EDICIÓN AGOSTO 2025

SI HAY QUE IR SE VA

UNA GUÍA PARA EMPEZAR, ENTENDER Y DECIDIR



IMAGINA_

www.imaginamas.org

INTRODUCCIÓN

BIENVENIDA

¡Hola! Este manual es tu guía y compañera en tu viaje hacia una vida más segura, libre y empoderada. Aquí encontrarás información y orientaciones que te ayudarán a navegar por los desafíos y oportunidades que te esperan.

PROPÓSITO

“SI HAY QUE IR SE VA” está pensado para brindarte herramientas y conocimientos útiles que te ayuden a prepararte y sentirte más segura en distintos ámbitos de tu vida.

USO DEL MANUAL

Queremos que tu experiencia sea fluida y sencilla. Por eso, hemos diseñado un sistema de navegación que estará siempre visible en la parte superior de todas las páginas. Solo tienes que hacer clic en los iconos para moverte:

Siempre visibles Los iconos y flechas están en todas las páginas para que te muevas fácilmente por el manual

Parte superior izquierda Casa - vuelve a la portada. Índice - vuelve a la página de las 8 secciones.

Parte superior derecha Flecha izquierda - retrocede una página. Flecha derecha - avanza una página.

Nota:
En el Índice Interactivo, recuerda que cada número y título es un botón directo; solo tienes que pulsar sobre el tema que te interese para ir hacia él.

ÍNDICE

ÍNDICE INTERACTIVO HAZ CLIC EN LOS TEMAS

1 CONECTA CONTIGO Y CON EL ENTORNO

2 GESTIÓN DE CITAS

3 PRIMEROS PASOS EN ESPAÑA

4 RECURSOS ESPECÍFICOS

5 DERECHOS Y OBLIGACIONES

6 SEGURIDAD Y PREVENCIÓN

7 FORMACIÓN Y EMPLEABILIDAD

8 INTEGRACIÓN Y PARTICIPACIÓN SOCIAL

RECURSOS Y ACCESO DIGITAL

Para que siempre tengas la información a mano y sepas cómo aprovechar este manual al máximo, utiliza los siguientes enlaces:

Archivo pdf descárgate el manual

Enlace web del manual siempre actualiza

Videos tutoriales del manual Presentación Instrucciones

CONECTA CONTIGO Y CON EL ENTORNO

IMAGINA_

1.1 HABILIDADES PRÁCTICAS PARA TU DÍA A DÍA

LAS HABILIDADES SOCIALES SON UN CONJUNTO DE CAPACIDADES CONDUCTUALES QUE UTILIZAMOS PARA RESOLVER UNA SITUACIÓN SOCIAL DE MANERA EFECTIVA DENTRO DE UN CONTEXTO.

PERMITEN EXPRESARNOS EN UN CONTEXTO ESPECÍFICO Y COMPRENDER AL RESTO. ESTAS CONDUCTAS SON NECESARIAS PARA RELACIONARNOS E INTERACTUAR.

"CONECTAR CON OTRES EMPIEZA POR CONECTAR CONTIGO".

IMAGINA_

1.1 COMUNICACIÓN EFECTIVA

La capacidad de transmitir la información con claridad para que el mensaje se interprete de la manera deseada. Para ello puedes tener en cuenta lo siguiente:

CONTROLAR VELOCIDAD Y VOLUMEN

Hablar muy rápido o muy bajo pone en peligro la comprensión de tu mensaje.

Por el contrario, hacerlo demasiado alto o lento puede ser incómodo para quien escucha.

Una opción interesante para encontrar el tono y la velocidad adecuada es practicar a solas o frente a una tercera persona antes de mantener charlas decisivas.

SER BREVE

Usar muchas palabras puede confundir y dificultar que se entienda tu mensaje.

Para comunicarte mejor, ve al punto, sin importar si escribes o hablas.

Eso sí, no lo hagas tan corto que pierda claridad o fuerza.

ELEGIR LAS PALABRAS

Lo que decimos puede tener distintos significados según quién lo escuche y en qué momento.

No necesitas hablar con palabras difíciles o técnicas.

Habla como tú eres, con tu forma de expresarte, pero pensando siempre en quién te escucha y en qué situación estás (contexto).

1.2 COMUNICACIÓN NO VERBAL

El lenguaje no verbal desempeña un papel esencial en la comunicación. Son gestos, miradas, posturas, risas o suspiros, a veces incluso sin darnos cuenta. Aunque no usemos palabras, nuestro cuerpo también habla. Aquí te contamos lo más importante.

Sonrisa o gesto amable
Cuando se sonríe se produce un "efecto espejo" en la otra persona y, gracias a la sensación de causa-efecto, genera sentimientos positivos en ambas.

Mostrar expresividad, pero sin sobreactuar
Está bien usar las manos para expresarte, pero trata de no hacer movimientos demasiado grandes.
Evita cruzar los brazos o las piernas, ya que puede parecer que estás a la defensiva.

Abre tu cuerpo para abrir tu mensaje
Mostrar las manos, estirar los brazos y piernas, abrir los hombros.
No interponer objetos entre tu propio cuerpo y la otra persona (como el bolso, gafas de sol en espacios cerrados).

Contacto visual
Es importante mirar a la persona que nos está hablando, a la vez que mirarla cuando estamos hablando.

Controlar la distancia corporal
Acércate solo si la otra persona muestra comodidad. Si da un paso atrás, respeta su espacio y evita avanzar nuevamente.

Apoyar la conversación con el movimiento de la cabeza
Utilizar los gestos de asentimiento al hablar y el gesto de ladear la cabeza al escuchar.

1.3 ESCUCHAR CON ATENCIÓN. MÁS ALLÁ DE OÍR

- La escucha activa significa poner atención no solo a las palabras, sino también a lo que la persona siente o piensa, aunque no lo diga directamente.
- No hace falta estar de acuerdo, solo comprender.
- Observar y escuchar con cuidado ayuda a responder mejor, sin repetirnos ni malentender lo que nos dicen.
- Podemos resumir en cinco estados la escucha activa:



ASERTIVIDAD

Es la habilidad de expresar tus ideas, emociones y opiniones en el momento justo, de forma clara y sin dañar a otras personas ni dejar de lado sus derechos.

- Usar frases como “entiendo” o “de acuerdo” muestra que estás prestando atención.
- Si algo no te queda claro, puedes repetir con tus propias palabras lo que entendiste, para confirmar.
- Si no comprendes algo, pregunta antes de suponer. Así evitas malentendidos.
- Observa la postura y expresión de la otra persona: el cuerpo también dice mucho.



GESTIÓN DE CITAS

2

IMAGINA_

2. DEFINICIÓN DE OBJETIVOS

En primer lugar, es fundamental definir tus objetivos para cada cita.
La idea principal es establecer metas claras y alcanzables para cada interacción.

Preguntas clave que puedes hacerte antes de una cita:

¿Qué necesito? (tipo de acompañamiento y qué profesional)

¿Qué quiero conseguir en esa cita?

¿Estoy dispuesta a comprometerme con las acciones que me planteen?

Tras todas estas preguntas, estarás preparada para definir tu objetivo.

"PONERLE NOMBRE A LO QUE NECESITAS ES EL PRIMER PASO."

IMAGINA_

2.1 IDENTIFICACIÓN DEL CENTRO O SERVICIO ADECUADO

📌 Para que tus objetivos sean alcanzables, también es fundamental identificar qué tipo de centro o servicio necesitas.

🔍 Busca información previa de cada centro.
— También puedes preguntar en tus redes de apoyo.

❓ Preguntas que pueden ayudarte:

- 🏢 ¿Dónde estoy solicitando la cita?.
- 📋 ¿Qué servicios, actividades, etc. están disponibles para mí?.
- ✅ ¿Es el sitio adecuado para cubrir mi demanda?.

2.2 REGISTRO DE LA CITA

🔔 Una vez solicites la cita y te la otorguen, considera:

- 📅 Fecha.
- 🏠 Lugar.
- 👤 Persona de referencia (quién atenderá).
- 🗓️ Agenda o calendario: Usa Google Calendar o una agenda en papel.

- 🤝 Compromiso y solidaridad:

Si no puedes asistir, cancela con al menos 24 h de antelación para que otra persona pueda usar ese espacio.

2.3 ORGANIZACIÓN DE DOCUMENTACIÓN

Antes de la cita, prepara todos tus documentos de forma ordenada.

Recomendación
Usa una carpeta física o digital separada por áreas:

- **Identificación: NIE/DNI/Pasaporte**
- **Social: empadronamiento, informes, prestaciones**
- **Sanitaria: tarjeta, informes médicos**
- **Legal: regularización, denuncias**
- **Empleabilidad: CV, contratos, DARDE**

Lista de verificación: Marca lo que ya tienes.

PREGUNTAS CLAVE PARA LA CITA

Antes de ir, anota todas tus dudas en una hoja o en el móvil.

Asegúrate de revisarlas durante la cita y de preguntar todo lo que necesites.

"LLEVA SIEMPRE MÁS DE LO QUE CREES QUE NECESITAS. ESTAR ORGANIZADA TE DA PODER Y TRANQUILIDAD".

2.4 ¿CÓMO LLEGAR?

🗺️ **¿Cómo usar Google Maps?**

📱 **Abre la app**
Busca el icono de Google Maps en tu teléfono y toca para abrirla.

🔍 **Escribe la dirección**
En la barra de búsqueda, escribe la dirección del lugar al que quieres ir.

➡️ **Pulsa “Cómo llegar”**
Toca el botón azul que dice “Cómo llegar”.

🚗🚌🚶 **Elige transporte**
Escoge si irás en coche, transporte público, a pie o en bici.

🗺️ **Elige la mejor ruta**
Mira las opciones y selecciona la más rápida o la que más te convenga.

▶️ **Pulsa “Iniciar”**
Presiona “Iniciar” para comenzar la navegación paso a paso.

🕑 **Suma al menos 10 minutos extra por si hay retrasos o cambios.**

"SER PUNTUAL ES PARTE DE SENTIRTE PREPARADA"

IMAGINA_

2.5 HERRAMIENTAS DE COMUNICACIÓN EN LA CITA

EXPRÉSATE CON CLARIDAD: DESCRIBE TU SITUACIÓN Y NECESIDADES SIN PREOCUPARTE POR "DECIRLO BIEN".

MUÉSTRATE CON SINCERIDAD: NO OCULTES NI SUAVICES INFORMACIÓN IMPORTANTE.

ESCUCHA ACTIVAMENTE: PRESTA ATENCIÓN A TODO LO QUE TE DICEN.

TOMA NOTAS: ESCRIBE INFORMACIÓN IMPORTANTE, FECHAS, PASOS.

PREGUNTA SIN MIEDO: NO TE QUEDES CON DUDAS. NO EXISTEN LAS PREGUNTAS "TONTAS".

Preguntas útiles:

- ¿He comprendido todo lo que me han indicado?.
- ¿Me han surgido dudas nuevas?.
- ¿Se ha cumplido el objetivo de la cita?.

2.6 DERECHOS Y OBLIGACIONES COMO PERSONA USUARIA

Todos los centros deben tratarte con respeto y sin discriminación.

✉️ Sugerencias, Quejas y Reclamaciones ✉️

📄 **Documentación**
- Instancia general.
- Modelo Oficial.
- Folio en blanco.

✏️ **Contenido**
- Datos personales.
- Explicación: puntos relevantes de forma clara.
- Lugar, fecha y firma.
- Destinatario: Organismo al que se dirige.

📍 **Lugar de presentación**
- Presencialmente en Registro público.
- A través de la web oficial.

👥 Tus deberes como persona usuaria

⏰ Cumplir los horarios.

🙇 Respetar al personal y a otras personas usuarias.

🛠️ Cuidar las instalaciones.

📜 Seguir las normas del centro.

Evaluación de la cita

Reflexiona después de cada cita:

Pregunta / Aspecto	Reflexión personal	Acciones / Próximos pasos
¿Cómo me he sentido en el centro?		
¿Cómo fue la atención?		
¿Me fue útil acudir?		
¿Se cumplió el objetivo que me planteé?		
¿Sé cuál es el siguiente paso a seguir?		

Comunicación a tu profesional de referencia (si aplica)

Si has acudido por recomendación de tu ONG, es importante que informes cómo fue la cita.

Comparte:

Campo	Detalle / Respuesta
¿Qué se habló?	
¿Qué documentos te facilitaron?	
¿Qué dudas resolviste?	
Si tienes próximas citas	
¿En qué puede ayudarte ahora?	

3

PRIMEROS PASOS EN ESPAÑA

IMAGINA_

3. SITUACIÓN ADMINISTRATIVA

Existen diferentes procedimientos para regularizar tu situación en el país. Esto dependerá del tiempo de estancia, de la razón por la que tuviste que dejar tu país y de otras circunstancias.

CONCEPTOS CLAVE:

🛂 **Estancia**
Autorización para permanecer en España hasta 90 días por semestre (no tiene que ser continua).

🎓 **Estancia por estudios / voluntariado**
Permite estar más de 90 días con fines educativos o sociales.

🏠 **Residencia temporal**
Estancia > 90 días y < 5 años.

⚠️ **Permanencia tolerable**
Estatus de solicitantes de asilo mientras se resuelve su solicitud. No cuenta como residencia legal.

🚫 **Situación administrativa irregular**
Sin autorización de residencia, estancia o entrada.

🌟 **Situación excepcional**
Casos de arraigo, razones humanitarias, protección internacional, colaboración con autoridades, etc.

📌 **Recomendación**
Si estás en situación irregular, busca asesoramiento en entidades especializadas o en servicios públicos de apoyo a personas migrantes.

3.1 BUSCAR ALOJAMIENTO

Lo primero es encontrar un lugar donde vivir.

Requisitos habituales para alquilar un piso completo

📑 Contrato de trabajo + nóminas.
💰 Meses de fianza.
🏦 Aval bancario (a veces requerido)

¿Dónde buscar?

🔍 Portales web de vivienda.
⚙️ Aplica filtros: ubicación, precio, LGBT-friendly.

Documentos útiles para acreditación del pago

Documento	Uso / Consejo
📝 Declaración jurada de subarriendo	Útil si no existe contrato legal de la habitación.
💳 Comprobante de pago	Pide siempre un recibo si pagas en efectivo; mejor realizarlo por transferencia o Bizum.

3.2 EMPADRONARTE

Una vez alquilada una habitación, debes empadronarte lo antes posible para:
🏠 Acreditar tu permanencia.
🏛️ Acceder a servicios públicos.

¿Dónde?
📍 Ayuntamiento correspondiente a tu domicilio (consulta requisitos locales).

Renovación y actualización
🔄 Renovación cada 2 años si no tienes residencia larga.
✏️ Actualiza tus datos si cambias de domicilio o tu situación documental.

Documentos necesarios

Con contrato de alquiler	**Sin contrato de alquiler**
• Hoja padronal	• Hoja padronal firmada por quien te alquila (autorización)
• Documentos de identidad	• Documentos de identidad
• Contrato de alquiler + recibos	• Recibos o justificantes de pago

Tipos de certificados:
📄 Individual: datos de la persona que realiza el trámite.
👥 Colectivo: datos de todas las personas empadronadas en la vivienda.
🕑 Histórico: historial de empadronamiento de la persona en el municipio.

3.3 ABRIR UNA CUENTA BANCARIA

Necesitarás una cuenta para manejar tu dinero y/o en su caso recibir prestaciones.

¿Qué tener en cuenta?

- Algunos bancos exigen NIE.
- Otros permiten abrir cuenta sin residencia si contratas un seguro (mejor evitar estos).
- Pregunta en varias sucursales.
- Estando aún con pasaporte podrás abrir una cuenta bancaria en los bancos digitales.

Consulta en entidades sociales para saber qué bancos no ponen trabas en tu ciudad

Otra alternativa: Cuenta Bancaria Básica

Los bancos están obligados a ofrecer una cuenta básica gratuita para personas en situación de vulnerabilidad o riesgo de exclusión.

Se puede pedir en todas las entidades bancarias

Requisitos:

- Residir legalmente en EU o ser solicitante de asilo.
- Acreditar una situación de vulnerabilidad mediante informe de tu Centro de Servicios Sociales.

OTRAS CUESTIONES DE INTERÉS

Acude a entidades sociales:
Te orientan en todo lo mencionado y pueden cubrir otras necesidades

Conoce las leyes:
Saber cómo funciona el país te da autonomía. Mira el apartado de derechos en este manual

Participa en la comunidad:
Visita lugares, asiste a eventos, conoce tu entorno. Esto favorece tu integración y bienestar

Actualiza tus datos personales:
Mantén tu información actualizada en centro de salud, servicios sociales, ONGs y el padrón

"NO NECESITAS SABERLO TODO EL PRIMER DÍA. PERO SÍ POR DÓNDE EMPEZAR."

IMAGINA_

RECURSOS ESPECÍFICOS

4.1

IMAGINA_

RECURSOS ESPECIALIZADOS

Una guía interactiva pensada para mujeres trans* en contexto de prostitución.
La movilidad geográfica es una característica común en el ejercicio de la prostitución, lo que conlleva desafíos al llegar a nuevas ciudades sin conocer los recursos disponibles. Esta guía ha sido creada para facilitar ese proceso.

Con "De PlaZa", podrás:

- Acceder a recursos locales específicos en las diferentes comunidades autónomas.
- Crear redes de apoyo.
- Afrontar emergencias de forma segura.
- Mejorar tu calidad de vida y promover tu inclusión social.

Temáticas incluidas de los diversos recursos a los que puedes acceder según tu necesidad:

- LGTBIQ+
- Prostitución
- Migración
- Salud sexual/VIH
- Violencia
- Emergencias
- Embajadas y consulados

Empodérate. Conéctate. Viaja con seguridad.

De Plaza

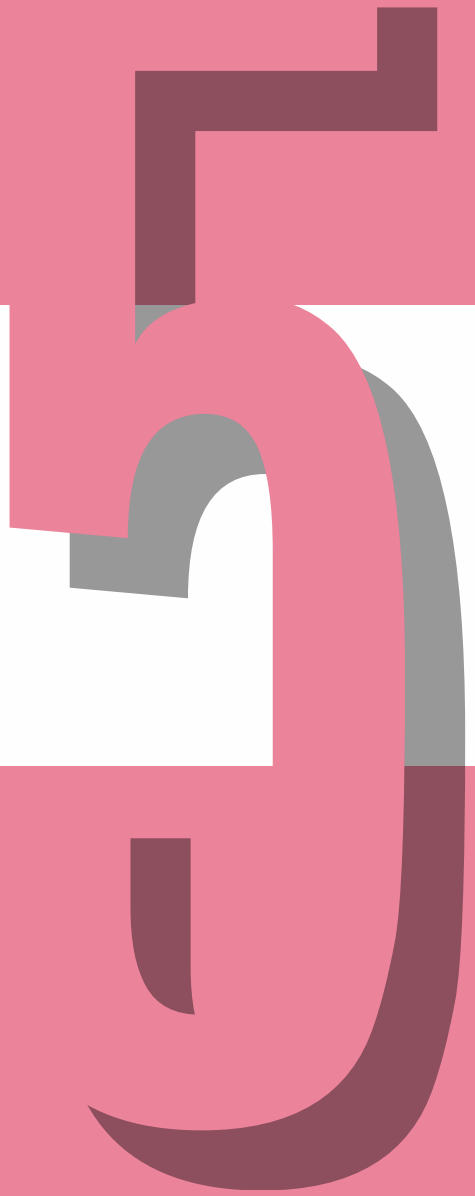
CÓMO USAR ESTA GUÍA





IMAGINA_

DERECHOS Y OBLIGACIONES



IMAGINA_

¿POR QUÉ CONOCER TUS DERECHOS?

Conocer la normativa vigente en España te permite defender tus derechos y cumplir con tus obligaciones. Este conocimiento te da autonomía y seguridad para protegerte y defenderte.

HERRAMIENTA BÁSICA PARA COMPRENDER TUS DERECHOS

DERECHOS ESPECÍFICOS

Normativa sobre migración, prostitución, violencias, orientación sexual, identidad y expresión de género

LEGISLACIÓN LOCAL

Leyes que te protegen como persona migrante, como persona LGTBIAQ+ y como trabajadora del sexo

SERVICIOS LEGALES GRATUITOS

Entidades y profesionales que pueden ofrecerte asesoramiento legal sin coste o a bajo costo

DOCUMENTACIÓN ADECUADA

Mantén en regla tus documentación: identificación, certificados, trámites legales, etc.
Es clave para acceder a servicios y para tu propia seguridad jurídica

"CONOCER TUS DERECHOS TE HACE MÁS LIBRE. CUMPLIR TUS DEBERES, MÁS FUERTE."

IMAGINA_

FOLLETO PARA CONOCER TUS DERECHOS

Este folleto tiene como objetivo brindarte información clara y útil sobre tus derechos como mujer trans* migrante en España. Sabemos que el contexto de prostitución puede presentar muchas dificultades, por ello es importante que sepas que tienes derechos que te protegen y que existen recursos para apoyarte. El folleto está diseñado para ayudarte a comprender y ejercer tus derechos.

El contenido del folleto te lo presentamos a continuación:

DERECHOS | ¿HAS SUFRIDO UNA AGRESIÓN? | RECURSOS | SERVICIOS | ¿HABLAMOS?

Puedes acceder al folleto desde el **QR**, **enlace** o en la siguiente pagina del manual:



"CONOCER TUS DERECHOS TE HACE MÁS LIBRE. CUMPLIR TUS DEBERES, MÁS FUERTE."

IMAGINA_


DERECHOS
CONOCE TUS
IMAGINA_

SEGURIDAD Y PREVENCIÓN

6

IMAGINA_

6. IDENTIFICACIÓN DE VIOLENCIAS

Las violencias pueden manifestarse de muchas formas. Es importante que sepas reconocerlas para protegerte y buscar apoyo.

TIPOS PRINCIPALES DE VIOLENCIA

Amenazas: Anuncio de un mal futuro con la intención de provocar miedo o controlarte.

Coacciones: Forzarte a hacer o decir algo que no deseas mediante violencia o presión.

Violencia física: Agresiones que afectan tu cuerpo. Puede causar dolor, daño físico y trauma.

Violencia psicológica: Conductas que afectan tu autoestima y bienestar emocional. Puede ser activa (insultos, humillación) o pasiva (abandono emocional, ignorar).

Violencia sexual: Relaciones o prácticas sexuales sin consentimiento, forzadas, humillantes o dolorosas.

Control: Conductas que intentan supervisar o dominar tu vida. Aunque a veces se disfraza de "preocupación", su objetivo es quitarte libertad.

6.1 IDENTIFICACIÓN DE SITUACIÓN DE RIESGO

🔔 **Conoce las señales de alerta**

Te ayudan a anticipar situaciones peligrosas o abusivas.

🔒 **Señales de control excesivo**

- Revisar tu teléfono sin permiso.
- Decidir con quién puedes hablar o salir.
- Controlar tu dinero.
- Decidir cómo debes vestir o comportarte.

🚪 **Aislamiento**

Cuando alguien te aleja de tus redes de apoyo (amigos, familia, comunidad), te vuelve más vulnerable al abuso.

🎭 **Manipulación emocional**

- Te hace sentir culpable constantemente.
- Minimiza o niega tu dolor.
- Te responsabiliza de su violencia.
- Amenaza con hacer daño a ti o a otres.

💥 **Violencia física**

- Empujones, golpes, destrucción de objetos.
- Amenazas de agresión.

RECUERDA

NINGUNA AGRESIÓN ES JUSTIFICABLE

IMAGINA_

6.2 SEGURIDAD DIGITAL

¿Qué es la violencia digital?

La violencia digital es cualquier acto de agresión que se realiza a través de redes. Incluye acoso, amenazas, difusión de contenido íntimo sin consentimiento, y más.

FORMAS COMUNES

- **Ciberacoso**: mensajes ofensivos, insultos, amenazas
- **Sextorsión:** chantajes con contenido íntimo
- **Difusión de imágenes** sin consentimiento
- **Suplantación** de identidad

¿COMO PROTEGERTE?

- **Configura la privacidad** de tus redes
- No **compartas información** personal
- Valora la aceptación de perfiles de **desconocidos**
- Usa **contraseñas seguras**

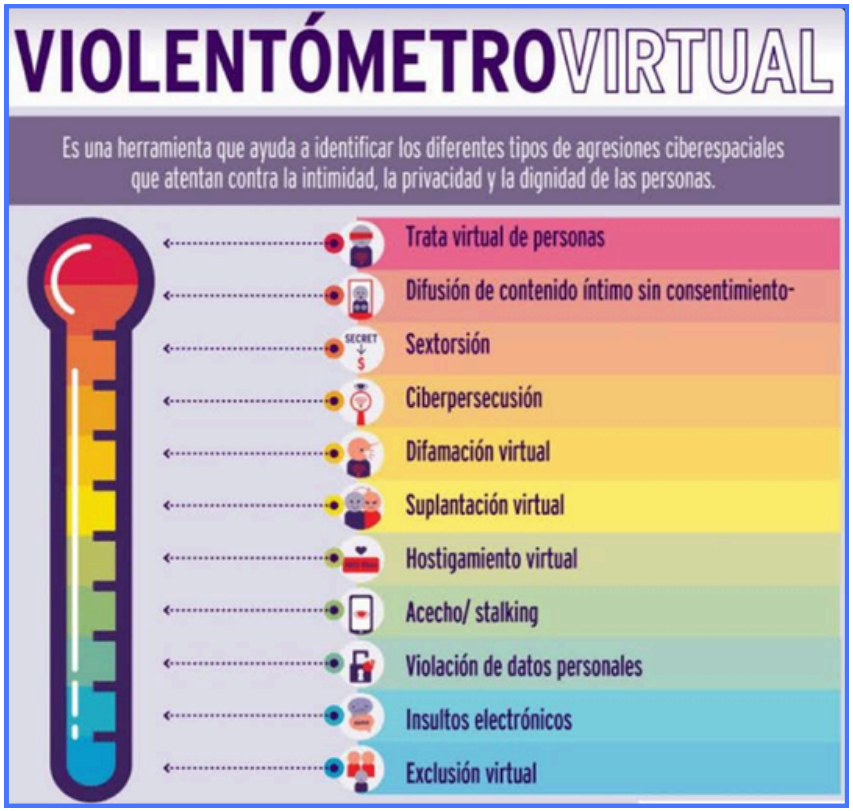
IMAGINA_

🛡️ **¿Qué hacer si sufres violencia digital?**
📵!No respondas!.
🖼️ Guarda evidencia (pantallazos, mensajes).
🚫 Bloquea y reporta en redes sociales.
🤝 Busca apoyo legal o emocional en redes de ayuda especializadas.

⚠️ **En contextos de prostitución, los riesgos son mayores**
Pueden exponerte públicamente o revelar tu ubicación.

📉 **Impacto**
- Aislamiento.
- Depresión.
- Pensamientos suicidas.

❓ **¿Han difundido contenido íntimo sin tu permiso?**
- Accede al canal prioritario de retirada: sedeagpd.gob.es
- Denuncia delitos tecnológicos en Policía Nacional o Guardia Civil.



6.3 PREVENCIÓN DE ESTAFAS

¿Por qué es importante prevenir estafas?
Todas las personas estamos expuestas a las estafas online. Aquí te mostramos cómo evitarlos:

USO SEGURO DE INTERNET

- Verifica que las webs tengan el candado de seguridad.
- No compartas tus datos en páginas no verificadas.

PROTECCIÓN DE DATOS PERSONALES

- Nunca des tu número de identificación, cuenta bancaria sin una comprobación previa.

VERIFICACIÓN DE FUENTES

- Antes de confiar en una oferta o servicio, investiga. Busca reseñas y consulta con entidades de confianza.

DESCONFÍA DE OFERTAS IRREALES

- Si algo parece “demasiado bueno para ser verdad”, probablemente no lo sea.

Ejemplos: alquileres extremadamente baratos, productos con precios muy por debajo del mercado.

¿Qué hacer si has sido víctima de una estafa?

- Guarda pruebas: pantallazos, mensajes, transferencias.
- Denuncia en comisarías de Policía Nacional o Guardia Civil.

¿Dónde denunciar delitos digitales?

- Oficina Virtual de la Policía Nacional.
- Formulario online Guardia Civil.
- Línea directa para fraudes tecnológicos.

¿Tienes dudas de ciberseguridad?

- Consulta con entidades sociales especializadas o servicios públicos de protección digital.

ASESORAMIENTO EN CIBERSEGURIDAD

Teléfono	WhatsApp	Telegram
017	900116117	@INCIBE017

De 8:00h a 23:00h
Los 365 días del año

SERVICIO GRATUITO Y CONFIDENCIAL

6.4 ESTRATEGIAS BÁSICAS DE AUTODEFENSA

¿Qué es la autodefensa?
Es la capacidad de reconocer riesgos, prevenir daños y actuar con decisión ante una amenaza.

Incluye:

- Establecer límites.
- Identificar situaciones que te hacen daño.
- Protegerte sin renunciar a tu libertad.

Observación y anticipación:
Estar pendiente del entorno: cómo se mueven las personas, cambios de comportamiento, señales de peligro.

Herramientas que puedes llevar contigo *(Antes de adquirirlas, verifica que sean legales y homologados) .*

LINTERNA ESTROBOSCÓPICA



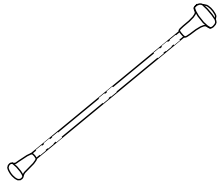
LLAVERO CON ALARMA



SILBATO



BASTÓN EXPANDIBLE



SPRAY DEFENSA PERSONAL



Consejo: Aprende a usarlos correctamente para evitar accidentes o sanciones.

IMAGINA_

Técnicas básicas de defensa personal

Aprender algunas técnicas puede darte confianza y herramientas para protegerte:

- Bloqueos.
- Patadas.
- Escapes.
- Técnicas de defensa sin contacto.



¿Dónde aprender?

Consulta asociaciones de tu ciudad o entidades sociales que ofrezcan talleres gratuitos o accesibles.

Recuerda:

- La prevención es clave.
- Conocer tus derechos te protege.
- Tener una red de apoyo te empodera.



Aplicaciones móviles de emergencia

- Botón de pánico: en algunos teléfonos al mantener pulsados botones laterales.
- APP Alertcops: aviso silencioso a emergencias sin hacer llamada.
  Descarga desde Google Play o App Store.

Números clave:

- Emergencias generales: 112
- Policía Nacional: 091 / Guardia Civil: 062
- Línea arcoíris (LGTBIfobia): 028

"TU SEGURIDAD NO ES NEGOCIABLE. ESTÁS EN TU DERECHO DE PROTEGERTE."

IMAGINA_

7

FORMACIÓN Y EMPLEABILIDAD

IMAGINA_

7.1 IDIOMA

Aprender el idioma es fundamental para integrarte, desenvolverte en trámites y mejorar tus oportunidades.

¿Dónde aprender español gratuitamente?

- Centros de Participación e Integración de Inmigrantes.
- Oficinas de atención a personas migrantes.
- Entidades sociales.
- Asociaciones vecinales.

ESTOS ESPACIOS TAMBIÉN TE CONECTAN CON OTRAS PERSONAS EN SITUACIONES SIMILARES Y CON NUEVAS OPORTUNIDADES.

7.2 AUTOCONOCIMIENTO PROFESIONAL

- Antes de buscar empleo, reflexiona sobre ti.
- Define tu objetivo profesional con base en tu formación, experiencia y habilidades.



CONSEJO

ANOTA TUS RESPUESTAS Y REVÍSALAS CADA CIERTO TIEMPO.
TE AYUDARÁN A ENFOCARTE Y A DETECTAR OPORTUNIDADES.

IMAGINA_

7.3 FORMACIONES ORIENTADAS A LA EMPLEABILIDAD

Aunque aún no tengas permiso de trabajo, puedes apuntarte a formaciones relacionadas con tu futuro laboral.

¿DÓNDE BUSCAR CURSOS Y TALLERES?

- Entidades sociales.
- Oficinas públicas de empleo.
- Asociaciones de tu zona.
- ONG´s.

ESTAS FORMACIONES PUEDEN AYUDARTE A:

- Mejorar tu perfil profesional.
- Obtener certificados.
- Conectarte con ofertas laborales futuras.

7.4 BÚSQUEDA ACTIVA DE EMPLEO

⚠️ **IMPORTANTE**
Tu situación administrativa (con o sin permiso de trabajo) influirá en los canales disponibles para buscar empleo.

💼 **RECOMENDACIÓN**
Piensa en la búsqueda de empleo como tu "primer trabajo". Dedícale tiempo y constancia.

📑 **Documentos necesarios**

- ☑️ NIE (si tienes permiso de trabajo).
- ☑️ Currículum (CV).
- ☑️ Demanda de empleo (DARDE).
- ☑️ Nº de la Seguridad Social (NUSS).
- ☑️ Nº de cuenta bancaria.

🌐 **Canales para buscar empleo**
Utiliza todos los canales posibles, ya que cada uno puede abrirte una puerta distinta:

🤝 **Entorno personal**
- amistades, redes de apoyo.

📢 **Portales de anuncios**
- ideal si no tienes permiso de trabajo.

💻 **Portales de empleo**
infojobs.net
jobtoday.com
jobandtalent.es

🏢 **Oficinas públicas de empleo**
- orientación, cursos y oportunidades

🔄 **Empresas y ETT**
adecco.es
manpower.es
eulen.com

🤲 **Entidades sociales**
- Bolsas de empleo.
- Programas de inserción laboral.

"FORMARTE Y BUSCAR EMPLEO ES PARTE DE CONSTRUIR TU INDEPENDENCIA."

IMAGINA_

INTEGRACIÓN Y PARTICIPACIÓN SOCIAL

8

IMAGINA_

8.1 PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

Involucrarte en tu comunidad puede mejorar tu bienestar emocional, crear nuevas oportunidades y fortalecer tu red de apoyo.

🌟 **Importancia de tu participación**

☑️ Conexión con personas de experiencias similares.
☑️ Información sobre recursos y servicios locales.
☑️ Pertenencia y refuerzo de tu red de apoyo.

📍 **Espacios para participar**

Centros Sociales Comunitarios
- Talleres, salud, cultura, empleo...
- Actividades gratuitas y abiertas a todas las personas.

Asociaciones vecinales
- Proyectos para mejorar servicios públicos.
- Eventos culturales y de convivencia.
- Campañas de defensa de derechos sociales.

💡 **Consejo práctico**

Para encontrar tu grupo o espacio local en Google, prueba:
- "Asociación vecinal + tu barrio".
- "Centro cultural + tu distrito".

⚙️ **Acción recomendada**

- Identifica dos centros/asociaciones cercanas.
- Contacta por email o redes sociales para informarte de la programación.
- Agenda tu primera visita en el calendario (Google Calendar o físico).

8.2 CULTURA Y OCIO

Disfrutar de espacios culturales y de ocio es parte esencial de la integración.

¿DÓNDE ENCONTRAR ACTIVIDADES GRATUITAS?

- Webs oficiales de turismo de tu ciudad.
- Perfiles de redes sociales (Instagram, Facebook, TikTok) que publican planes gratuitos.
- Guías de ocio online.
- Centros culturales públicos.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL OCIO?

- Mejora tu salud emocional.
- Te ayuda a conocer el lugar donde vives.
- Fomenta tu creatividad.
- Te conecta con otras personas.

"PARTICIPAR TAMBIÉN ES CUIDARTE"

IMAGINA_

¿HABLAMOS?

Servicios

C/Rosario, 17

igualdad@imaginamas.org

www.lasolvidadas.org



En Imagina MÁS creemos en la importancia de crear espacios seguros donde puedas expresarte, informarte y recibir apoyo. Esta sección está pensada para ti: para que puedas resolver dudas, compartir propuestas o simplemente conectar.

¿Qué puedes encontrar aquí?

- Información clara y accesible sobre nuestros servicios.
- Orientación personalizada para cualquier situación que estés viviendo.
- Acompañamiento emocional, legal y social.
- Un espacio de encuentro para construir redes de apoyo.

Todos nuestros servicios son gratuitos, confidenciales y adaptados a tus necesidades. Solo necesitas pedir cita y estaremos encantadas de atenderte.

Este espacio es tuyo.

IMAGINA_

AQUÍ TERMINA ESTA GUÍA. LO QUE SIGUE, LO MARCAS TÚ.

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030
POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

IMAGINA_

www.lasolvidadas.org