones como ARCI, Centro Astalli y Cáritas Italiana promueven la participación ciudadana a través de cooperativas sociales, talleres de defensa de derechos, eventos interculturales y programas de mentoría. Los refugiados suelen desempeñar un papel activo en la organización y facilitación de estas actividades, ayudando a dar forma a las narrativas locales en torno a la integración.
- **Proyectos de presupuestos participativos:** En algunos municipios, las iniciativas de presupuestos participativos incluyen esfuerzos específicos para involucrar a las comunidades de refugiados y migrantes en la decisión sobre cómo se gasta una parte del presupuesto local, especialmente en educación, inclusión social y desarrollo del barrio.

Bibliografía

1. **Ministero dell'Interno.** (Ministerio del Interior italiano). Piani Nazionali per l'Integrazione dei titolari di protezione internazionale (Planes Nacionales de Integración para Refugiados). Disponible: <https://www.interno.gov.it>
2. **European Commission – AMIF** (Fondo de Asilo, Migración e Integración). Base de datos de proyectos y fichas informativas por países – Italia. Disponible: <https://ec.europa.eu/migrant-integration>
3. **Ayuntamiento de Bolonia** – Consulta Municipal de Ciudadanos y Ciudadanas Extranjeros. Documentación de la Consulta Municipal para la Integración. Disponible: <https://www.comune.bologna.it>
4. **Centro Astalli.** Informes anuales sobre la acogida y la integración de los refugiados en Italia. Disponible: <https://www.centroastalli.it>
5. **ARCI Nazionale.** Proyectos de ciudadanía activa y participación cívica. Disponible: <https://www.arci.it>
6. **Caritas Italiana.** Dossier Estadístico sobre Inmigración. Disponible: <https://www.caritas.it>
7. **Liguori, A., & Perna, R. (2020).** «Integración cívica de los refugiados en Italia: ¿un proceso ascendente?» en Migration Studies Journal, vol. 8, n.º 4. DOI: [10.1093/migration/mnz029](https://doi.org/10.1093/migration/mnz029)
8. **OECD (2020).** Trabajando juntos por la integración local de migrantes y refugiados en Italia. Disponible: <https://www.oecd.org/italy>
9. **OpenPolis & ActionAid (2022).** Participación ciudadana y modelos de acogida de refugiados. Disponible: <https://centri.datoscopio.it>

Estudio de caso 2: Programas de participación ciudadana en España

España ha desarrollado múltiples programas para promover la integración cívica y la participación de los refugiados y migrantes.

- **Consejos municipales de apoyo y participación:** Muchas ciudades, como Barcelona y Madrid, han creado consejos de inmigrantes y refugiados en los que los recién llegados pueden participar en la toma de decisiones locales y en la planificación comunitaria.

- **Talleres cívicos de la CEAR:** La Comisión Española de Ayuda al Refugiado (CEAR) organiza talleres sobre derechos, el sistema político español y la participación ciudadana.

- **Redes de voluntariado:** Organizaciones como ACCEM y Cruz Roja promueven la participación de los refugiados en el voluntariado para desarrollar habilidades y vínculos sociales.

Bibliografía

1. CEAR (2022). Informe anual sobre integración y participación social.
2. Ayuntamiento de Barcelona (2021). Plan de integración y convivencia ciudadana.
3. Cruz Roja Española (2020). Programas de inclusión social y participación.
4. Castañeda, E. (2019). «Refugees' Political Participation in Spain». Journal of Migration Studies.

Estudio de caso 3: Programas de participación ciudadana en Austria

Austria hace hincapié en la orientación cívica formal y el asesoramiento en materia de integración para los refugiados.

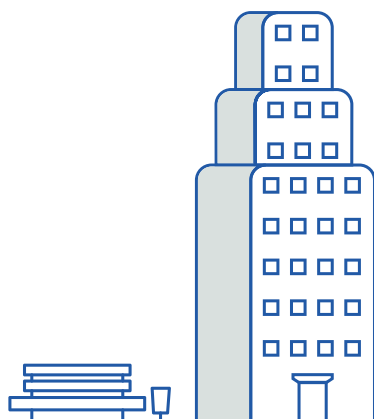
- **Cursos de orientación cívica:** financiados por el Gobierno austriaco y la UE, estos cursos educan a los refugiados sobre los derechos políticos y la participación democrática.

- **Consejos consultivos locales:** en Viena y Graz, los consejos consultivos de inmigrantes facilitan la participación de los refugiados en la elaboración de políticas municipales.

- **Proyectos de integración dirigidos por ONG:** Diakonie y Cáritas llevan a cabo programas para fomentar el voluntariado y el intercambio cultural.

Bibliografía

1. Österreichisches Integrationsfonds (2023). Informe sobre la integración de los refugiados.
2. Diakonie Österreich (2022). Participación ciudadana y apoyo a los refugiados.
3. Comisión Europea (2021). Prácticas de integración en Austria.
4. Meyer, S. y Novak, A. (2020). «La participación política de los refugiados en Austria». Migration Policy Review.



Estudio de caso 4: Programas de participación ciudadana en Portugal

Portugal destaca por su enfoque inclusivo de la integración de los refugiados y la participación ciudadana.

- **Consejos de refugiados:** Los ayuntamientos incluyen a representantes de los refugiados en los debates comunitarios.
- **Alta Comisión Portuguesa para la Migración (ACM):** Ofrece educación cívica, clases de idiomas y seminarios sobre derechos legales.
- **Programas de voluntariado y mentoría:** ONG como el Consejo Portugués para los Refugiados facilitan la participación de los refugiados en iniciativas sociales.

Bibliografía

1. ACM (2022). Informe anual sobre la integración de los migrantes.
2. Consejo Portugués para los Refugiados (2021). Programas de participación ciudadana.
3. Red Europea de Migración (2020). Informe nacional de Portugal.
4. Silva, M. y Fernandes, R. (2019). «Participación cívica de los refugiados en Portugal». Revista de Estudios sobre Refugiados.

Estudio de caso 5: Programas de participación ciudadana en Alemania

Alemania cuenta con un sólido marco de iniciativas de participación ciudadana de los refugiados respaldadas por los gobiernos federal y locales.

- **Cursos de integración con módulos cívicos:** El gobierno federal ofrece cursos de idiomas y de educación cívica que incluyen módulos sobre derechos, deberes y participación política.
- **Consejos locales de refugiados (Flüchtlingsrat):** Estos consejos defienden los derechos de los refugiados y promueven la participación en la política local.
- **Voluntariado y proyectos sociales:** ONG como Pro Asyl y Cáritas animan a los refugiados a desempeñar un papel activo en iniciativas sociales.

Bibliografía

1. Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) (2023). Informe de integración.
2. Pro Asyl (2022). Compromiso cívico entre los refugiados en Alemania.
3. OCDE (2021). Integración y participación en Alemania.
4. Schmidt, T. (2020). «Participación política de los refugiados en Alemania». Migration Studies Journal.

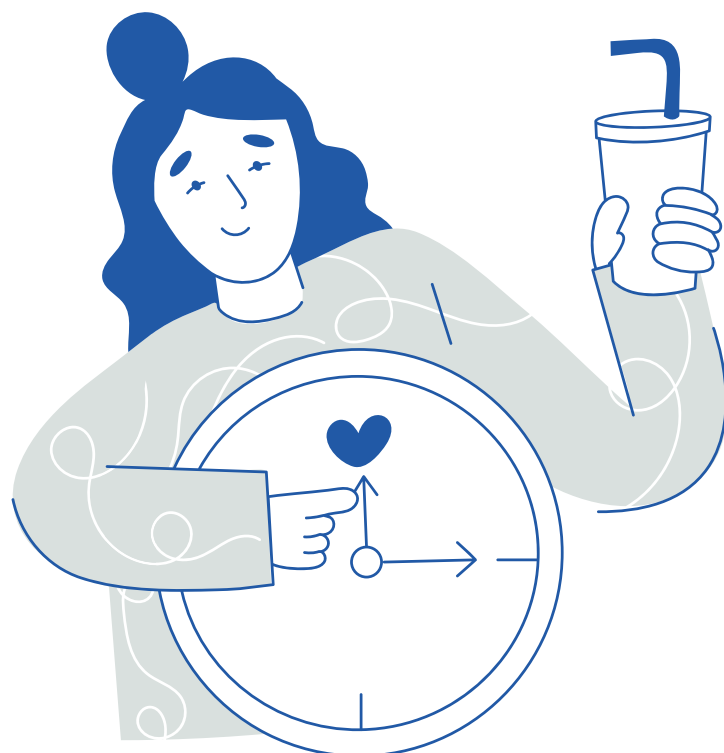
Estudio de caso 6: Programas de participación ciudadana en Polonia

Polonia se centra en la integración comunitaria y el apoyo jurídico para fomentar la participación de los refugiados.

- **Centros de integración locales:** organizaciones como Fundacja Ocalenie ofrecen asistencia jurídica y talleres de educación cívica.
- **Educación cívica impulsada por ONG:** Polish Humanitarian Action y Homo Faber llevan a cabo programas que fomentan la ciudadanía activa.
- **Eventos sociales y culturales:** Estos eventos ayudan a los refugiados a relacionarse con las comunidades locales y a crear redes de contactos.

Bibliografía

1. Fundacja Ocalenie (2023). Informe sobre la integración de los refugiados.
2. Acción Humanitaria Polaca (PAH) (2022). Programas de participación ciudadana.
3. Comisión Europea (2021). Migración e integración en Polonia.
4. Nowak, J. y Kowalski, M. (2019). «Participación de los refugiados en Polonia». Revista de Estudios sobre Migración y Refugiados.



10. Seguridad y protección



Comprensión del marco jurídico

Los refugiados deben estar informados sobre las protecciones legales de las que disponen en los Estados miembros de la UE, incluidos los procesos de asilo y las normas de seguridad personal. Esto incluye comprender sus derechos en virtud de la Directiva sobre protección temporal, los pasos para solicitar asilo o protección temporal y qué documentos se requieren. Los refugiados también deben conocer los plazos, los procedimientos de recurso y los servicios de apoyo que se ofrecen durante el proceso de solicitud. Además, es esencial conocer las disposiciones legales relacionadas con el acceso a la asistencia sanitaria, el empleo, la educación y la vivienda. Comprender estos marcos puede ayudar a los refugiados a desenvolverse en su nuevo entorno con mayor confianza y a evitar dificultades legales o situaciones de explotación. Los servicios de asistencia jurídica fiables y las organizaciones de apoyo a los refugiados son también recursos importantes que conviene conocer.

Consejos para los refugiados

Llama con antelación para confirmar el horario, los idiomas en los que se atiende y los documentos necesarios.

Lleva consigo los documentos de identidad y de viaje, además de cualquier registro ucraniano.

Considerar las líneas de atención multilingües, a menudo disponibles en ucraniano, ruso y los idiomas locales.

Aprovecha los servicios pro bono de universidades y ONG (por ejemplo, UPF Barcelona, CEAR Madrid).

Direcciones útiles

Italia

ACNUR Italia – Mostrador de Roma

- **Dirección:** Largo Leopardi 1, 00185 Roma
- **Horario:** martes de 9:30 a 13:00, jueves de 14:00 a 17:00
- **Teléfono/WhatsApp:** 800 905 570 (llamada gratuita en Italia) o +39 351 137 6335

Austria

Línea directa de la BBU (Agencia Federal de Refugiados)

- **Teléfono:** +43 1 2676 870 9460 (ucraniano/ruso: 24 horas al día, 7 días a la semana; alemán: 08:00–18:30)

Línea de asistencia jurídica para refugiados de Diakonie

- **Teléfono:** +43 1 343 0383 (de lunes a viernes, de 09:00 a 12:00)

Línea de información en ucraniano de ÖIF

- **Teléfono:** +43 1 715 10 51 - 120 (todos los días, de 08:00 a 18:00) Interface Wien / MALVA (centro de ayuda temporal)
- **Dirección:** Cierhardusgasse 25, 1200 Viena
- **Teléfono:** +43 1 524 50 15 / 300 (horario variable)

Portugal

Consejo Portugués para los Refugiados (CPR) – Oficina de Lisboa

- **Teléfono:** +351 21 831 43 72 o +351 96 963 89 16
- **Correo electrónico:** apoio.juridico@cpr.pt o geral@cpr.pt

Alta Comisión para la Migración (ACM) – Oficina de Asistencia Jurídica

- **Correo electrónico:** apoio.juridico@acm.gov.pt Servicio Jesuita a los Refugiados (JRS)
- **Correo electrónico:** jrs@jrsportugal.pt

Polonia

Centro de Asistencia Jurídica Halina Nieć (Cracovia)

- **Dirección:** ul. Krowoderska 11/7, Cracovia (de lunes a viernes, de 10:00 a 15:00)
- **Teléfono:** +48 693 390 502 (ucraniano/ ruso/inglés)

Centro de Asistencia Jurídica Halina Nieć (Línea de ayuda)

- **Teléfono:** +48 725 449 374 Cruz Roja Polaca (sucursales de Lublin)
- **Bursaki 17 y Tramwajowa 2b,** Lublin (mar–jue 09:00–16:00)
- **Línea de ayuda:** +48 725 449 374; Asistencia jurídica para menores: +48 725 449 356

España

CREADE – Barcelona (Cruz Roja)

- **Dirección:** Calle de San Fructuoso 78–80, Barcelona
- **Teléfono:** +34 93 238 2199 (de lunes a viernes, de 8:30 a 15:00)

Número gratuito para solicitar la protección temporal

- **Sitio web:** <https://www.inclusion.gob.es/el-ministerio/atencion-al-ciudadano>

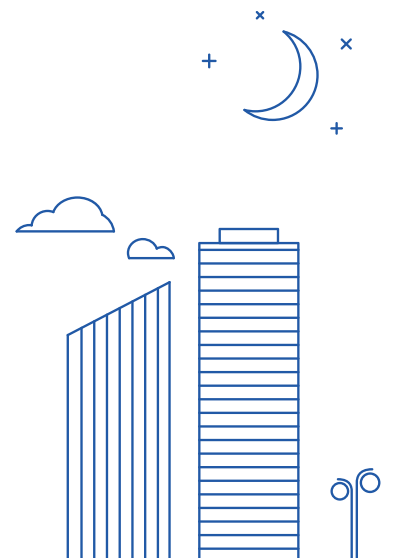
Comisión Española de Ayuda al Refugiado (CEAR)

- **Teléfono:** +34 91 555 06 98 o +34 91 555 29 08

Cómo pedir ayuda y denunciar incidentes

Es fundamental saber cómo denunciar incidentes de discriminación o violencia; muchas comunidades cuentan con recursos específicos para abordar este tipo de situaciones. Los refugiados que sufran o sean testigos de abusos (ya sean físicos, verbales o institucionales) deben conocer sus derechos y saber cómo acceder a la ayuda de forma segura. La mayoría de los países de la UE ofrecen mecanismos de denuncia confidenciales a través de la policía, los organismos de igualdad o las oficinas del defensor del pueblo. Además, las organizaciones no gubernamentales (ONG), los centros de asistencia jurídica para refugiados y las líneas de atención telefónica suelen ofrecer apoyo multilingüe para guiar a las personas a lo largo del proceso de denuncia.

Es importante denunciar incluso los incidentes menores, ya que esto ayuda a las autoridades a monitorizar tendencias y mejorar las protecciones. Se debe animar a las víctimas a documentar lo ocurrido (hora, lugar, personas implicadas) y a buscar apoyo legal o psicológico si es necesario. Algunas organizaciones también prestan asistencia en materia de acciones legales, reubicación o alojamiento de emergencia. Los refugiados no deben temer represalias ni perder su estatus de residencia por alzar la voz: existen protecciones legales para protegerlos de tales consecuencias. Saber a quién acudir —y tener la confianza para actuar— puede marcar una diferencia significativa a la hora de promover la seguridad, la dignidad y la inclusión.



Consejos para los refugiados:

- Documenta siempre los incidentes con nombres, horas, lugares y fotos si es seguro.
- Busca ayuda a través de ONG de confianza antes de presentar una denuncia formal o mientras la presentas.
- Utiliza líneas de atención multilingües siempre que sea posible para asegurarse de que se le entiende perfectamente.
- **¿Es una emergencia?** Llame al 112 desde cualquier lugar de la UE.

Puntos de contacto contra el abuso por país

Italia

Denuncia de abusos o discriminación:

- UNAR (Ufficio Nazionale Antidiscriminazioni Razziali)

- **Función:** Oficina nacional contra la discriminación racial
- **Línea de atención:** 800 90 10 10 (de lunes a viernes, de 9:00 a 19:00)
- **Correo electrónico:** unar@unar.it
- **Sitio web:** www.unar.it

Organizaciones de apoyo:

- ARCI

- Ofrece apoyo jurídico y social a migrantes y refugiados; oficinas en toda Italia.
- **Sitio web:** www.arci.it

- Telefono Rosa

- Especializada en violencia de género y maltrato doméstico
- **Línea de atención:** 1522 (24 horas al día, 7 días a la semana, multilingüe)

Portugal

Denuncia de abusos o discriminación:

- CICDR (Comissão para a Igualdade y contra la Discriminación Racial)

- **Sitio web:** www.cicdr.pt
- **Formulario de denuncia:** Portal de reclamaciones
- Defensor del Pueblo portugués (Provedoria de Justiça)
- Autoridad independiente para los derechos humanos
- **Sitio web:** www.provedor-jus.pt

Organizaciones de apoyo:

- APAV (Asociación de Apoyo a las Víctimas)
- **Línea de atención:** 116 006 (gratuita y confidencial, de lunes a viernes, de 9:00 a 21:00)
- Apoyo a víctimas de violencia, delitos de odio y discriminación
- **Sitio web:** www.apav.pt
- Alta Comisión para la Migración (ACM)
- Ofrece asesoramiento jurídico y mecanismos de reclamación para migrantes
- **Sitio web:** acm.gov.pt

España

Denuncia de abusos o discriminación:

- Ministerio de Igualdad – 016 Línea de atención a la violencia de género

- **Teléfono:** 016 (24 horas al día, 7 días a la semana, servicio multilingüe)
- Para personas sordas o con discapacidad auditiva: 900 116 016
- **Sitio web:** www.igualdad.gob.es

- Consejo para la Eliminación de la Discriminación Racial y Étnica (CEDRE)

- Asistencia jurídica gratuita para víctimas de discriminación racial
- **Correo electrónico:** info@igualdadynodiscriminacion.es
- **Sitio web:** https://igualdadynodiscriminacion.igualdad.gob.es

Organizaciones de apoyo:

- CEAR (Comisión Española de Ayuda al Refugiado)
- Ofrece asistencia jurídica a los refugiados
- **Sitio web:** www.cear.es
- SOS Racismo España
- Proporciona apoyo jurídico y psicológico
- **Oficinas regionales:** sosracismo.eu

Austria

Denuncia de abusos o discriminación:

- ZARA (Zivilcourage und Anti-Rassismus-Arbeit)

- **Plataforma de denuncia en línea:** www.reporting.zara.or.at
- Se ocupa de casos de racismo, discurso de odio y abuso
- Asistencia en ucraniano, ruso, alemán e inglés

- Defensoría del Pueblo de Austria (Volksanwaltschaft)

- Se ocupa de las quejas sobre instituciones públicas
- **Sitio web:** www.volksanwaltschaft.gv.at

Polonia

Denuncia de abusos o discriminación:

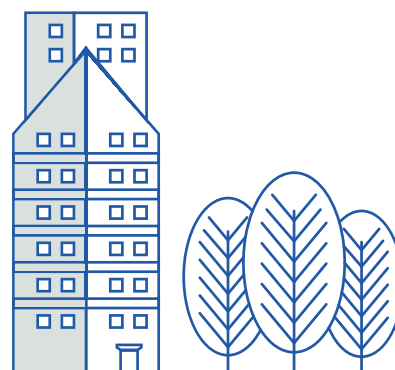
- Comisionado para los Derechos Humanos (Rzecznik Praw Obywatelskich)

- Se ocupa de casos de discriminación, racismo y abusos por parte del Estado
- **Formulario en línea:** www.bip.brpo.gov.pl
- **Correo electrónico:** biurorzecznika@brpo.gov.pl

- **Línea de emergencia de la policía: 112** (para amenazas inmediatas)

Organizaciones de apoyo:

- Fundación de Helsinki para los Derechos Humanos
- Ofrece asistencia jurídica a víctimas de abusos
- **Sitio web:** www.hfhr.pl
- R2P (Derecho a la Protección Polonia)
- Servicio de asistencia y apoyo a través de Telegram para refugiados ucranianos
- **Sitio web:** www.r2p.ngo
- Fundación Nasz Wybór / Casa de Ucrania en Varsovia
- Ayuda cultural y jurídica para ucranianos en Polonia
- **Sitio web:** www.ukrainskidom.pl





11. Conclusión

Adoptar el estilo de vida de la UE

Se anima a los refugiados a adoptar elementos de la cultura local al tiempo que comparten su propio patrimonio, fomentando así un intercambio cultural bidireccional. Desde el aprendizaje del idioma y las costumbres locales hasta la participación en eventos del barrio y la vida cívica, la interacción con las comunidades de acogida fomenta el entendimiento y el respeto mutuos. Aunque la adaptación lleva tiempo, la apertura a nuevas experiencias puede enriquecer tanto el crecimiento personal como la sociedad en general.

La importancia de la comunidad y el apoyo

Establecer una red de apoyo entre otros refugiados y residentes locales es esencial para una integración exitosa, ya que proporciona apoyo emocional y asistencia práctica. Ya sea a través de centros culturales, grupos religiosos, iniciativas de voluntariado u organizaciones de refugiados, construir una comunidad ayuda a reducir el aislamiento y crea un sentido de pertenencia. En muchas ciudades, los ucranianos han formado círculos de apoyo muy activos, en los que comparten consejos sobre vivienda, oportunidades de empleo, cuidado de niños y consuelo emocional.

Avanzar con confianza

A pesar de la incertidumbre y los retos que plantea el desplazamiento, los refugiados en la UE están protegidos por un sólido marco jurídico y cuentan con el apoyo de numerosas iniciativas de la sociedad civil. Conociendo tus derechos, buscando apoyo cuando lo necesites y participando activamente en tu nueva comunidad, puedes reconstruir tu vida con dignidad y seguridad. Tu resiliencia, tus talentos y tu cultura son valiosas contribuciones al mosaico europeo.

No estás solo, y tu presencia importa.



12. Anexos

A: Contactos de organizaciones de apoyo

Cruz Roja (varios países):

Ofrece una amplia gama de servicios de apoyo a los refugiados.

ACNUR:

La agencia de la ONU para los refugiados, que ofrece asistencia a nivel mundial.

ONG locales:

Diversas organizaciones pequeñas centradas en los refugiados y los inmigrantes.

B: Enlaces y recursos útiles

Políticas de la Unión Europea en materia de refugiados:

Asuntos de Interior de la UE

ec.europa.eu/home-affairs/what-we-do/policies/asylum_en

Recursos para el aprendizaje de idiomas:

Duolingo www.duolingo.com

Rosetta Stone rosettastone.com

Acceso a la asistencia sanitaria en la UE:

Tarjeta Sanitaria Europea

ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=559



13. Bibliografía

- 00 **o- Carta de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea. (2000).**
01 europarl.europa.eu/charter/pdf/text_en.pdf
- 02 **o- Comisión Europea.** Asilo y migración.
03 ec.europa.eu/home-affairs/what-we-do/policies/asylum_en
- 04 **o- Organización Internacional para las Migraciones (OIM).** Integración de los refugiados.
05 iom.int/integration-refugees
- 06 **o- ACNUR. Tendencias mundiales:** Desplazamiento forzoso en 2021.
07 unhcr.org/globaltrends2021
- 08 **o- Consejo de Refugiados.** Integración de los refugiados en el Reino Unido.
09 refugeecouncil.org.uk
- 10 **o- Unión Europea. (2020).** Diversidad cultural en Europa.
11 ec.europa.eu/culture/policy/cultural-diversity_en
- 12 **o- Parlamento Europeo. (2022).** El papel de la cultura en la Unión Europea.
13 europarl.europa.eu/topics/en/article/20220217STO23102/the-role-of-culture-in-the-eu
- o- Instituto de Política Migratoria. (2021).** La gestión de la diversidad en Europa: el papel de la política cultural.
www.migrationpolicy.org
- o- Comisión Europea. (2022).** Integración a través de la cultura y las artes en la UE.
ec.europa.eu/migrant-integration



Directrices para promover el "ESTILO DE VIDA EUROPEO"

(cultura y diversidad de la UE)
entre los refugiados de guerra



puenteproject.eu



**Financiado por
la Unión Europea**

El proyecto PUENTE está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados (en esta nota de prensa/comunicado/publicación/etc.) sólo comprometen a su(s) autor(es) (nombre del centro educativo u organización de educación y formación) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.