

EDICIÓN AGOSTO 2025

SI HAY QUE IR

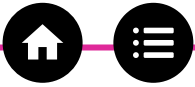
SE VA

UNA GUÍA PARA EMPEZAR, ENTENDER Y DECIDIR



IMAGINA\_

[www.imaginamas.org](http://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

**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.



## 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

**Archivo pdf** descárgate el manual



**Enlace web** del manual siempre actualiza



**Videos tutoriales** del manual



Presentación



Instrucciones

# ÍNDICE



# 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".



# 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 sobrereactuar**

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**

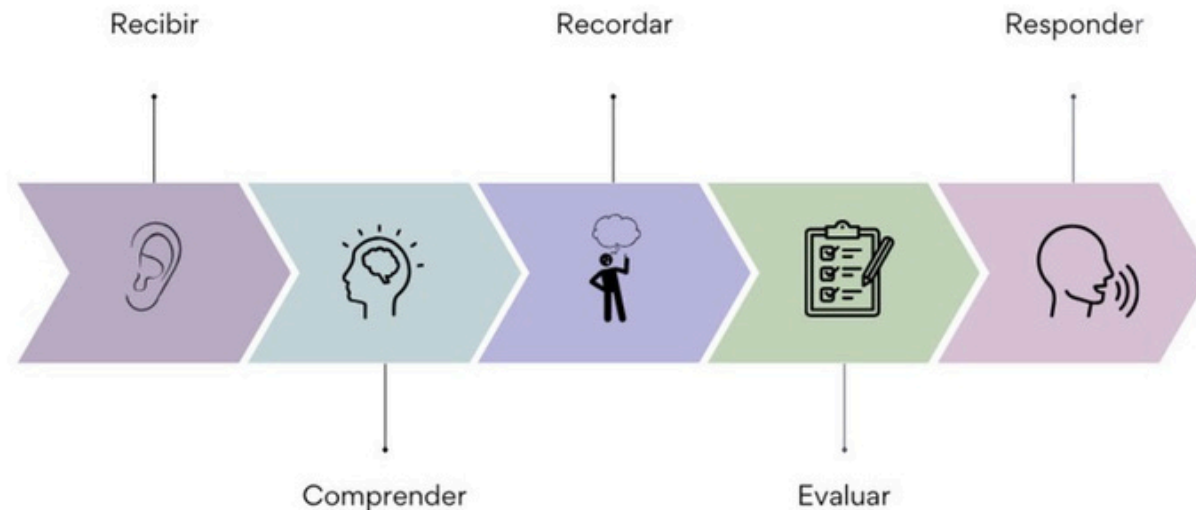
Utilizar los gestos de asentimiento al hablar y el gesto de ladear la cabeza al escuchar.



## 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:

### 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



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:

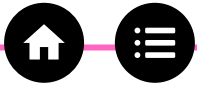
¿Qué necesito?  
(tipo de  
acompañamiento  
y qué profesional)

¿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."**



## 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

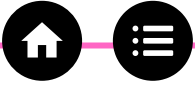
### **PREGUNTAS CLAVE PARA LA CITA**

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.

Lista de verificación: Marca lo que ya tienes.

**"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"



## 2.5 HERRAMIENTAS DE COMUNICACIÓN EN LA CITA

### **EXPRESATE 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:

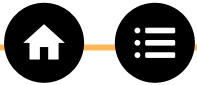
Campo	Detalle / Respuesta
¿Qué se habló?	
¿Qué documentos te facilitaron?	
¿Qué dudas resolviste?	
Si tienes próximas citas	
¿En qué puede ayudarte ahora?	



# 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.



**Acude a entidades sociales:**

Te orientan en todo lo mencionado y pueden cubrir otras necesidades

**Participa en la comunidad:**

Visita lugares, asiste a eventos, conoce tu entorno. Esto favorece tu integración y bienestar

**Conoce las leyes:**

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

**Actualiza tus datos personales:**

Mantén tu información actualizada en centro de salud, servicios sociales, ONGs y el padrón

## OTRAS CUESTIONES DE INTERÉS

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



# RECURSOS ESPECÍFICOS



# 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.**

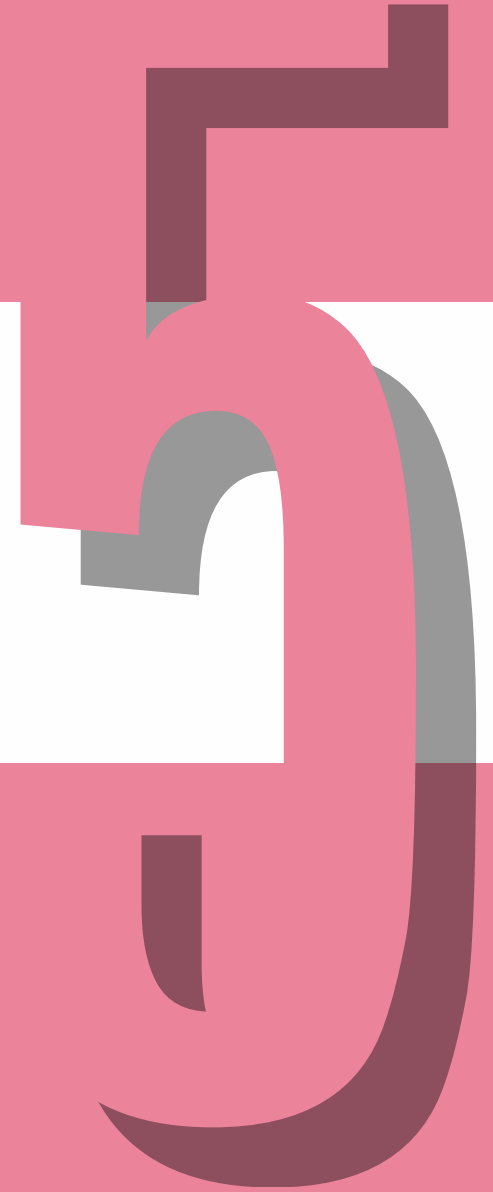


## CÓMO USAR ESTA GUÍA





# DERECHOS Y OBLIGACIONES



# ¿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

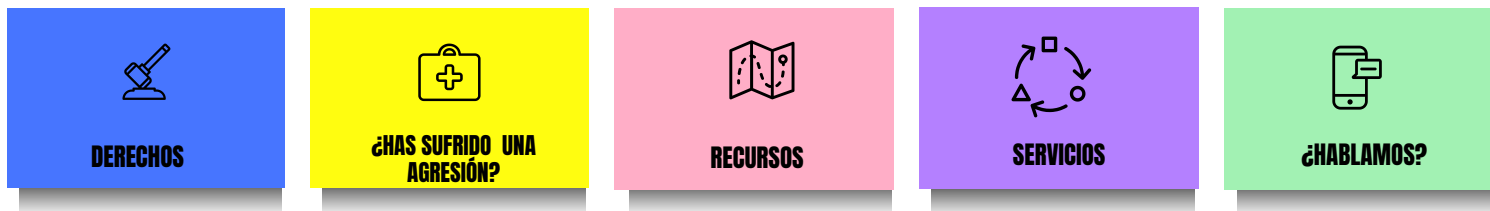
Mantén en regla tus documentación: identificación, certificados, trámites legales, etc. Es clave para acceder a servicios y para tu propia seguridad jurídica

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

# 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:



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\_



# DE DONOS CONOCE TUS DE DONOS



IMAGINA\_



# SEGURIDAD Y PREVENCIÓN



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 otros.

### **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**

## ¿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](http://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  
017



WhatsApp  
900116117



Telegram  
@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.

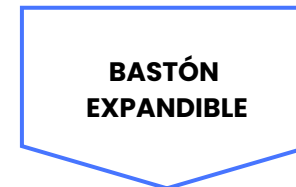
### Incluye:

- 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).



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

## 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

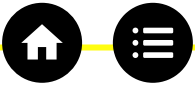
**"TU SEGURIDAD NO ES NEGOCIABLE. ESTÁS EN TU DERECHO DE PROTEGERTE."**



# 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?

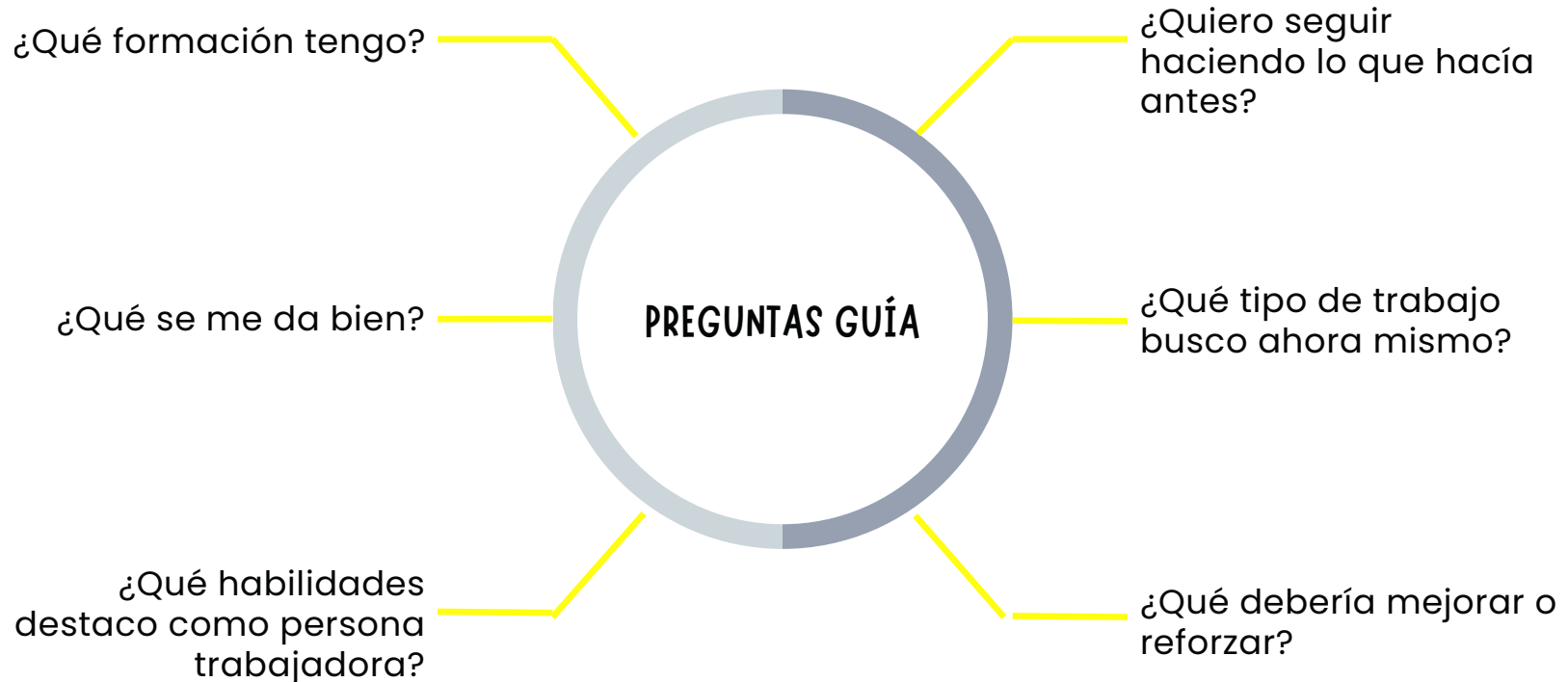
- Centros de Participación e Integración de Inmigrantes.
- Oficinas de atención a personas migrantes.
- Entidades sociales.
- Asociaciones vecinales.

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 REVÍASLAS CADA CIERTO TIEMPO.  
TE AYUDARÁN A ENFOCARTE Y A DETECTAR OPORTUNIDADES.**

## 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).
- ✓ N° de la Seguridad Social (NUSS).
- ✓ N° 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](http://infojobs.net)

[jobtoday.com](http://jobtoday.com)

[jobandtalent.es](http://jobandtalent.es)

#### 🏛 Oficinas públicas de empleo

- orientación, cursos y oportunidades

#### 🔄 Empresas y ETT

[adecco.es](http://adecco.es)

[manpower.es](http://manpower.es)

[eulen.com](http://eulen.com)

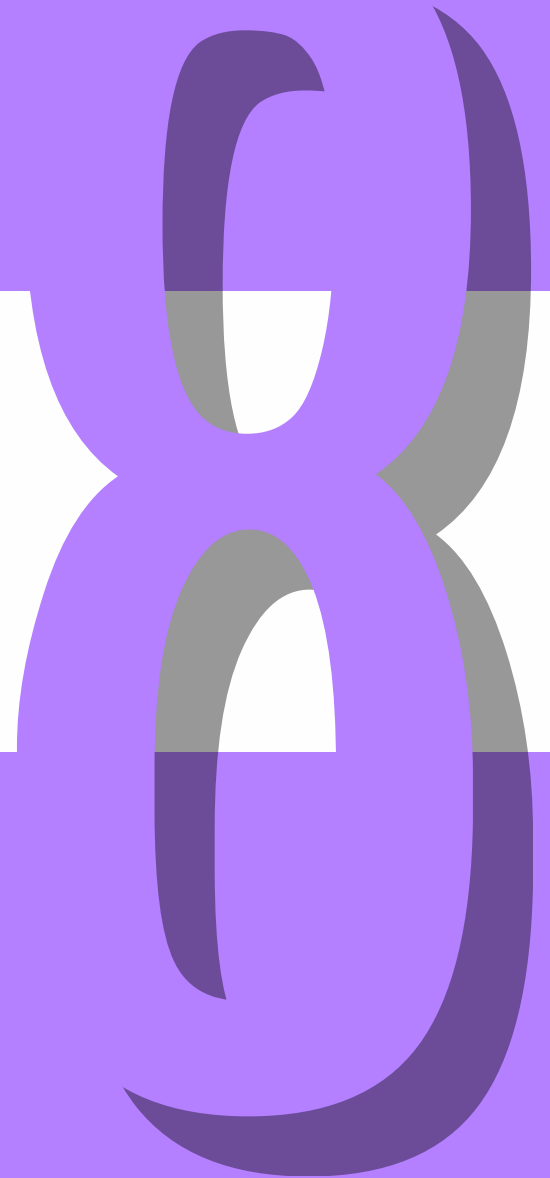
#### 👥 Entidades sociales

- Bolsas de empleo.
- Programas de inserción laboral.

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



# **INTEGRACIÓN Y PARTICIPACIÓN SOCIAL**



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.**

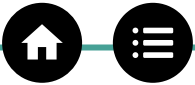
### ¿DÓNDE ENCONTRAR ACTIVIDADES GRATUITAS?

- 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"**



# ¿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?

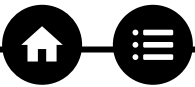
- Información clara y accesible sobre nuestros servicios.
- Orientación personalizada para cualquier situación que estés viviendo.
- Acompañamiento emocional, legal y social.
- Un espacio de encuentro para construir redes de apoyo.

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.



IMAGINA\_

[www.lasolvidadas.org](http://www.lasolvidadas.org)

