MANUAL BÁSICO DE LA PERSONA QUE EMIGRA

hidez bide

Giza Eskubideak Derechos Humanos
Lankidetza eta Berdintasuna Cooperación e Igualdad

Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa
Kiroretako eta Kampo Ekintzako Departamentua
Departamento de Deportes y Acción Exterior

MANUAL BÁSICO DE LA PERSONA QUE EMIGRA

Copyright:
© Bidez Bide Gizarte Sustapenerako Kultur Arteko Elkartea

Correo Electrónico: bidezbideperu@gmail.com
Facebook: Bidez Bide Perú

Telf.: 00511987696814

Edición:
Soraya Ronquillo Peña

Diseño:
Rosa Villafuerte

Primera Edición
Enero 2013
Lima - Perú

Impreso por:
Consorcio Gráfico Global E.I.R.L.
Telf.: 428-4622

PRESENTACIÓN

La presente guía surge como iniciativa de la Asociación Bidez Bide a partir de la experiencia de trabajo y de acompañamiento a personas de diferentes nacionalidades que residen en Gipuzkoa, España.

Tiene como objetivo ofrecer información básica a la población peruana que decida vivir en alguna de las Comunidades Autónomas de este país. De igual manera, proporcionar algunas recomendaciones y sugerencias a tomar en cuenta antes de emigrar.

En ese sentido, en la primera parte se pone énfasis en la importancia de planificar y organizar el proyecto migratorio en el país de origen (Perú), lo que conlleva conocer las características generales de la realidad social, económica, política y cultural del lugar donde residirá. De igual manera, el asumir este viaje como un proyecto que repercute tanto en la persona que se va como en la familia que se queda.

La segunda parte, contiene información sobre las Comunidades Autónomas, referida a la geografía, la cultura y las lenguas que se hablan, entre otros aspectos. Asimismo, sobre el funcionamiento de los sistemas de salud, educación, la Ley de Extranjería. De igual manera, se explica sobre la situación laboral actual, los trabajos a los que acceden en general mujeres y hombres, la vida en los barrios y el coste de vida.

Uno de los aspectos fundamentales a transmitir es el referido a los *"efectos del proceso migratorio"* en la vida de las personas que emigran. Es por ello que en la tercera parte se explica -de manera general-, sobre aspectos referidos al choque cultural, los duelos migratorios, el síndrome de Ulises. Asimismo, se ofrece información sobre los recursos profesionales e institucionales con los que pueden contar las peruanas y peruanos para afrontar estos momentos. También se comenta acerca de las ventajas y oportunidades que ofrece la migración.

Para finalizar se brinda información sobre páginas webs, direcciones y enlaces útiles a tener en cuenta durante el período de estancia en la sociedad de destino.

ALGUNAS RECOMENDACIONES

Previamente al viaje es importante tomar en cuenta varios aspectos

- Conocer la realidad social, económica, política, cultural y de las políticas de inmigración del país a dónde se emigrará.
- Donde está ubicado; qué lenguas hablan; cómo es la cultura o las culturas; cómo es el clima; a qué trabajos se dedican las mujeres y los hombres inmigrantes y qué salarios perciben; precio de los alimentos, del transporte urbano, de los alquileres, entre otros aspectos.
- Contactar con alguna persona conocida o familiar en el país de destino para que nos sirva de contacto o de apoyo cuando se viva allí.
- Sobre los trámites en el Consulado de España para obtener el visado y poder viajar.
- La bolsa de viaje: cuánto dinero se debe llevar y/o quién me puede prestar y los intereses que me van a cobrar, si tengo que hipotecar algún bien que tengo o vender alguna propiedad,etc.
- Organizar y planificar la estancia (tiempo) que probablemente se quedará a vivir en España.

Una vez que se haya tomado la decisión de emigrar, es fundamental

Identificar a la persona cuidadora de los hijos e hijas.

Como el viaje a España es por un tiempo que ha planificado con anterioridad, es importante organizar la gestión de los cuidados y de los afectos de los hijos e hijas.

- Esto quiere decir, decidir qué persona de la familia (padre, madre, abuela, tía, etc., de los/as menores) se hará responsable de los cuidados, de organizar las tareas y la vida cotidiana mientras el padre o madre esté fuera del país.
  Si es la abuela, hermana u otro familiar, tiene que ser una persona colaboradora, que apoye a la madre o el padre en su ausencia, que no de mensajes en contra de los progenitores a los y las menores.

¿Qué hacer antes de partir?

PROYECTO MIGRATORIO

DOCUMENTOS QUE HAS LLEVAR

- Pasaporte en vigor con los permisos respectivos (estudios, trabajo,)

- De los estudios finalizados o en curso:

  - Título o diploma (Sellado con la Apostilla de la Haya)
  - Certificados de estudios oficiales (Sellado con la Apostilla de la Haya)

El sello de la Apostilla de la Haya, lo realiza el Ministerio de Relaciones Exteriores, en el Centro de Lima.

Para los trámites de homologación de estudios en España, contactar con el Ministerio de Educación de España.

Puedes visitar la página web ***www.educacion.gob.es*** *y también* ***www.todofp.es*** *(para ver las equivalencias de los estudios técnicos, que en España se llaman estudios de Formación Profesional)*

Para la asesoría sobre homologación de estudios escribe a la dirección de correo electrónico:
homologacionbidezbide@gmail.com

- DNI Peruano (para inscribirse en el Consulado Peruano con la nueva dirección del domicilio en España).

- En caso de tener alguna enfermedad importante, llevar el historial médico detallado.

- En caso de tener hijos/hijas, dejar la guarda y custodia o tutoría a la persona identificada para encargarse de los cuidados.

TAMBIÉN DEBERÍAS TENER EN CUENTA QUE...

"La migración representa los dos tipos de pérdida ambigua, por un lado, la gente está físicamente ausente pero psicológicamente presente y por el otro, un miembro de la familia está físicamente presente pero psicológicamente ausente.
Pocos cambios, de entre los muchos a los que debe adaptarse el ser humano a lo largo de su vida, son tan amplios y complejos como los que tiene lugar en la migración (la alimentación o las relaciones familiares y sociales, hasta el clima, la lengua, la cultura, el estatus pocas cosas son ya como antes)".
Celia Falicov

EL PROYECTO MIGRATORIO SE INICIA EN EL PAÍS DE ORIGEN

La etapa pre-migratoria comienza cuando la persona tiene la intención de migrar. La decisión puede ser tomada de manera personal, con la familia extensa, con el grupo familiar o con la pareja -si la tuviera-.
Respecto a las motivaciones y razones que tiene una persona para migrar suelen ser variadas. En algunos casos el motivo es simplemente económico: alcanzar una vida mejor, apoyar el bienestar de la familia, saldar deudas contraídas en el país de origen; la búsqueda de estimulación, crecimiento y libertad personal; dar fin a un ciclo de violencia y malos tratos.
En otros, se da una migración forzosa, en casos de persecución política, racial, religiosa y por la opción sexual.

Consulado Honorario del Perú en Palmas de Gran Canarias
Jurisdicción: Provincias de Lanzarote, Fuerteventura y Gran Canaria.

Consulado Honorario del Perú en Palma de Mallorca
Jurisdicción: Islas Baleares: Mallorca, Menorca, Ibiza, Formentera y Cabrera.

Consulado Honorario del Perú en Santa Cruz de Tenerife
Jurisdicción: Provincias de La Palma, La Gomera, El Hierro y Tenerife.

- Hay que dejar una autorización notarial de la guarda y custodia de los y las menores a la persona cuidadora.

- Si esta persona no fuera el papá o la mamá, hay que delegarle las funciones y el papel que va a cumplir con los y las menores en su ausencia (con la escuela, deberes, participación en reuniones con tutores/as de los y las menores; en situaciones de enfermedad, etc.).
  Indicarle cómo va a distribuir las remesas (dinero) que le envíen y en qué lo va a utilizar y los informes de los gastos realizados.

- Tiene que saber qué decisiones va a tomar con respecto a los y las menores.

- Establecer las normas y límites para los y las menores.

- Acordar las frecuencias de las llamadas y el respeto de un espacio privado para que los y las menores puedan conversar con su papá o mamá.

- Establecer la frecuencia de las llamadas para que informe a la mamá o papá sobre la situación de los y la menores.

- Recomendar que si va a dejar de ejercer el papel de persona cuidadora, avise con tiempo al papá o mamá para que busque a otra persona, hable con los y las menores sobre esta decisión y este cambio les afecte lo menos posible.

Despedirse de los hijos e hijas y planificar la relación a la distancia

La migración afecta tanto a las personas que se quedan en el país de origen y a la que se va. Sobre todo afecta más si la persona que emigra es la madre.
Por eso es muy importante que la mamá o el papá se prepare con anticipación para:

- Poder explicar a los y las hijos los motivos y razones del viaje; dar mensajes que la decisión tomada es por el bienestar de la familia que "no los/as abandonan".

- Organizar la frecuencia de la comunicación, ello contribuye a disminuir el sentimiento de abandono y refuerza la unidad familiar.

- Esta comunicación puede ser a través de: llamadas, cartas, fotografías, regalos juegan un papel simbólico en el mantenimiento de la relación.

- Un contacto inconsistente o reducido se puede interpretar como abandono o desinterés.

- Explicarles las funciones y el papel de la persona cuidadora durante la ausencia.

LLEGADA

- Si el motivo del viaje son estudios, debes contactar con el centro de estudios en el que vas a estudiar.

- Si el motivo del viaje es la reagrupación familiar, la persona que reagrupa realizará todos los trámites pertinentes en España.

- Si ya posees oferta de trabajo, contactar con la persona empleadora para que realice los trámites y te afilie a la Seguridad Social. Además, tendrás que entregar los documentos traídos de Perú para tramitar la tarjeta de residencia y trabajo en las oficinas de Extranjería.

EMPADRONARSE (inscribirse en el Padrón Municipal)

- Es el Registro donde figuran todos los vecinos y vecinas de la localidad, tanto las personas con nacionalidad española como las extranjeras, independientemente de su situación administrativa regular o irregular y de su edad.

- Es obligatorio empadronarse en el municipio en el que se encuentra su domicilio.

- Es requisito en muchos trámites oficiales (ayudas sociales, económicas,…)

- En caso de no poseer autorización de residencia permanente, hay que renovarlo antes de dos años.

- Sirve para probar el tiempo que lleva una persona residiendo en España y también para solicitar la Tarjeta Individual Sanitaria

Los requisitos para empadronarse son

- Ser mayor de edad (o menor de edad con autorización) y residir en uno de los municipios de la comunidad.

Dónde :

- En el ayuntamiento o municipio.

INSCRIBIRSE EN EL CONSULADO PERUANO EN ESPAÑA

- Hay que inscribirse en el Consulado Peruano en España con la nueva dirección de residencia.

Embajada de Perú en España
http://www.embajadaperu.es/

Consulado general del Perú en Madrid
http://www.consuladoperumadrid.org/
Jurisdicción: En las Comunidades Autónomas de Madrid, Castilla- León, Castilla- La Mancha, Extremadura y La Rioja (Provincias de Ávila, Burgos, León, Palencia, Salamanca, Segovia, Soria, Valladolid, Zamora, Albacete, Ciudad Real y Cuenca, Guadalajara y Toledo; y Badajoz y Cáceres).

Consulado general del Perú en Barcelona
http://www.consulperubarcelona.com/
Jurisdicción: Provincias de Barcelona, Gerona, Lerida, Tarragona, Huesca, Zaragoza, Teruel, Navarra, Aragón y Galicia.

Consulado honorario del Perú en Bilbao
http://www.consuladoperubilbao.com/
Jurisdicción: Comunidades Autónomas del País Vasco, Navarra, Cantabria y la Rioja.

Consulado Honorario del Perú en Sevilla
http://www.consuladoperusevilla.es/
Jurisdicción: Provincias de Sevilla, Almería, Cádiz, Córdoba, Granada, Huelva, Jaén y Málaga

Consulado General del Perú en Valencia
web: www.consuladoperuvalencia.org
Jurisdicción: Provincia de Valencia, Alicante, Castellón de la Plana y Murcia.

FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA EDUCATIVO

Importante saber:

- El curso académico en España (en escuelas, colegios, institutos y universidades), se inicia en septiembre y culmina enjunio del año siguiente.

- Esta información la tienen que conocer sobre todo las familias que vayan a reagrupar a sus hijos e hijas, para que previamente a viajar, organicen la incorporación de los y las menores en los respectivos centros de estudios; asimismo, las personas que vienen por otro tipo de estudios.

- La enseñanza es obligatoria y gratuita para todas las personas entre los 6 y 16 años y se divide en dos etapas: Enseñanza Primaria y Enseñanza Secundaria Obligatoria (ESO).

- Respecto a las lenguas en que se imparten los estudios. En la Comunidad Autónoma del País Vasco, como en Cataluña, además del centro educativo, se puede elegir el modelo lingüístico, es decir, en qué lengua estudiar
.
- Existen tres modelos: básicamente en castellano y el catalán o euskara como asignatura; aproximadamente la mitad de las asignaturas en castellano y la otra mitad en catalán o euskara; y básicamente en euskara o catalán y el castellano como asignatura.
  En todos los casos se estudia una lengua más (inglés) y en algunos casos otra (francés).

Recordar que:

Si el proyecto migratorio es de larga estancia, es decir, que la perspectiva de las familias es quedarse a vivir durante muchos años, es importante valorar si los hijos e hijas deberían estudiar la primaria y secundaria en la lengua de la comunidad autónoma, puesto que luego podrían tener oportunidades diferentes (de la persona que no sabe otra lengua), a la hora de postular a un puesto de trabajo y encontrar trabajo, entre otras cosas.

ESPAÑA

ESPAÑA

DATOS DE INTERÉS SOBRE ESPAÑA

El Estado Español se divide en 17 Comunidades Autónomas y dos Ciudades Autónomas (Ceuta y Melilla)[1]

1 Las Comunidades Autónomas serían las Regiones de Perú (que agrupan a varios departamentos).

❖ LENGUAS:

En España, además del castellano, existen otras lenguas co-oficiales. Las de mayor importancia son el Vascuence o Euskera, que se habla en las Comunidades Autónomas del País Vasco y Navarra; el Catalán, que se habla en Cataluña e Islas Baleares y el Valenciano en la Comunidad Valenciana; el Gallego, en Galicia y el Aranés, en la comarca leridana del Valle de Arán (Cataluña).

❖ CLIMA:

El clima en España se divide en cuatro estaciones: invierno (de diciembre a marzo), primavera (de marzo a junio), verano (de junio a septiembre) y otoño (de septiembre a diciembre). Las más notable son el invierno y el verano, según la zona, el clima cambia mucho de verano a invierno.
En el norte, el invierno suele ser bastante frío (hace falta usar casaca) y el verano templado (en las noches hay que usar chompa (jersey)). En esta zona llueve mucho, sobre todo en invierno.

El sur es la zona más calurosa del país, en el verano las temperaturas son altas y en el invierno el clima es templado.

No hace tanto frío como en el norte.

En la zona costera mediterránea e Islas Baleares, Ceuta y Melilla, las temperaturas son cálidas y agradables durante todo el invierno y bastante altas en el verano.

En el centro, los inviernos suelen ser suaves y en algunas partes, dependiendo de la altitud, fríos. Los veranos son muy calurosos.

Las Islas Canarias tienen su propio clima, con temperaturas constantes durante todo el año de aproximadamente 20 grados centígrados, y muy pocas variaciones de temperatura entre estaciones y entre el día y la noche.

En general, en invierno, los días son cortos, puede llegar a anochecer a las 6pm, en verano en cambio, hay días en los que anochece a las 10pm.

❖**Otros/as españoles/as**

Quienes nunca hayan tenido tarjeta (personas sin recursos, rentistas o profesionales como arquitectos/as o abogados/as que tienen mutuas propias) serán atendidos/as si no ingresan más de 100.000 euros al año.

Comunitarios

❖Los/as ciudadanos/as de países de la Unión Europea tendrán atención sanitaria si sus países cubren la de los/as españoles/as en sus respectivos países. Si no, deberán contratar un seguro o pagarán la factura cuando vayan al médico.

Extranjeros/as no comunitarios/as, como las peruanas y peruanos

❖Si están en situación legal (con visado de trabajo o de estudios, con permiso de trabajo y residencia, por ejemplo) e inscritos en el registro de extranjería, podrán acceder al sistema sanitario como un/a ciudadano/a más.

Tienen atención gratuita

❖**Embarazadas y menores de edad,** igual que asilados políticos y víctimas de trata.[2]

❖**El resto de las personas inmigrantes sin permiso de trabajo y residencia**, sólo podrá ir a urgencias, salvo que firme un convenio.

2 Hasta el momento de esta publicación así esta funcionando el sistema de salud para las personas extranjeras.

En caso de la reagrupación familiar

❖ Si una familia trae a sus hijos o hijas para realizar estudios de primaria o secundaria, durante el curso escolar en marcha, puede acudir al centro escolar que elija. Este centro entregará la demanda/petición de la matrícula a la Comisión de Escolarización Provincial.
Esta Comisión constata si hay plazas en dicho centro y si no las hay, les dirigirá a otro centro escolar y es allí donde los/las menores estudiarán.

❖ Si el hijo o hija tiene estudios secundarios realizados en el país de origen, es decir hasta el 3er año de secundaria(en torno a los 15 años), se puede solicitar CONVALIDACIONES DE ESTUDIOS realizados en el país de origen, en este caso en Perú. Para ello es necesario haber traído los CERTIFICADOS DE ESTUDIOS (con el sello de la Apostilla de la Haya) y con estos documentos dirigirse a las oficinas de Educación de cada Comunidad Autónoma.

Enseñanza Secundaria Obligatoria (ESO)

❖ Estos estudios tienen un período de duración de cuatro años. Son obligatorios.

❖ Si el alumno o alumna tiene dificultades para seguir estudiando la ESO, existe la posibilidad de acceder a un Curso de Iniciación Profesional (CIP) hasta los 16 años.
Una vez acabado este curso, tiene la opción de acceder a un ciclo Formativo Profesional de grado medio.

❖ Una vez terminada la Enseñanza Secundaria Obligatoria (ESO), se puede optar por continuar estudiando un ciclo Formativo Profesioanal de grado medio **(www.todofp.es)** o por estudiar el bachillerato.

Ciclo Formativo Profesional de grado medio o grado superior

- Si el alumno o alumna no quiere estudiar una carrera universitaria, puede acceder a estudiar estos ciclos formativos de un año (grado medio) y una vez terminado este ciclo, puede estudiar el de grado superior.
  En Perú estos estudios serían las denominadas carreras técnicas que se estudian en los institutos.

Estudios de Bachillerato, acceso a la universidad y al ciclo Formativo Profesional de grado superior

- Después haber estudiado los cuatro años de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), las personas que decidan estudiar una carrera universitaria o un ciclo de Formación Profesional de grado superior, tienen que estudiar el bachillerato que son dos años de estudios.
  Una vez terminado el bachillerato, para acceder a la universidad, tienen que dar un examen que es a nivel nacional y se denomina "selectividad".
  Las personas que decidan estudiar un ciclo Formativo Profesional de grado superior, se matriculan en los institutos que ofrecen este nivel de estudios.

SISTEMA DE SALUD

- La asistencia médica es gratuita para todas las personas que trabajen o que no cuenten con recursos económicos suficientes. Asimismo, para las personas inmigrantes que tengan permiso de trabajo y de residencia.
  Cada Comunidad Autónoma, tiene una red de centros de salud públicos. Además de esta red sanitaria, existen centros privados que generalmente no son gratuitos.

- La asistencia médica ordinaria y gratuita en el sistema público se realiza en primer lugar a través del médico de atención primaria, que se llama "médico de cabecera", que trata a la persona enferma o la envía a un médico especialista si lo necesita.

- Para contar con médico de atención primaria es necesario poseer la Tarjeta Individual Sanitaria (TIS).

  - Esta tarjeta se consigue mediante el empleo, familiares que lo poseen (en casos de reagrupación).
  - Se solicita en el centro de salud o ambulatorio que le corresponda.

- En la actualidad como consecuencia de los recortes que se vienen realizando en el país, existen diferentes propuestas que van a determinar las condiciones en que las personas inmigrantes sin permiso de trabajo y de residencia residentes en España podrán acceder a la atención en los servicios del sistema de salud.

Cómo queda la prestación

- **Trabajadores/as y pensionistas**

  Toda persona que haya estado de alta en la Seguridad Social tendrá atención sanitaria pública.

- Se convalidan los estudios secundarios, los técnicos generalmente no los convalidan. En cuanto a los universitarios, se hace "traslado de expediente" y exigen tener cursado un mínimo de créditos para que sean convalidados.

- Para realizar este trámite exigen:

  - Para los estudios secundarios, certificados de estudios con el sello de la Apostilla de la Haya.
  - Para los universitarios: certificados de estudios/notas con el sello de la Apostilla de la Haya. Asimismo, se puede entregar los syllabus (programas de cada asignatura que se ha cursado), éstos sólo necesitan el sello del instituto o de la facultad, no es necesario otro sello.

Importante recordar:

- Que el período académico en España comienza en junio y termina en septiembre del año siguiente. Por lo tanto, si van a realizar estos trámites hay que tener en cuenta estas fechas.

Para más información, consultar en:
homologacionbidezbide@hotmail.com

TRABAJO

- **Para las personas que tienen Autorización de Residencia y de Trabajo.**

- Las personas de origen extranjero de un país distinto de laUnión Europea pueden trabajar en España por cuenta ajena (contratado por un/a empleador/a) o por cuenta propia (poner un negocio propio), en determinadas condiciones, esto se puede averiguar en las oficinas de Extranjería en cualquier Comunidad Autónoma donde resida.

- Para ello necesitan siempre una Autorización de Residencia y Trabajo. Esta autorización se obtiene en el país de origen de la persona extranjera, salvo que ésta sea titular de alguna Autorización de Residencia.

- Para poder trabajar es necesario tener más de 18 años, aunque se puede trabajar a partir de los 16 años con permiso de los padres/madres o tutores.
  Para la búsqueda de empleo, en las diferentes Comunidades Autónomas, existen oficinas del INEM (Instituto Nacional de Empleo) y también otras instituciones que apoyan a todas aquellas personas que se encuentran en búsqueda activa de empleo, ya sea para acceder a un trabajo como para poner en marcha su propia empresa o negocio.

- En el caso de las personas que vivan en la Comunidad Autónoma del País Vasco, pueden pedir empleo y para ello apuntarse en el Servicio Vasco de Empleo LANBIDE. La inscripción en este organismo permite también acceder a cursos de formación laboral.

- La condición de desempleado/a se certifica a través del Servicio Vasco de Empleo LANBIDE y puede resultar muy útil al/ la empleador/a que contrate a esta persona para conseguir bonificaciones en el contrato.

- Para las personas que NO TIENEN Autorización de Residencia y de Trabajo.
  El estar de forma irregular en España, es decir, sin Autorización de Residencia y de Trabajo, impide que se admita a trámite dicha solicitud para residir y trabajar.

- Las personas trabajadoras extranjeras sin Autorización de Residencia y Trabajo no están en situación regular pero tienen derechos laborales. Cualquier circunstancia que se considere anómala como: horarios excesivos, discriminaciones salariales, reclamación de cantidades, riesgo de accidentes o despidos indebidos, puede ser comunicada a las organizaciones sindicales.

HOMOLOGACIÓN Y/O CONVALIDACIÓN DE ESTUDIOS

Para el caso de la homologación de estudios

- Los estudios ya terminados se pueden homologar para que sean reconocidos en España.
  La homologación de estudios puede ser de los estudios secundarios, técnicos y universitarios.
  En el caso de los estudios secundarios cursados en Perú, aquí equivalen a los estudios de bachillerato.

- La homologación de los estudios no universitarios son competencia de la Comunidad Autónoma, los universitarios, en cambio del Ministerio de Educación de España.

- Para homologar los estudios técnicos -que en España se llaman estudios de Formación Profesional-y los universitarios, es necesario optar por estudios que existen aquí, ya que la homologación siempre va a ser a un título español.

- Para el caso de los estudios técnicos se puede revisar la página **(www.todofp.es)** donde están las carreras y titulaciones españolas técnicas a las que se puede homologar. Para los estudios universitarios, entrar a la página del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (***www.educacion.gob.es***)

- Para realizar la homologación de:

  - Los estudios secundarios, es necesario presentar los certificados de estudios/ de notas, con el sello de la Apostacilla de la Haya.
  - Los estudios técnicos y universitarios, es necesario presentar el título y los certificados de estudios/de notas con el sello de la Apostilla de la Haya. Asimismo, se puede entregar los syllabus (programas de cada asignatura que se ha cursado), éstos sólo necesitan el sello del instituto o de la facultad, no es necesario otro sello.

Para el caso de la convalidación de estudios.

- En el caso de poseer estudios no finalizados, se pueden convalidar los mismos. Esto depende directamente del centro en el que se va a seguir estudiando.

- Lleve el brevete y obtenga el carné internacional si se va a quedar por poco tiempo o en todo caso, el brevete peruano puede ser homologado al español.

- Exija y oficialice una certificación de sus aportaciones al Seguro Social Peruano. Resaltemos que el Perú ha firmado convenios con España y Chile para el reconocimiento mutuo de las aportaciones de pensión.

- En caso de viajar con menores de edad pida un permiso emitido por la autoridad competente del país de origen (si ambos padres están de acuerdo, será suficiente el permiso otorgado por un notario; en caso contrario, el permiso lo decidirá un juez).

- Si viaja con menores de edad, pida a su médico una cartilla en la que se describan las vacunas que haya recibido hasta el momento de partir.

- Pida a su médico un informe sobre su estado de salud, especialmente si padece una enfermedad.

- Realice en Perú los tratamientos odontológicos y oftalmológicos necesarios, ya que en otros países son más costsos.

- Lleve su DNI peruano vigente, porque cuando llegue a España tendrá que registrarse en el Consulado que le corresponda y lo necesitará para el momento de las votaciones en los procesos electorales.

- No acepte llevar encargos (sobres, paquetes, maletas) sin comprobar su contenido. No se arriesgue a terminar en la cárcel.

- Infórmese previamente sobre los productos cuyo ingreso está prohibido o restringido, ya que serán retenidos en los controles migratorios del país de destino.

- En la mayoría de los países se prohíbe el ingreso de frutas, verduras y de ciertos animales.

RÉGIMEN GENERAL DE EXTRANJERÍA

La Ley de Extranjería en España funciona con los respectivos reglamentos.

- El Régimen General de Extranjería está establecido para todas las personas extranjeras que no sean comunitarias (es decir, que su país no pertenece a la Unión Europea como el caso de las peruanas y peruanos) o familiares de comunitarias y que tampoco se encuentren dentro del ámbito del asilo y refugio.

- Una persona extranjera puede encontrarse en España en situación de estancia o en situación de residencia. Para ambas situaciones necesita tener un permiso. Como norma general todas las Autorizaciones en este Régimen General de Extranjería llevan aparejada la concesión previa de su correspondiente visado, que se solicita personalmente en las misiones diplomáticas españolas en los países de origen.

Existen dos tipos de autorizaciones

- Autorización de Trabajo y Residencia y Autorizaciones de Residencia.

- El trabajo no es un derecho de todo extranjero/a que se encuentre en España. Todo extranjero/a que se encuentre en España, para trabajar legalmente, debe ser previamente autorizado para ello por la administración.

- Hay diferentes tipos de autorizaciones para trabajar y residir, las más comunes son las de cuenta ajena, cuando alguien contrata a una persona desde el país de origen y las de cuenta propia, cuando se tiene permiso para poner su propio negocio y/o empresa.

- Las **autorizaciones de Residencia** se dan en casos de: reagrupación familiar, arraigo social, arraigo laboral, circunstancias excepcionales o humanitarias y permanente.

Para el caso de los/as estudiantes

- Este Visado de estudios permite la estancia a las personas extranjeras para la realización de los mencionados cursos o realizar trabajos de investigación o formación no remunerados laboralmente, en cualquier centro docente o científico español, público o privado, oficialmente reconocido. Su duración estará limitada a la duración de los estudios que se desarrollen.

- Existe la posibilidad de solicitar autorización para realizar trabajos compatibles con los estudios.

- Con la autorización correspondiente, se recibe la tarjeta que tiene el Número de Identificación de Extranjeros (NIE), que funcionará como el DNI durante el tiempo que tenga validez.

- Los temas que regula la Ley de Extranjería son varios, entre ellos autorización de residencia y trabajo, el acceso a la Nacionalidad Española, la reagrupación familiar, derechos y deberes de las personas inmigrantes en España,...)

Más información en:

http://www.parainmigrantes.info/texto-de-la-nueva-ley-de-extranjeria/

INFORMACIÓN ÚTIL

ESTRATEGIAS:

- Recurrir al Consulado Peruano en el extranjero expresándole la vulneración ante los derechos laborales y/o de protección social a los que ha sido expuesto.

- Recurrir a la VOZ DEL MIGRANTE del Servicio virtual PERÚ INFOMIGRA del Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo, a través del cual podrá escribir contando su problema, de ese modo se le dará respuesta considerando su particular situación.

- Contactándose con el Ministerio de Relaciones Exteriores de nuestro país a fin de que el Consulado correspondiente asuma su inmediata defensa.

Debido a la crisis económica que están sufriendo algunos países se debe tomar en cuenta que:

- En el actual contexto económico mundial las personas migrantes en general, se ven más afectados por el desempleo.

- Si es usted profesional probablemente trabaje en ocupaciones de menor nivel; existiendo la sobre oferta de profesionales.

- Considere que: aunque los salarios en el exterior son más elevados que en Perú, también lo es el costo de vida: el alquiler de un piso (departamento) puede costar entre 600 y 800 euros, una habitación como 300 euros, aparte los gastos de agua, luz, calefacción o comunidad (gastos de mantenimiento del edificio o vivienda); un menú puede costar 10 euros, todos estos precios dependen de la ciudad o zona donde se viva.

RECOMENDACIONES

- Lleve consigo los títulos, certificados de estudios y documentación necesaria y legalizada con la Apostilla de la Haya, sobre los estudios realizados.

- En el equipaje de mano, no puede llevar líquidos u objetos punzo-cortantes.
- No acepte firmar ningún documento en blanco.
- Durante el viaje y una vez fuera del país, es indispensable no desprenderse de los documentos personales. Siempre es bueno tener una copia.

Al encontrarse en esta situación muchas personas se ven obligadas a acudir a instituciones para cubrir estas necesidades. Ahora el contexto de crisis como la que atraviesa España, afecta tanto a la población autóctona y más aún a la población inmigrante

El miedo relacionado con la vivencia de situaciones traumáticas. El duelo por los peligros físicos relacionados con el viaje migratorio: como el viaje en pateras, las detenciones en el aeropuerto, expulsiones, etc. Las coacciones de las mafias, las redes de prostitución, etc.
El Doctor Achotegui afirma que el miedo físico, el miedo a la pérdida de la integridad física tiene unos efectos mucho más desestabilizadores que el miedo de tipo psicológico, ya que en las situaciones de miedo psíquico hay muchas más posibilidades de respuesta que en las de miedo físico.

Duelos que se viven durante el proceso migratorio

El proceso migratorio genera pérdidas que se manifiestan como duelos, o que pueden ser:

El duelo por la familia y los amigos
El duelo por la lengua
El duelo por la cultura
El duelo por la tierra
El duelo por el estatus
El duelo por el contacto con el grupo étnico
El duelo por los riesgos físicos

Estos duelos pueden producir diferente sintomatología:

La tristeza, el llanto, la culpa e ideas de muerte (síntoma no frecuente).

Manifestación de preocupaciones excesivas y recurrentes, tensión, nerviosismo, insomnio, irritabilidad (este síntoma se observa más en menores)

Cefalea y fatiga.

Sensación de fallos de la memoria, de la atención; sentirse perdido/a incluso perderse físicamente, hallarse desorientada/o a nivel temporal, etc.

CÓMO AFECTA PSICOLÓGICAMENTE A LA PERSONA EL VIVIR EN OTRO PAÍS

El proceso migratorio afecta tanto a las personas que se quedan en el país de origen como a las que emigran. Puesto que al venir a otro país se encuentran con una realidad diferente a la suya en relación a la lengua; el clima; las costumbres, valores y tradiciones; formas de relacionarse; las comidas; las formas de movilizarse, etc.

De igual manera, se deja en el país de origen a la familia, el grupo de amistades, el trabajo, el barrio, las costumbres, entre otras cosas, estas pérdidas generan "duelos", porque se extraña todo lo que se dejó en el país de origen.

Choque cultural

Es importante prepararse y saber que viajar a otro país significa tener que adecuarse a una diferente forma de vida, a una cultura distinta; a las diversas formas de denominar a las cosas o situaciones; a un clima distinto, a las diferentes formas de relacionarse, etc.
En este momento se da un choque de valores y estilos culturales, de valores y normas familiares con las del país de destino. Es entonces, cuando se da el choque cultural.

El período de la estancia

El tiempo de estancia suele variar según el proyecto migratorio de cada persona, pero en general, suele durar entre 1 y 5 años. En ese tiempo, las expectativas que se llevan y el gran sueño se van desvaneciendo y con ello, van apareciendo dificultades a la hora de reconocer las pérdidas y la persona siente malestar. Es decir la idea que se traía del país de destino y las expectativas no concuerdan con la realidad.

En este proceso, los problemas familiares se empiezan a visibilizar, la dificultad de mantener las relaciones en la distancia, o la mala gestión de la comunicación, hace que se creen una serie de problemas internos en la familia.

El encontrarse en situación administrativa irregular, ya es un hecho que complica el acceso al trabajo, con la crisis actual que se vive en España, esa situación se agrava. En algunos

casos, empuja al trabajo sumergido, en condiciones de abuso y explotación.
Las personas que se encuentran en esa situación pasan a formar parte de la franja de pobreza y de exclusión social en la sociedad de destino, pero con la peculiaridad de que es la condición de ser “inmigrante” la que determina este estatus. Estas personas tienden a sufrir aislamiento, ya que en general, suelen carecer de una red social de apoyo o poseen una red pobre. También pueden sufrir discriminación. Por otra parte, la separación familiar puede poner en riesgo la estabilidad de la pareja, de igual manera, la relación con los hijos/as también se ve desestabilizada porque el ejercicio parental-maternal es complejo a la distancia.

La etapa de la redefinición del proyecto migratorio: decidir si se queda en el país de destino o se regresa al país de origen

En esta fase del proyecto, la persona entra en una situación de indefinición, que se expresa en el deseo de volver, pero no realizan las acciones para concretarlo; esto se conoce como "**mito del retorno"**

Tampoco se ve la intención de estas personas para incorporarse en la sociedad de destino como aprender el idioma, inscribir a las y los menores en estilos educativos bilingües (en comunidades autónomas bilingües), ampliar la red social, conocer y participar de sus costumbres y tradiciones…

En la mayoría de los casos, la visión de futuro de las personas inmigrantes se ve influida por la realidad familiar en el país de origen. Por ese motivo, es importante que las personas se planteen expectativas cercanas a la realidad, capacidad personal y recursos.

Sindrome de Ulises (nombre que le dio el Psiquiatra Joseba Achotegui) y los duelos que se viven por la inmigración

Se dice que una persona inmigrante padece el Síndrome de Ulises (tomado su nombre por la similitud con el personaje de la Odisea de Homero), cuando en ella se presentan una serie de síntomas de tipo psicológico.

Las personas inmigrantes pueden manifestar ansiedad, depresión, somatización o estrés crónico y múltiple por las situaciones que puede vivir. Todo esto se genera por:

- *La soledad y la separación de los seres queridos,* especialmente cuando se dejan en el país de origen a los hijos e hijas pequeñas, que no pueden llevarlas consigo ni volver a visitarlos ya que supondría un problema para volver a entrar a España.
Por otro lado, la persona no puede volver sin haber triunfado, si no ha conseguido salir adelante. Y por el otro, aún teniendo el permiso de residencia, no tenga todos los requisitos administrativos para poder reagrupar a la familia.

- *El duelo por el fracaso del proyecto migratorio,* por la pérdida de estatus, no tener permiso de trabajo y residencia, no tener una vivienda y un trabajo digno. Cuando la persona que migra no consigue salir adelante -por muchas razones- después de haber hecho un gran esfuerzo, es muy duro asumirlo y si es en soledad, se acentúa.

Es preciso comentar que las personas que en su país de origen se desempeñaron en trabajos para los que se formaron, en el país de destino, en este caso en España, es muy difícil que trabajen en ello.
Los trabajos que realizan las personas inmigrantes en general están relacionados a la hostelería, agricultura, construcción y fundamentalmente mujeres trabajan actividades de cuidados de personas menores y mayores y en el servicio doméstico. Por ejemplo, encontramos mujeres abogadas, administradoras, profesoras, enfermeras entre otras profesiones, trabajando como "internas" (cama adentro) y hombres profesionales y con oficios adquiridos en el país de origen, en la hostelería, construcción, etc.

Asimismo, en muchos casos, las condiciones en que se realizan estos trabajos son de precariedad y de explotación. Esta situación genera sentimientos de frustración, impotencia y rabia y constituye una pérdida de estatus a nivel laboral.

- L*a lucha por la superviviencia*, al hacer frente a las necesidades básicas como alimentación, vivienda, etc. Por falta de recursos económicos.

Ventajas y oportunidades que genera la migración

El proceso migratorio no sólo genera pérdidas sino también ganancias...
En muchos casos, la migración ofrece una serie de aspectos positivos como la mejora de la situación económica, saldar las deudas en el país de origen; experimentar un nuevo reto personal; la protección en casos de violencia de género, de persecución en el país de origen (por diferente opción política, religiosa o sexual); conocer una nueva cultura y estilos de vida. Asimismo, pueden darse un procesos de autonomía, así como de empoderamiento, la redefinición de la vida personal (pareja, familia); creación de nueva red social de apoyo; estabilidad administrativa y económica; formación, reciclaje profesional y recuperación de estatus; integración en el país de destino; rearticulación y redefinición del proyecto migratorio inicial; reagrupación familiar y retorno voluntario o estancia por tiempo indefinido en el país de destino.

INFORMACIÓN ADICIONAL

La Asociación Bidez Bide ha elaborado un documental que lleva por título *"Compañeras de viaje"*, con testimonios de mujeres latinoamericanas que viven en España y una de ellas que regresó a Perú.
A través de este documental las mujeres comparten sus experiencias y vivencias de la maternidad a la distancia; el trabajo en el servicio doméstico y el cuidado de personas mayores y menores; las razones de su viaje a España y también ofrecen sus recomendaciones para aquellas mujeres que desean iniciar este proyecto migratorio.

Puede verse el trailer en la dirección siguiente:
http://www.mujeresentransitoeldocumental.blogspot.com/

PÁGINAS WEB ÚTILES

- Información a la ciudadanía sobre procedimientos de la propia Administración Pública
  www.060.es

- Ministerio de Empleo y Seguridad Social
  www.meyss.es

- Ministerio de Interior y Extranjería
  www.interior.gob.es/extranjeria-28

- Administración de justicia del Gobierno Vasco
  www.justizia.net

- Servicio vasco del empleo
  www.lanbide.net

- Oficinas del Gobierno Vasco. Portal de administración vasca
  www.euskadi.net

- SOS racismo
  www.sosracismo.org

- Servicios sociales de Euskadi 945016408

  www.peruanos.com.es/

  www.parainmigrantes.info/