

Índice de Contenidos

Bienvenido a	4
Bienvenido al distrito de Emsland	4
Saludos	4
Datos de interés sobre el distrito de Emsland	4
Ciudades y municipios	5
Centro de Coordinación para la Migración y la Participación	9
Oficinas importantes	10
Agencia de empleo	10
Oficina de empleo	11
Oficina de inmigración	11
Oficina de Bienestar de la Juventud	13
Departamento de Asuntos Sociales	14
Departamento de Sanidad	14
Responsable de Igualdad de Oportunidades	15
Oficina de registro de residentes	15
Registro civil	16
Mapa de la ciudad/plano del distrito	17
Asesoramiento y ayuda	18
Asesoramiento sobre migración	18
Servicios de migración juvenil	21
Asesoramiento en procedimientos de asilo	22
Búsqueda internacional de familiares	23
Asesoramiento central de retorno	23
Proyectos de integración	24
Asesoramiento en línea	28
Asesoramiento educativo	29
Asesoramiento sobre deudas	29
La vida cotidiana	31
Vivir	31
Condiciones y costes importantes	31
Asesoramiento en materia de vivienda	33
Subsidio de vivienda	33
Separación de residuos, residuos voluminosos y depósitos	35
Energía y medio ambiente	36
Tasas de radiodifusión	37
Alimentos, ropa, muebles	37
Alimentos (banco de alimentos)	37
Grandes almacenes sociales y tiendas de ropa	40
Movilidad	42
Autobús, tren y bicicleta	42
Emsland Carsharing	43
Permiso de conducir y conducción de vehículos	44
Billete Joven Emsland	46
Asuntos financieros y contratos	46
Información básica sobre contratos	46
Seguros	47
Contratos y teléfonos móviles	47
Cuenta bancaria	48
Ofertas para niños, jóvenes, adultos y mayores	49

Actividades de ocio para niños, jóvenes, adultos y mayores	49
Centro de mayores	50
Idioma	51
Buscar un curso de idiomas	51
Cursos de idiomas	52
Cursos de orientación inicial	52
Cursos de integración	53
Cursos profesionales de idiomas (DeuFöV)	54
Cursos de idiomas voluntarios	55
Cursos de idiomas y estudio en línea	56
Nivel de idiomas	57
Traducciones	57
Formación y trabajo	58
En resumen	58
Encontrar trabajo	59
Asesoramiento y ayuda	59
Información para empresarios - Servicio para empresarios	59
Normativa sobre el acceso al mercado laboral	60
Prácticas	60
Solicitudes y entrevistas de trabajo	62
Contrato laboral	63
Contabilidad de nóminas o cálculo de nóminas	65
Explotación laboral y trabajo ilegal	66
Sus derechos como trabajador; Integración justa Baja Sajonia	66
Reconocimiento de títulos extranjeros	67
Certificación oficial de certificados	68
Solicitar un certificado de buena conducta	69
Instrucciones para las personas que manipulan alimentos	69
Jóvenes adultos	69
Agencia de Empleo Juvenil (JBA)	69
Cualificación de entrada	70
Año Social Voluntario (FSJ)	70
Formación asistida (AsA)	72
Desempleo y prestaciones sociales	72
Subsidio de desempleo en la oficina de empleo	72
PREGUNTAS FRECUENTES: Solicitud de subsidio ciudadano (oficina de empleo)	73
Derecho a prestaciones en virtud de la Ley de prestaciones de los solicitantes de asilo	74
Independencia	75
Infancia, juventud y familia	76
Información básica sobre infancia, juventud y familia	76
Embarazo y parto	76
Guardería	79
Centros familiares	81
Programas de educación lingüística y familiar	84
Escuela para niños de 6 a 18 años	86
Prestación parental y subsidio familiar	87
Paquete para la educación y la participación (BuT)	89
Actividades de ocio para niños y jóvenes	91
Salud	91
Información general sobre salud	91
Seguro de enfermedad	92

Visita al médico	93
Expediente electrónico del paciente (ePA)	94
Medicamentos y farmacias	96
Números de emergencia - SOS	96
Calor y salud	97
Centros de asesoramiento y ofertas de ayuda	99
Servicio de psiquiatría social	99
Asesoramiento sobre adicciones	99
Centro de partería Emsland	100
Red infantil Emsland	100
Teléfono de ayuda contra la violencia de género	101
Línea de ayuda para embarazadas necesitadas	101
La guía familiar	101
aplicación breastcare	101
Centro de apoyo asistencial	102
Educación y cultura	103
Escolarización obligatoria y sistema educativo	103
Información general sobre los centros de formación profesional	105
Formación "forma escolar a tiempo completo" o "sistema dual"	107
Estudiar en una universidad - programa de estudios dual	107
Estudio: Financiación y becas	109
Educación cultural	110
Instalaciones culturales y ocio	110
Educación de adultos	113
Asuntos jurídicos y derechos	114
Ley Fundamental y derechos humanos	114
Los niños tienen derechos	116
Derechos de la mujer	118
Trabajo y salarios	118
MGF: mutilación genital femenina	119
Violencia doméstica	119
Matrimonio forzado	121
Antidiscriminación e inclusión	123
Igualdad de derechos entre hombres y mujeres	123
Experiencias de discriminación	123
Lesbianas, gays, bisexuales, trans* e inter* (LGBTI)	125
Personas con discapacidad	126
Libertad religiosa	127
Asilo y refugiados	127
Condición de solicitante de asilo	127
Solicitud de asilo	130
Asilo familiar y protección internacional para los miembros de la familia	131
Asesoramiento en materia de asilo	131
Voluntariado	132
Qué es el voluntariado	132
Personas de contacto	133
Servicio de Voluntariado del Distrito de Emsland	133
Agencias de voluntariado en el distrito de Emsland	134
Personas de contacto cercanas	134
Voluntariado en el distrito de Emsland	134
Establecer los primeros contactos	137

Bienvenido a

Bienvenido al distrito de Emsland

Saludos

**Querido nuevo ciudadano,
querido nuevo ciudadano,**

¡Bienvenido al distrito de Emsland!

Has elegido el distrito de Emsland como tu nuevo hogar y nos gustaría ayudarte a empezar de la mejor manera posible.

No es fácil dejar el hogar familiar e instalarse en un lugar nuevo. Después de su llegada, es posible que tenga preguntas sobre la vivienda, las escuelas, el trabajo y las actividades de ocio. El distrito de Emsland ha introducido la aplicación Integreat para facilitar la llegada y la orientación en Emsland. Integreat ofrece un punto de contacto digital para los nuevos inmigrantes. La aplicación está diseñada para ayudarle a entender mejor y familiarizarse con la vida en Emsland. En ella encontrará direcciones locales importantes, cursos de idiomas, puntos de contacto generales y ofertas de ayuda en situaciones vitales especiales. Una ventaja especial de la aplicación es que puede acceder a la información en diferentes idiomas. También puede utilizar la aplicación sin conexión si no tiene acceso a Internet. En cuanto vuelva a conectarse, la aplicación se actualizará automáticamente.

Esperamos que la aplicación Integreat le ayude a orientarse en Emsland y a instalarse rápidamente. Esperamos darle la bienvenida como nuevo residente en el distrito de Emsland.

**Marc-André Burgdorf
Administrador del distrito**

Datos de interés sobre el distrito de Emsland

El distrito de Emsland se extiende a lo largo de 2.880 kilómetros cuadrados desde Rheine hasta Pappenburg. Esto lo convierte en el mayor distrito de Baja Sajonia en términos de superficie. Emsland es uno de los distritos más extensos de Alemania y es mayor en total que el estado federado de Sarre.

Emsland tiene unos 95 kilómetros de longitud de norte a sur y 56 kilómetros de anchura de este a oeste. Limita al oeste con los Países Bajos. Al este limita con los distritos de Cloppenburg y Osnabrück, y al suroeste con el distrito de Grafschaft Bentheim.

En Emsland hay 19 unidades administrativas diferentes, entre ciudades, municipios y municipios mancomunados. Estas unidades administrativas varían mucho en tamaño.

El distrito de Emsland ofrece a todos los ciudadanos buenos servicios en los ámbitos de la educación, la cultura y las compras. Emsland es también un lugar ideal para hacer excursiones en bicicleta. Hay muchas rutas diferentes que están bien señalizadas para que pueda pedalear con seguridad. Si desea más información sobre excursiones por la ciudad, rutas en bicicleta y restaurantes, puede ponerse en contacto con nuestro centro [de información turística](#) o [hacer clic aquí](#).



Ciudades y municipios

El distrito de Emsland comprende 19 unidades administrativas, entre ellas 5 ciudades, 5 municipios unipersonales y 9 municipios mancomunados. Aquí encontrará los datos de contacto de las unidades administrativas.

Encontrará más información en las páginas web oficiales de las ciudades y municipios del

distrito de Emsland.

Dörpen

Samtgemeinde Dörpen

 [Hauptstraße 25, 26892 Dörpen](#)

 [+4949634020](#)

 <https://www.doerpen.de/>

Emsbüren

Gemeinde Emsbüren

 [Magistratstraße 5, 48488 Emsbüren](#)

 [+49590393050](#)

 <https://www.emsbueren.de/>

Freren

Samtgemeinde Freren

 [Markt 1, 49832 Freren](#)

 [+4959029500](#)

 <https://www.freren.de/>

Geeste

Gemeinde Geeste

 [Am Rathaus 3, 49744 Geeste](#)

 [+495937690](#)

 <https://www.geeste.de/>

Haren (Ems)

Stadt Haren

 [Neuer Markt 1, 49733 Haren \(Ems\)](#)

 [+49593280](#)

 <https://www.haren.de/>

Haselünne

Stadt Haselünne

 [Rathausplatz 1, 49740 Haselünne](#)

 [+4959615090](#)

 <https://www.haseluenne.de/>

Herzlake

Samtgemeinde Herzlake

 [Neuer Markt 4, 49770 Herzlake](#)

 [+495962880](#)

 <https://www.herzlake.de/>

Lathen

Samtgemeinde Lathen

 [Erna-de-Vries-Platz 7, 49762 Lathen](#)

 [+495933660](#)

 <https://sg-lathen.de/gemeinden/lathen/>

Lengerich

Samtgemeinde Lengerich

 [Mittelstraße 15, 49838 Lengerich](#)

 [+49590493280](#)

 <https://www.lengerich-emsland.de/index/>

Lingen (Ems)

Stadt Lingen

 [Elisabethstraße 14-16, 49808 Lingen \(Ems\)](#)

 [+4959191440](#)

 <https://www.lingen.de/>

Meppen

Stadt Meppen

 [Markt 43, 49716 Meppen](#)

 [+4959311530](tel:+4959311530)

 <https://www.meppen.de/>

Nordhümmling

Samtgemeinde Nordhümmling

 [Poststraße 13, 26897 Esterwegen](#)

 [+4959552000](tel:+4959552000)

 <https://sg-nordhuemmling.de/>

Papenburg

Stadt Papenburg

 [Hauptkanal rechts 68-69, 26871 Papenburg](#)

 [+494961820](tel:+494961820)

 <https://www.papenburg.de/>

Rhede (Ems)

Gemeinde Rhede

 [Gerhardyweg 1, 26899 Rhede \(Ems\)](#)

 [+49496491820](tel:+49496491820)

 <https://rhede-ems.de/>

Salzbergen

Gemeinde Salzbergen

 [Franz-Schratz-Straße 12, 48499 Salzbergen](#)

 [+49597694790](tel:+49597694790)

 <https://www.salzbergen.de/>

Sögel

Samtgemeinde Sögel

 [Ludmillenhof, 49751 Sögel](#)

 [+4959522060](tel:+4959522060)

 <https://www.soegel.de/>

Spelle

Samtgemeinde Spelle

 [Hauptstraße 43, 48480 Spelle](#)

 [+4959779370](tel:+4959779370)

 <https://www.spelle.de/>

Twist

Gemeinde Twist

 [Flensbergstraße 7, 49767 Twist](#)

 [+49593693300](tel:+49593693300)

 <https://www.twist-emsland.de/>

Werlte

Samtgemeinde Werlte

 [Marktstraße 1, 49757 Werlte](#)

 [+4959512010](tel:+4959512010)

 <https://www.sgwerlte.de/>

Centro de Coordinación para la Migración y la Participación

La página **Koordinierungsstelle für Migration und Teilhabe** es un centro de contacto para personas con antecedentes de inmigración. Ayuda a las personas a integrarse en su nuevo entorno y a participar activamente en la sociedad. Proporciona información sobre muchos temas importantes, por ejemplo

- cursos de idiomas
- educación
- trabajo

- vivienda
- Ayuda en la vida cotidiana

Trabaja en colaboración con muchas otras organizaciones, como asociaciones, escuelas, oficinas gubernamentales y centros de asesoramiento. De este modo, las personas que acaban de llegar a Alemania o que llevan tiempo viviendo aquí pueden recibir ayuda específica.

Koordinierungsstelle apuesta por la participación, la igualdad de oportunidades y la convivencia respetuosa. Todas las personas deben sentirse bienvenidas y tener las mismas oportunidades de participar.

Aquí encontrará el folleto [Wegweiser Integration](#) con los datos de contacto de la administración, los centros de asesoramiento sobre migración y los proveedores de formación lingüística.

Contacto:

Koordinierungsstelle für Migration und Teilhabe im Landkreis Emsland | Frau Abdel-Naby

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 @integration@emsland.de

 [+495931442214](tel:+495931442214)

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

Oficinas importantes

Agencia de empleo

La Agencia Federal de Empleo es responsable de todo lo relacionado con el empleo. ¿Está buscando trabajo? ¿Necesita ayuda para elegir una profesión? ¿Desea que se reconozcan sus cualificaciones? Póngase en contacto con la Agencia de Empleo.

 ¿Sigue en curso su procedimiento de asilo? ¿O le toleran? Entonces la Agencia de Empleo es tu punto de contacto. Le ayudarán a resolver sus dudas sobre la transición entre la escuela y el trabajo (orientación profesional). Te colocarán en un puesto de trabajo. Y le asesorará sobre la formación profesional complementaria.

Póngase en contacto con nosotros en [Meppen](#), [Lingen](#) o [Papenburg](#).

 ¿Está reconocido? Entonces la [oficina de](#) empleo es su punto de contacto. Le asesorarán y le colocarán en el mercado laboral.

Oficina de empleo

La oficina de empleo paga prestaciones económicas. También le ofrece trabajo y formación. Esto depende de sus necesidades individuales. Entre otras cosas, la oficina de empleo le permite participar en un [curso de idiomas](#). Le remitirá a un servicio de orientación profesional. O puede ayudarle a [homologar](#) sus títulos. ¿Quiere trabajar? Entonces encontrará información y asesoramiento aquí: [Acceso al mercado laboral](#).

💡 [Los empleados de la Oficina de Empleo](#) no están autorizados a transmitir ninguna información sobre los clientes. ¿Tiene un acompañante voluntario? Entonces debe darle un poder notarial. Deberá cumplimentarlo íntegramente y firmarlo por ambas partes.

👥 ¿Su solicitud de asilo sigue pendiente? ¿O su solicitud ha sido rechazada? En ese caso, la [Agencia Federal de Empleo](#) es responsable de las cuestiones relacionadas con el fomento del empleo.

👥 Pasos tras una decisión positiva

Ha recibido una decisión positiva del BAMF. Esto significa que el procedimiento de asilo ha concluido con éxito.

¿Le han reconocido el derecho de asilo o le han concedido la protección de refugiado? Entonces puede solicitar un [subsidio de ciudadanía \(oficina de empleo\)](#).

👥 Gestión de casos

- [Aquí](#) encontrará los datos de contacto de su gestor de casos.
- **Importante:** No hay asesoramiento sin cita previa.
- ¿Ha asistido ya a un [curso de integración](#)? Traiga su certificado. Si no es así, [consulte aquí](#) cómo puede participar gratuitamente en un curso de integración.
- ¿Tiene documentos sobre [asistencia a la escuela](#) o [formación](#)? ¿Tiene referencias laborales? ¿Han [sido reconocidas](#) sus [cualificaciones extranjeras](#)? Tráigalos.
- Háblenos de sus conocimientos especiales (por ejemplo, artesanía o [idiomas](#)).
- Piense en qué ámbito laboral le interesa antes de la cita.

👥 Datos de contacto

Landkreis Emsland | Jobcenter

📍 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

✉️ @arbeit@emsland.de

☎️ [+495931441448](tel:+495931441448)

💡 También puede encontrarnos en [Instagram](#)!

Oficina de inmigración

La autoridad regula la residencia de los residentes sin nacionalidad alemana. ¿Vive en la ciudad de Lingen? Entonces diríjase a la Oficina de Extranjería de Lingen.

Qué puede hacer en esta autoridad:

- Aclarar dudas sobre la entrada. Se trata, por ejemplo, de la reagrupación familiar. O invitaciones de visita.
- Preguntas sobre la residencia después de la entrada. Por ejemplo, solicitar un permiso de residencia.
- Naturalización

Le rogamos que concierte **una cita antes de su visita. No es posible** una visita espontánea **sin cita previa**.

Póngase en contacto con la Oficina de Inmigración únicamente por teléfono o correo electrónico. Recibirá entonces una propuesta de cita.

Encontrará más información para **trabajadores cualificados extranjeros** en las dos páginas siguientes: [Make it in Germany](#) y [Reconocimiento en Alemania](#).

Responsable para todo Emsland(excepto residentes en la ciudad de Lingen)

Landkreis Emsland | Fachbereich Sicherheit und Ordnung - Ausländerwesen

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

[@abh@emsland.de](mailto:abh@emsland.de)

 [+495931443030](tel:+495931443030)

Para asuntos relacionados con **la naturalización**, envíe un correo electrónico a: ebh@emsland.de

Para asuntos relacionados con **invitaciones de** visita, diríjase a por correo electrónico: besucher@emsland.de

Sólo para residentes en la ciudad de Lingen

Ausländerbehörde der Stadt Lingen

 [Elisabethstraße 14-16, 49808 Lingen \(Ems\)](#)

[@auslaenderbehoerde@lingen.de](mailto:auslaenderbehoerde@lingen.de)

 [+4959191440](tel:+4959191440)

En los [centros de asesoramiento sobre migración](#) del distrito de Emsland se puede obtener **asesoramiento gratuito** sobre diversos temas, como ayuda para cumplimentar solicitudes y formularios, educación, vida familiar, vivienda, trabajo y búsqueda de empleo, salud.

Oficina de Bienestar de la Juventud

Apoyo de la Oficina de Bienestar Juvenil

La Oficina de Bienestar Juvenil apoya a padres e hijos

La Oficina de Bienestar Juvenil apoya a padres y tutores en la crianza, el cuidado y la educación de niños y jóvenes. Es el punto de contacto para todas las preguntas, dudas y problemas relacionados. Más vale pronto que tarde.

Hable con nosotros. Nuestros especialistas estarán encantados de ayudarle y apoyar a usted y a su familia.

La tarea de la Oficina de Protección de Menores también es proteger a los niños y jóvenes. Al fin y al cabo, los niños y los jóvenes tienen **derecho** a crecer en un entorno seguro y saludable ([los niños tienen derechos](#)). Por lo tanto, el personal hará un seguimiento de cualquier información que indique que un **niño puede estar en peligro**.

¿Quién puede ponerse en contacto con la Oficina de Protección de Menores?

- Los padres
- Niños y jóvenes
- Personas que se dan cuenta de que un niño o una familia necesitan ayuda

¿Sobre qué temas puedo ponerme en contacto con la Oficina de Protección de Menores?

- Asesoramiento sobre la crianza de los hijos
- Apoyo a las familias monoparentales
- Paternidad, manutención y cuidado parental
- Asesoramiento sobre problemas de pareja, separación y divorcio
- Asesoramiento y servicios para jóvenes
- Asesoramiento y apoyo a niños y jóvenes en situaciones difíciles
- Apoyo en la transición de la escuela al trabajo
- Asesoramiento a jóvenes y adolescentes contra los que se ha incoado un proceso penal
- Ayuda a la integración de niños y jóvenes con discapacidad mental (inminente)
- Alojamiento, atención y apoyo a menores refugiados no acompañados
- Protección de la infancia y la juventud

Contacto y horarios

A pesar de Internet, la correspondencia y el teléfono, algunos asuntos se tratan mejor en una reunión personal con nosotros. Por favor, concierte una cita.

Landkreis Emsland | Jugendamt

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [@info@emsland.de](mailto:info@emsland.de)

 [+495931440](tel:+495931440)

 Lunes - viernes: 8:30 - 12:30 y lunes - jueves: 14:30 - 16:00

También es posible concertar citas en otros horarios.

Departamento de Asuntos Sociales

Departamento de Asuntos Sociales

El Departamento de Asuntos Sociales ofrece una amplia gama de servicios a los ciudadanos de Emsland.

- Ayuda a la renta básica en la vejez y en caso de disminución de la capacidad de ganancia
- Asistencia para cuidados
- Ayuda para gastos de manutención
- Ayuda a la integración de personas discapacitadas
- Ayuda para superar dificultades sociales concretas
- Asistencia sanitaria
- Asistencia en otras situaciones de la vida

¿Tiene alguna pregunta sobre estos temas? Póngase en contacto con nosotros:

Landkreis Emsland | Fachbereich Soziales

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [@info@emsland.de](mailto:info@emsland.de)

 [+495931440](tel:+495931440)

 Si necesita prestaciones económicas, vivienda o tratamiento médico (Leistungen nach SGB II, SGB XII und AsylbLG), póngase en contacto con su [ayuntamiento](#).

Departamento de Sanidad

La sanidad pública forma parte del sistema sanitario alemán. Por ejemplo, se encarga de proteger a la población de las enfermedades infecciosas. O se ocupa de la higiene en las empresas. Puede tratarse de hospitales y centros asistenciales. O restaurantes y cafeterías. ¿Quieres trabajar en un restaurante? Entonces necesitas una instrucción sobre protección contra infecciones. El departamento de salud pública también tiene otras tareas. La autoridad sanitaria tiene un servicio de psiquiatría social y también un servicio médico. El servicio médico realiza evaluaciones previa solicitud. El servicio de pediatría realiza exámenes de ingreso en la escuela y proporciona información sobre enfermedades. En general, informa a la población sobre los riesgos sanitarios.

Landkreis Emsland | Gesundheitsamt

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [@gesundheit@emsland.de](mailto:gesundheit@emsland.de)

 [+495931441197](tel:+495931441197)

Responsable de Igualdad de Oportunidades

La Ley Fundamental sitúa a hombres y mujeres en pie de igualdad. Sin embargo, a menudo mujeres y hombres no tienen los mismos derechos en la vida cotidiana. Los responsables de igualdad de oportunidades del distrito de Emsland son personas que quieren garantizar que mujeres y hombres reciban el mismo trato. Trabajan tanto dentro como fuera de las administraciones locales.

Objetivos y tareas del trabajo de igualdad de oportunidades

- Igualdad de oportunidades para todos los géneros en la familia, el trabajo y la sociedad.
- Eliminación y prevención de la discriminación de género
- Reducción de las desventajas estructurales de las mujeres

La Responsable de Igualdad de Oportunidades se esfuerza por alcanzar estos objetivos mediante la difusión de información, la realización de proyectos y la participación en comités. Es el punto de contacto para todos los ciudadanos del distrito, para grupos, clubes, asociaciones, organizaciones e instituciones. Desempeña un importante papel como interfaz entre la administración, la política y los ciudadanos.

Los temas más importantes son tanto dentro de la autoridad como en la esfera pública:

- Educación y carreras profesionales,
- compatibilidad y trabajo asistencial,
- modelos de conducta y diversidad,
- posiciones de poder y toma de decisiones,
- participación en política
- Seguridad y salud

 ¿Tiene alguna pregunta o necesita ayuda? Póngase en contacto con nosotros. Puede encontrar al responsable local de igualdad de oportunidades [aquí](#).

Película de imagen "Agentes de cambio"

"Agentes de cambio" persiguen las desventajas y luchan por la igualdad. Una nueva película para el trabajo local. Aquí está el enlace de Youtube: [Agentes de cambio Youtube Video](#)

Oficina de registro de residentes

En principio, todas las personas que vienen a Alemania y desean quedarse más de tres meses deben registrar su domicilio ante las autoridades al cabo de dos semanas como máximo. ¿Se muda dentro de Alemania? Entonces debe comunicar a las autoridades su nueva dirección.

💡 Este registro no tiene nada que ver con el registro como solicitante de asilo ni con el registro ante las [autoridades de inmigración](#). Debe hacerlo además. Encontrará información sobre cómo registrarse como refugiado en el capítulo sobre [asilo y refugiados](#).

¿Quién tiene que empadronarse y cuándo?

Todas las personas que se trasladan a Alemania o se trasladan dentro de Alemania deben empadronarse o volver a empadronarse en la Oficina de Empadronamiento (a menudo también llamada Oficina de Empadronamiento de Ciudadanos u Oficina de Atención al Ciudadano). Es obligatorio empadronarse en el plazo de dos semanas. ¿Se empadrona demasiado tarde o no se empadrona? Entonces es posible que tenga que pagar una multa.

Cuando se empadrona, recibirá una "confirmación oficial de empadronamiento". Conserve este documento en un lugar seguro. Puede utilizarlo para demostrar, incluso sin el DNI, que está empadronado en un municipio o ciudad de Alemania. Esto significa que reside allí.

¿Qué tengo que llevar para empadronarme?

Tiene que empadronarse personalmente en la Oficina de Empadronamiento o en la Oficina de Empadronamiento de Ciudadanos. Encontrará la dirección de su oficina de empadronamiento al final de esta página.

Para inscribirse, debe llevar consigo su documento de identidad (tarjeta de identidad, permiso de residencia, documento de residencia, etc.). ¿Tiene pasaporte? ¿O documentos sustitutivos del pasaporte? Entonces tráigalos también. También debe rellenar un formulario de inscripción. Puede obtenerlo directamente en la oficina de empadronamiento.

En algunas ciudades/municipios, también necesitará la llamada "confirmación del casero de la mudanza" para el registro. Se trata de un documento en el que su casero o casera confirma que usted alquila su piso. A veces también se exige para el empadronamiento la partida de nacimiento o el certificado de matrimonio. Si tiene estos documentos, llévelos a la oficina de empadronamiento por precaución.

Dirección de la oficina de empadronamiento

Póngase en contacto con el [ayuntamiento](#) de su lugar de residencia.

💡 Importante: aquí sólo encontrará información general sobre este tema. Infórmese sobre su situación personal en el ayuntamiento de su lugar de residencia.

Registro civil

El Registro Civil tiene varias tareas. ¿Ha tenido un hijo? Entonces debe comunicar el nacimiento al Registro Civil. El Registro Civil certificará el nacimiento ante notario. ¿Quiere casarse? El Registro Civil inscribirá su matrimonio.

Las tareas de un vistazo

- Legalizar nacimientos y defunciones
- Celebrar matrimonios y parejas de hecho
- Recibir renunciaciones de la iglesia

- Cambio de nombre
- Expedir certificados (partida de nacimiento, certificado de defunción, certificado de matrimonio)

Diríjase al Registro Civil de su lugar [de](#) residencia.

Mapa de la ciudad/plano del distrito

Aquí encontrará un mapa de la ciudad para el distrito de Emsland: [Geodata Landkreis Emsland](#)



Asesoramiento y ayuda

Asesoramiento sobre migración

¿Acaba de llegar a Alemania? ¿Necesita ayuda para orientarse en Alemania?
¿Lleva ya algún tiempo aquí pero aún se siente inseguro y desconocido?

Entonces el asesoramiento sobre inmigración es el lugar adecuado para usted. Este servicio de asesoramiento está dirigido a todos los inmigrantes adultos con un derecho de residencia permanente o incierto.

Recibirá asesoramiento sobre los siguientes temas:

- ¿Dónde puedo aprender alemán?
- ¿Cómo solicitar un curso de alemán?
- ¿Cómo encuentro piso?
- ¿Dónde puedo solicitar ayuda financiera?
- ¿Quién puede ayudarme a encontrar trabajo?
- ¿Pueden convalidar mi título en Alemania?
- ¿A qué médico puedo acudir?
- ¿Quién me ayudará durante el embarazo?
- En caso necesario, acompañamiento a oficinas y autoridades por voluntarios
- Información sobre migración y medidas de integración

El asesoramiento se ofrece en alemán y en muchos otros idiomas. Es gratuito. Y el apoyo se presta independientemente de su origen, religión o nacionalidad. Usted puede elegir libremente a qué centro de asesoramiento y a qué proveedor acude. Sin embargo, también puede decidir en función de los idiomas de asesoramiento disponibles.

 ¿Tienes entre 12 y 27 años? Entonces hay un servicio de asesoramiento distinto para ti: [Servicios de Migración Juvenil](#).

 El servicio de [asesoramiento sobre asilo](#) te ayuda principalmente en los centros locales de alojamiento compartido.

Datos de contacto del servicio de migración:

SKM Lingen e.V. - Migrationsberatung | Frau Johanning

 [Lindenstraße 13, 49808 Lingen](#)

 [@christina.johanning@skm-lingen.de](mailto:christina.johanning@skm-lingen.de)

 [+495919124664](tel:+495919124664)

SKM Meppen e.V. - Migrationsberatung | Frau Jager

 [Kolpingstraße 4, 49716 Meppen](#)

 [@n.jager@skm-meppen.de](mailto:n.jager@skm-meppen.de)

 [+495931931112](tel:+495931931112)

AWO Bezirksverband Weser-Ems e.V. - Migrationsberatung | Herr Migura

[!\[\]\(77be28c87e114c3a7366fe2e09e28233_img.jpg\) Schützenstraße 17, 49716 Meppen](#)

[@raphael.migura@awo-ol.de](mailto:raphael.migura@awo-ol.de)

[!\[\]\(b6fe3d974b20682aca79f7e6638f28cd_img.jpg\) +4959315988173](tel:+4959315988173)

[!\[\]\(76a3e8b971e3f4e3e7bf4f40612c8a29_img.jpg\) +49 \(0\) 15151308199](tel:+49(0)15151308199)

Caritasverband für den Landkreis Emsland - Migrationsberatung | Frau Galster

[!\[\]\(8290a0da7deb95092be3bf85b3086057_img.jpg\) Am Markt 9, 49751 Sögel](#)

[@mgalster@caritas-os.de](mailto:mgalster@caritas-os.de)

[!\[\]\(fe5d33c08faf9a42a148630afb19375e_img.jpg\) +49595293700](tel:+49595293700)

DRK- Kreisverband Emsland e.V. - Migrationsberatung Papenburg

[!\[\]\(82ace3c1cdce20e5f8670b9f0a4207cd_img.jpg\) Rathausstraße 11, 26871 Papenburg](#)

[@migration@drk-emsland.de](mailto:migration@drk-emsland.de)

[!\[\]\(9c8ee003afcb6f6a71601185bbfeecdf_img.jpg\) +49496191232025](tel:+49496191232025)

DRK- Kreisverband Emsland e.V. - Migrationsberatung Meppen

[!\[\]\(0a56f3838a173d6608ed21a8fa1dd10e_img.jpg\) Dalumer Straße 17, 49716 Meppen](#)

[@migration@drk-emsland.de](mailto:migration@drk-emsland.de)

[!\[\]\(41f41f3aab4beca85725e39ae53c27af_img.jpg\) +49593180063019](tel:+49593180063019)

DRK- Kreisverband Emsland e.V. - Migrationsberatung Lingen

[!\[\]\(63ece90d81c8e557bea8b4e55e8e8779_img.jpg\) Jahnstraße 2-4, 49808 Lingen \(Ems\)](#)

[@migration@drk-emsland.de](mailto:migration@drk-emsland.de)

[!\[\]\(588839c7e65636dffdd089c6ebe54d37_img.jpg\) +49591800331012](tel:+49591800331012)

DRK- Kreisverband Emsland e.V. | Migrationsberatung Haren

[!\[\]\(8f9f492c8b324b2f2f24e3396ef087a1_img.jpg\) Emsstr. 29-31, 49733 Haren/Ems](#)

[@migration@drk-emsland.de](mailto:migration@drk-emsland.de)

[!\[\]\(1344da4c0f5f7f10bb5da618b86b8c7e_img.jpg\) +49 \(0\) 593180063019](tel:+49(0)593180063019)

 Martes de 14:00 - 16:00
Con cita previa

Kolping Bildungswerk DV Osnabrück e.V. - Sögel Migrationsberatung | Herr Jung

 [Am Pohlkamp 7, 49751 Sögel](#)

 @migrationsberatung@kolping-web.de

 [+491751852039](tel:+491751852039)

Kolping Bildungswerk DV Osnabrück e.V. - Salzbergen Migrationsberatung | Herr Jung

 [Franz-Schratz-Straße 8, 48499 Salzbergen](#)

 @migrationsberatung@kolping-web.de

 [+491751852039](tel:+491751852039)

Servicios de migración juvenil

¿Tienes **entre 12 y 27 años**? ¿Tienes **antecedentes migratorios** y **perspectivas de residencia permanente**? Entonces este servicio está dirigido a ti.

Se ofrece asesoramiento en todos los asuntos de la vida cotidiana, así como en situaciones problemáticas. Si es necesario, también se le puede acompañar a las autoridades.

Por ejemplo, si tiene las siguientes preguntas

- ¿Qué ocurre con mi derecho de residencia/procedimiento de asilo?
- ¿Qué tipo de escuela me conviene?
- ¿Cómo encuentro un puesto de aprendiz?
- ¿Qué hago si tengo problemas con las autoridades (oficina de empleo, oficina de asistencia social)?
- Información sobre actividades de grupo y de ocio

En el distrito de Emsland hay varios proveedores. Puede elegir libremente a qué proveedor desea acudir.

Datos de contacto

AWO Bezirksverband Weser-Ems e.V. - Jugendmigrationsdienst | Frau Hübscher

 [Schützenstraße 17, 49716 Meppen](#)

 @lilia.huebscher@awo-ol.de

 [+49 \(0\) 593120834](tel:+49(0)593120834)

 <https://www.awo-ol.de/Beratungsangebote/MBE/JMD-M...>

Kolping Bildungswerk DV Osnabrück e.V. - Jugendmigrationsdienst Emsland-Nord | Frau Kreuzhermes

 [Am Pohlkamp 7, 49751 Sögel](#)

 [@kreuzhermes@kolping-web.de](mailto:kreuzhermes@kolping-web.de)

 [+49 \(0\) 5952990627](tel:+4905952990627)

 <https://kolping-web.de/jugendsozialarbeit/jugendm...>

Kolping Bildungswerk DV Osnabrück e.V. - Jugendmigrationsdienst Emsland-Süd | Frau Lammering

 [Franz-Schratz-Straße 8, 48499 Salzbergen](#)

 [@jmd@kolping-web.de](mailto:jmd@kolping-web.de)

 [+49 \(0\) 5976947314](tel:+4905976947314)

 <https://kolping-web.de/jugendsozialarbeit/jugendm...>

Jmd4you Asesoramiento en línea para tu vida en Alemania

Este es el nombre de un servicio de asesoramiento digital que ofrece el Servicio de Migración de Jóvenes. Primero tienes que registrarte. A continuación, recibirás asesoramiento profesional e individual. El asesoramiento tiene lugar en un espacio virtual protegido. Puedes elegir entre el asesoramiento por correo electrónico o por chat. El asesoramiento versa sobre la integración escolar, profesional y social en Alemania. Encontrará más información [aquí](#).

Asesoramiento en procedimientos de asilo

¿Se siente bien preparado para su entrevista de asilo? ¿Sigue teniendo dudas? ¿Tiene preguntas sobre el procedimiento de asilo? ¿Le gustaría recibir asesoramiento independiente que le explique el procedimiento paso a paso? ¿Necesita apoyo durante el procedimiento de asilo? ¿Le han denegado la solicitud de asilo y quiere recurrir? En esta sesión de asesoramiento gratuito recibirá apoyo individual. El objetivo es guiarle a través del procedimiento de asilo de la mejor manera posible.

Encontrará más información aquí: [Asesoramiento sobre el procedimiento de asilo](#)

DRK-Kreisverband Emsland e.V. - Asylverfahrensberatung Papenburg | Frau Lott

 [Rathausstraße 11, 26871 Papenburg](#)

 [@karina.lott@drk-emsland.de](mailto:karina.lott@drk-emsland.de)

 [+49 \(0\) 496191232036](tel:+49(0)496191232036)

DRK-Kreisverband Emsland e.V. - Asylverfahrensberatung Meppen | Frau Möhle

 [Dalumer Straße 17, 49716 Meppen](#)

 [@katja.moehle@drk-emsland.de](mailto:katja.moehle@drk-emsland.de)

 [+49 \(0\) 593180063039](tel:+49(0)593180063039)

DRK- Kreisverband Emsland e.V. | Asylverfahrensberatung Haren

 [Emsstr. 29-31, 49733 Haren/Ems](#)

 [@katja.moehle@drk-emsland.de](mailto:katja.moehle@drk-emsland.de)

 [+49 \(0\) 593180063039](tel:+49(0)593180063039)

 [+49 \(0\) 593180063019](tel:+49(0)593180063019)

 Martes de 14:00 - 16:00
Con cita previa

Búsqueda internacional de familiares

¿Ha perdido el contacto con un familiar y no sabe dónde está? La Cruz Roja Alemana busca en todo el mundo a personas separadas de sus familias o desaparecidas y aclara su destino.

DRK-Kreisverband Emsland e.V. - Internationale Suche nach Familienangehörigen und Familienzusammenführung | Frau Trouw

 [Rathausstraße 11, 26871 Papenburg](#)

 [@katharina.trouw@drk-emsland.de](mailto:katharina.trouw@drk-emsland.de)

 [+49 \(0\) 496191232024](tel:+49(0)496191232024)

Encontrará más información [aquí](#).

Asesoramiento central de retorno

¿La Oficina Federal de Migración y Refugiados (BAMF) aún no ha tomado una decisión sobre su solicitud de asilo? ¿Sigue queriendo regresar a su país de origen? ¿Pero no sabe cómo recuperar su pasaporte? ¿Necesita ayuda económica para su viaje de regreso? El Servicio Central de Asesoramiento para el Retorno (ZRB) le asesorará sobre las vías para regresar voluntariamente a su país de origen. El asesoramiento es abierto. Usted decide por sí mismo después del asesoramiento. Puede marcharse voluntariamente. O puede quedarse.

Caritasverband für den Landkreis Emsland - Rückkehrberatung | Frau Galster

 [Am Markt 9, 49751 Sögel](#)

 [@mgalster@caritas-os.de](mailto:mgalster@caritas-os.de)

 [+49 \(0\) 15172213356](tel:+49(0)15172213356)

SKM Meppen e.V. - Rückkehrberatung | Frau Jager

 [Kolpingstraße 4, 49716 Meppen](#)

 [@n.jager@skm-meppen.de](mailto:n.jager@skm-meppen.de)

 [+49 \(0\) 5931931112](tel:+49(0)5931931112)

Proyectos de integración

JuMP - Juventud y migración en Papenburg

JuMP es un proyecto juvenil de la ciudad de Papenburg y el centro de asesoramiento sobre migración DRK. El objetivo es capacitar a los jóvenes, permitir su participación y crear estructuras sostenibles.

Ofertas actuales:

- Asesoramiento sobre orientación profesional
- Tematización del tema "huida y migración".
- Acto de información escolar
- Talleres "Kulturtalk" para niños y jóvenes
- Creación de oportunidades de ocio y encuentro como actividades vacacionales [en DRK Haus Global](#)

DRK-Kreisverband Emsland e.V. - JuMP | Frau Rodríguez Sánchez

 [Rathausstraße 11, 26871 Papenburg](#)

 [@alina.rodriquez-sanchez@drk-emsland.de](mailto:alina.rodriquez-sanchez@drk-emsland.de)

 [+49496191232026](tel:+49496191232026)

 <https://www.drk-emsland.de/angebote/migration-und...>

Guía Start

La Start Guide en el norte de Emsland o "Hand in Hand" en el centro y sur de Emsland le asesorarán en materia de trabajo y formación. Tendrá la oportunidad de conocer a los empleadores locales. Podrá informarse sobre sus oportunidades profesionales. Se presenta a los demandantes de empleo interesados y a los empresarios adecuados.

VHS Meppen gGmbH - Hand in Hand (Mitte und Süd) | Herr Stutins

 [Freiherr-vom-Stein- Straße 1, 49716 Meppen](#)

 [@ziedonis.stutins@vhs-meppen.de](mailto:ziedonis.stutins@vhs-meppen.de)

 [+495931937350](tel:+495931937350)

 <https://www.vhs-meppen.de/chancen-foerdern/leben-...>

Historisch-Ökologische Bildungsstätte (HÖB) Emsland in Papenburg e.V. - Start Guide im nördlichen Emsland | Frau Book

 [Spillmannsweg 30, 26871 Papenburg](#)

 [@stefanie.book@hoeb.de](mailto:stefanie.book@hoeb.de)

 [+494961978836](tel:+494961978836)

 <https://www.hoeb.de/projekte/start-guide-im-noerd...>

NetwinPlus

¿Le resulta difícil encontrar trabajo en Alemania? ¿Encuentra diversos obstáculos para acceder al mercado laboral alemán? Aquí puede obtener ayuda y apoyo:

Historisch-Ökologische Bildungsstätte (HÖB) Emsland in Papenburg e.V. - NetwinPlus | Frau Meyer

 [Spillmannsweg 30, 26871 Papenburg](#)

 [@katharina.meyer@hoeb.de](mailto:katharina.meyer@hoeb.de)

 [+494961978833](tel:+494961978833)

 <https://www.hoeb.de/projekte/netwin-plus/>

SKM Lingen e.V. - NetwinPlus | Frau Waterkamp und Frau Bartolomej

 [Lindenstraße 13, 49808 Lingen](#)

 [@lena.waterkamp@skm-lingen.de](mailto:lena.waterkamp@skm-lingen.de)

 [+49591912465405919124659](tel:+49591912465405919124659)

Mi turno

Las mujeres encuentran su camino

My Turn ayuda a las mujeres de Emsland a integrarse con éxito en el mercado laboral. Se ofrece asesoramiento y talleres. La oferta es de mujeres para mujeres. Las sesiones individuales de asesoramiento, así como la participación en talleres y cafés de debate, son gratuitas y voluntarias. Es posible incorporarse al programa en cualquier momento.

VHS Meppen gGmbH - MY TURN EMSLAND (Süd) | Frau Hanhoun

 [Riedemannstraße 1, 49716 Meppen](#)

 [@galnar.hanhoun@vhs-meppen.de](mailto:galnar.hanhoun@vhs-meppen.de)

 [+495931937379](tel:+495931937379)

 <https://my-turn-emsland.de/>

VHS Papenburg - MY TURN EMSLAND (Nord) | Frau Sonntag da Cruz

 [Hauptkanal rechts 72, 26871 Papenburg](#)

 [@anne.sonntagdacruz@vhs-papenburg.de](mailto:anne.sonntagdacruz@vhs-papenburg.de)

 [+494961922321](tel:+494961922321)

 <https://my-turn-emsland.de/>

JES - Los jóvenes de Emsland empiezan con el LernBar

El proyecto está dirigido a jóvenes de entre 18 y 35 años que reciben dinero de la oficina de empleo o de la agencia de colocación. Reciben apoyo gratuito y sin complicaciones en su búsqueda de un puesto de aprendizaje o un empleo. También se les ayuda a resolver problemas cotidianos o a rellenar solicitudes. Actualmente hay un taller de alfabetización en Meppen y dos talleres de informática en Meppen y Haren. Se celebran reuniones periódicas para intercambiar ideas.

VHS Meppen - Gebäude Riedemannstraße - JES

 [Riedemannstraße 1, 49716 Meppen](#)

 [@jes@vhs-meppen.de](mailto:jes@vhs-meppen.de)

 [+49 \(0\) 5931937327](tel:+49(0)5931937327)

 <https://www.junge-emslander.de/>

Family Live - Salir a la vida

Family Live es un servicio de asesoramiento para familias monoparentales y familias con bajos ingresos. El asesoramiento trata temas relacionados con la familia y el trabajo. Por ejemplo, le ayudarán a preparar los documentos de solicitud o a aclarar su situación financiera. Recibirá ayuda para encontrar opciones de guardería para sus hijos. Se organizan actos y talleres familiares para que pueda reunirse e intercambiar ideas. El asesoramiento es gratuito.

VHS Papenburg - Family Live | Family Live Nord

 [Hauptkanal rechts 72, 26871 Papenburg](#)

 [@FamilyLive@vhs-papenburg.de](mailto:FamilyLive@vhs-papenburg.de)

 [+494961922346](tel:+494961922346)

 <https://www.vhs-papenburg.de/aktiv-plus-family-li...>

VHS Meppen - Gebäude Druckhaus Plagge | Family Live Süd

 [Riedemannstraße 1, 49716 Meppen](#)

 [@FamilyLive@vhs-meppen.de](mailto:FamilyLive@vhs-meppen.de)

 [+49 \(0\) 5931937375](tel:+49(0)5931937375)

 <https://www.vhs-papenburg.de/aktiv-plus-family-li...>

Comeback4you - Su vuelta al trabajo

Planificar la vuelta al trabajo

Muchas mujeres desean volver al trabajo después de una pausa para cuidar de su familia. Pero a veces no es tan fácil encontrar el camino de vuelta a un trabajo después de esta etapa. Este proyecto ayuda a las mujeres a encontrar el camino correcto para volver al trabajo. Cada participante recibe el apoyo de un experto que le ayuda a planificar los siguientes pasos.

Existe una amplia red con organizaciones de formación y empresas locales. También reciben apoyo sobre cómo conciliar la vida laboral y familiar.

Comeback4you consiste en un seminario y coaching individual:

En el seminario se tratan estos temas

- Cómo descubrir sus propias competencias
- Qué empleos hay disponibles en la región
- Cómo solicitar un empleo correctamente
- Cómo conciliar la vida laboral y familiar
- Cómo trabajar bien en equipo
- Cómo hablar correctamente con los demás y resolver conflictos
- Cómo trabajar con un ordenador
- Qué cualificaciones se necesitan en las empresas

El seminario tiene lugar siempre los martes y jueves de 8.30 a 11.30 horas.

El **coaching individual** ayuda a las personas a encontrar el camino correcto de vuelta al trabajo paso a paso.

Coste:

Si está interesado, póngase en contacto con el gestor de su caso en la Oficina de Empleo de Aschendorf.

Historisch-Ökologische Bildungsstätte (HÖB) e.V.

 [Spillmannsweg 30, 26871 Papenburg](https://www.hoeb.de)

 [+49496197880](tel:+49496197880)

 <https://www.hoeb.de/>

Asesoramiento en línea**mbeon - Asesoramiento multilingüe en el chat**

En Alemania hay muchos centros de asesoramiento locales. Si el centro de asesoramiento está cerrado o lejos de donde vives, el asesoramiento por chat digital puede ayudarte.

Con mbeon, puedes encontrar fácilmente información en línea. También puedes recibir asesoramiento por chat.

mbeon permite el asesoramiento por chat. Todos los asesores son especialistas cualificados del Servicio de Asesoramiento Migratorio para Inmigrantes Adultos (MBE). Garantizan una respuesta en 48 horas. Ayudan con todas las preguntas y problemas que surgen al vivir en un nuevo entorno. El asesoramiento es anónimo, seguro y gratuito.

La aplicación también contiene amplia información sobre temas como el trabajo y la carrera profesional. También encontrará información sobre salud y aprendizaje del alemán. Vivienda, familia y residencia son otros temas. Además, mbeon le pone en contacto con centros de asesoramiento sobre migración y otros puntos de contacto importantes.

La aplicación está disponible en alemán, inglés, ruso y árabe. Puede recibir asesoramiento en más de 19 idiomas diferentes.

La aplicación tiene muchas ventajas:

- La aplicación es flexible. Puede utilizarse en cualquier momento y lugar.
- El asesoramiento se ofrece en su lengua materna.
- La aplicación protege los datos. Los documentos pueden enviarse de forma rápida y segura.
- La aplicación y el asesoramiento son gratuitos.
- El asesoramiento es anónimo.

La aplicación gratuita puede descargarse de Google Play Store y AppStore.

 [mbeon en Google Play Store](#)

 [mbeon en la AppStore](#)

Encontrará más información en el [sitio web multilingüe](#) y en la [página de Facebook](#).

Aquí encontrará más servicios de asesoramiento en línea:

Obtenga asesoramiento en línea de los expertos de Cáritas. El asesoramiento es gratuito, anónimo y seguro.

Seleccione [aquí](#) un tema de asesoramiento.

Asesoramiento educativo

Brújula educativa Emsland

¿Busca el trabajo de sus sueños? ¿Es hora de hacer algo nuevo? ¿Planes de futuro? ¿Preparado para el éxito profesional?

El equipo de Bildungskompass le apoyará en su orientación profesional y en la búsqueda de programas de formación continua adecuados, independientemente de su edad, procedencia, etc.

Planifique su futuro con nosotros y convierta su idea en un objetivo claro.

El asesoramiento es

- para todas las edades
- en cualquier situación vital
- para todos los grupos profesionales
- en todas las fases de la carrera profesional
- en el voluntariado
- para todos

Contacto:

Bildungskompass Emsland

 [Gymnasialstraße 8, 49716 Meppen](#)

 [@info@bildungskompass-emsland.de](mailto:info@bildungskompass-emsland.de)

 [+49 \(0\) 5931153404](tel:+49(0)5931153404)

 <https://www.bildungskompass-emsland.de/>

La brújula educativa es un proyecto de cooperación de la ciudad de Meppen, el centro de educación de adultos Meppen gGmbH y la educación católica de adultos Meppen.

Asesoramiento sobre deudas

Si no paga sus facturas, incurrirá en deudas y, por tanto, en problemas financieros. El asesoramiento sobre deudas puede ayudarle si tiene problemas financieros. Junto con usted, estudiarán cómo se originó la deuda y elaborarán con usted planes para reducirla o eliminarla. Sin embargo, es importante que colabore de forma activa y honesta. [Aquí](#) encontrará más información sobre diversos temas relacionados con el asesoramiento sobre deudas en diferentes

idiomas.

En el distrito de Emsland hay varios centros de asesoramiento a los que puede dirigirse si tiene deudas.

Datos de contacto:

Caritasverband Landkreis Emsland in Meppen | Schuldnerberatung

 [Kuhstraße 42, 49716 Meppen](#)

[@schuldnerberat.MEP@caritas-os.de](mailto:schuldnerberat.MEP@caritas-os.de)

 [+49 \(0\) 5931984261](tel:+49(0)5931984261)

Diakonisches Werk Emsland-Bentheim in Lingen | Schuldnerberatung

 [Bögenstraße 7, 49808 Lingen \(Ems\)](#)

[@dw-lingen@diakonie-emsland.de](mailto:dw-lingen@diakonie-emsland.de)

 [+49 \(0\) 591800410](tel:+49(0)591800410)

Diakonisches Werk Emsland Bentheim in Meppen | Schuldnerberatung

 [Schützenstraße 16, 49716 Meppen](#)

[@e.holterhaus@diakonie-emsland.de](mailto:e.holterhaus@diakonie-emsland.de)

 [+49 \(0\) 593198150](tel:+49(0)593198150)

Diakonisches Werk Emsland-Bentheim in Papenburg | Schuldnerberatung

 [Landbergstraße 9, 26871 Papenburg](#)

[@dw-papenburg@diakonie-emsland.de](mailto:dw-papenburg@diakonie-emsland.de)

 [+49 \(0\) 496198880](tel:+49(0)496198880)

SKM Lingen - Schuldner- und Insolvenzberatung

 [Lindenstraße 13, 49808 Lingen](#)

[@sabine.thomas@skm-lingen.de](mailto:sabine.thomas@skm-lingen.de)

 [+49 \(0\) 5919124618](tel:+49(0)5919124618)

 [+49 \(0\) 5919124610](tel:+49(0)5919124610)

 <https://skm-lingen.de/schuldner-und-insolvenzbera...>

La vida cotidiana

Vivir

Condiciones y costes importantes

Puede buscar pisos en los periódicos locales o en Internet.

En los anuncios encontrará una dirección de correo electrónico o un número de teléfono. Llame por teléfono y concierte una cita para ver el piso. Entonces verá el piso con el propietario o la propietaria. Si aún no habla bien alemán, llévese a un amigo o conocido.

Durante la visita, puede hacer las siguientes preguntas:

- ¿Cuánto cuesta el alquiler al mes?
- ¿Cuánto cuestan la electricidad, la calefacción, el gas y el agua?
- ¿El piso consume mucha energía?

💡 Después de la cita, debes comunicar rápidamente al casero o casera si te gustaría el piso.

Si el propietario quiere alquilarte el piso, debe darte un resumen de los gastos de alquiler y gastos accesorios o un contrato de alquiler. En él debe figurar el tamaño del piso, el alquiler y los gastos que lo componen.

¿Dónde puedo buscar pisos?

Aquí tiene una selección de sitios web para buscar pisos de alquiler:

- <https://www.immowelt.de/>
- <https://www.immonet.de/>
- <https://www.immobilienscout24.de/wohnen/mietwohnungen.html>
- <https://www.kleinanzeigen.de/s-wohnung-mieten/c203>

Términos y costes importantes

Explicación de abreviaturas importantes en los anuncios de pisos:

Whg. = piso; App. = piso; WG = piso compartido; Zi. = habitación; ZKB = habitación-cocina-baño; EG = planta baja; 1. OG = 1er piso; Wohnfl. = espacio habitable; EBK = cocina amueblada; teilmb. = parcialmente amueblado; incl. = incluido; MM = alquiler por mes; NK = gastos por servicios; HK = gastos de calefacción; Kaut. = fianza

Contrato de alquiler

El compromiso de compra de un piso sólo es vinculante mediante un contrato de alquiler. El contrato de arrendamiento aclara tanto los derechos y obligaciones del propietario como los del inquilino. El contrato de alquiler también contiene muchos otros detalles importantes que debes leer atentamente (facturación de los gastos de calefacción y funcionamiento, plazos de preaviso, tenencia de animales de compañía, subarriendo y mucho más).

Lea atentamente el contrato de alquiler antes de firmarlo. Pídele a un amigo con buenos conocimientos de alemán que te lo lea o pide ayuda profesional, por ejemplo, a la Asociación

de Protección de Inquilinos (Tenants' Protection Association). Esta organización ayuda a los inquilinos en cuestiones jurídicas relacionadas con el alquiler.

Reglamento de la vivienda

El reglamento de la vivienda describe las normas de convivencia en el edificio. Entre ellas figuran, por ejemplo, el horario de silencio en la casa, de 22.00 a 8.00 horas, la limpieza de la nieve en invierno, la limpieza periódica del hueco de la escalera y muchas otras cosas. Lee atentamente las normas del reglamento de la casa.

Certificado del propietario

Su casero o casera debe rellenar este formulario. Necesitará este certificado para volver a empadronarse (cambio de domicilio) en su municipio o en la oficina de empadronamiento.

💡 Debe volver a empadronarse en su nuevo municipio lo antes posible, a más tardar después de 2 semanas.

Alquiler básico

El alquiler básico se refiere al coste del piso, excluidos los gastos accesorios como agua, calefacción, agua caliente, conserje e impuesto sobre bienes inmuebles. El alquiler frío es siempre inferior al alquiler caliente.

Alquiler con calefacción

El alquiler caliente se refiere a los costes totales del piso, es decir, el alquiler frío más los costes accesorios. Sin embargo, a veces hay gastos adicionales al alquiler caliente, como la electricidad, la [radio](#), la televisión y la eliminación de residuos.

Cuando busque un piso, compruebe siempre si el anuncio indica el alquiler básico o el alquiler caliente. Si no se detallan los costes adicionales, algunas ofertas de pisos parecen engañosamente baratas. Por lo tanto, aclare de antemano qué gastos están incluidos en el alquiler.

Depósito

La fianza sirve de garantía financiera para el propietario o la propietaria en caso de que se rompa algo en el piso. La fianza suele ascender a 2 ó 3 alquileres básicos.

Al final del alquiler, la fianza se devuelve si el piso se entrega al propietario o al siguiente inquilino limpio y sin desperfectos.

Lo mejor es hacer fotos del estado del piso cuando te mudes o lo entregues. Así podrás demostrar más adelante qué defectos ya existían cuando te mudaste.

Autodeclaración del inquilino

La autoinformación del inquilino es un tipo de cuestionario que solicita el propietario. El casero o la casera quiere comprobar, sobre todo, si el inquilino puede pagar el alquiler. Puedes redactar tú mismo el formulario de autoinformación del inquilino. Contiene la siguiente información

- Nombre y apellidos
- Fecha de nacimiento
- Dirección actual
- Datos de contacto (teléfono y correo electrónico)
- Profesión actual y empleador

- Ingresos mensuales
- Información sobre la Schufa

A Schufa-Auskunft proporciona información sobre su solvencia. Schufa-Auskunft Puede solicitarla en línea en Ocúpese de esto con tiempo para que llegue a tiempo para la búsqueda de piso.

Schufa-Auskunft La versión gratuita de se llama "[Datenkopie nach Art. 15 DS-GVO](#)". Es suficiente para los propietarios.

Asesoramiento en materia de vivienda

Familias jóvenes con niños, personas en la madurez, discapacitados o ancianos: Todos ellos tienen necesidades especiales para su hogar y su barrio. Hay muchas formas de responder a ello.

💡 No deje de aprovechar el asesoramiento gratuito sobre vivienda si quiere seguir en su casa. Incluso pequeños cambios pueden hacer que una vivienda se adapte a su edad. De este modo, puede evitar tener que mudarse a otra vivienda o a una residencia.

El asesoramiento en materia de vivienda es para personas de todas las edades.

El asesoramiento para adaptar su vivienda suele tener lugar en su casa. Los asesores examinarán detenidamente su vivienda. Juntos descubrirán los problemas y buscarán soluciones. Los asesores le ayudarán a decidir y planificar las medidas. También puede utilizar el servicio de asesoramiento sobre vivienda si quiere construir una casa nueva.

Encontrará más información [aquí](#).

Subsidio de vivienda

¿Qué es el subsidio de vivienda?

El subsidio de vivienda es una ayuda estatal para sufragar los gastos de vivienda de un piso de alquiler o de la casa propia en la que vive. Puede solicitar el subsidio de vivienda si usted y todas las demás personas de su unidad familiar no ganan mucho dinero. El subsidio de vivienda tiene por objeto ayudarle a vivir bien y adecuadamente con su familia.

Sin embargo, sólo puede percibir el subsidio de vivienda si no percibe ninguna otra prestación que ya cubra los gastos de vivienda. Por ejemplo, si percibe el subsidio de ciudadanía, la Bafög o prestaciones básicas conforme a la Ley de Prestaciones para Solicitantes de Asilo, no le corresponde el subsidio de vivienda. Sin embargo, si percibe un subsidio de vivienda, también puede recibir una ayuda para actividades escolares y de ocio, por ejemplo, para material escolar o excursiones. Esto se denomina [paquete de educación y participación](#).

¿Cómo puedo saber si me corresponde un subsidio de vivienda?

En Internet existe una calculadora que le permite saber si tiene derecho al subsidio de vivienda. Esta calculadora se llama [Wohngeldrechner](#)

Tenga en cuenta que la calculadora del subsidio de vivienda es sólo una guía aproximada para saber si tiene derecho al subsidio de vivienda. Sólo la oficina del subsidio de vivienda de su localidad puede proporcionarle información jurídicamente vinculante sobre si tiene derecho al subsidio de vivienda.

¿Dónde puedo obtener el formulario de solicitud del subsidio de vivienda?

Puede obtener los formularios de solicitud del subsidio de vivienda en la oficina local del subsidio de vivienda que **le corresponda**.

Si vive en el **municipio de Papenburg**, le corresponde esta oficina del subsidio de vivienda:

Stadt Papenburg - Bürgerdienst Soziales | Wohngeldstelle

 [Rathausstraße 2, 26871 Papenburg](#)

 [@buergerdienste-soziales@papenburg.de](mailto:buergerdienste-soziales@papenburg.de)

 [+494961825130](tel:+494961825130)

 <https://www.papenburg.de/buergerservice/verwaltun...>

Concierte previamente una cita en línea a través de la página web indicada. También puede consultar aquí los horarios de atención al público.

Si vive en la localidad **de Meppen**, le corresponde esta oficina del subsidio de vivienda:

Stadtverwaltung Meppen - Fachbereich Arbeit, Soziales und Gesundheit | Wohngeldstelle

 [Markt 43, 49716 Meppen](#)

 [+495931153157](tel:+495931153157)

 [+49 \(0\) 5931153145](tel:+49(0)5931153145)

 <https://www.meppen.de/buergerservice/dienstleistu...>

También puede encontrar los formularios en la página web indicada.

Si vive en la ciudad **de Lingen**, le corresponde esta oficina del subsidio de vivienda:

Stadt Lingen - Fachdienst Soziales | Wohngeldstelle

 [Elisabethstraße 14-16, 49808 Lingen \(Ems\)](#)

 [+4959191440](tel:+4959191440)

 <https://openrathaus.lingen.de/en/dienstleistungen...>

Encontrará toda la información importante, los formularios de solicitud y los datos de contacto del funcionario competente en la página web indicada.

Si vive en **otra localidad del distrito de Emsland**, aparte de Papenburg, Meppen y Lingen, le corresponde esta oficina del subsidio de vivienda:

Landkreis Emsland- Fachbereich Besondere Leistungen | Wohngeldstelle

 [Herzog-Arenberg-Straße 12, 49716 Meppen](#)

 [@info@emsland.de](mailto:info@emsland.de)

 [+495931440](tel:+495931440)

 <https://www.emsland.de/leben-freizeit/arbeit-und-...>

Separación de residuos, residuos voluminosos y depósitos

La separación de residuos significa que los distintos tipos de residuos se recogen y reciclan por separado. En Alemania, la separación de residuos empieza directamente con el consumidor. Esto significa que **cada hogar** tiene que **clasificar sus propios residuos** y depositarlos en cubos y contenedores diferentes. En Alemania, la mayoría de los residuos se reciclan y compostan, lo que permite conservar los recursos y proteger el medio ambiente. Básicamente, evitar los residuos sigue siendo la forma más fácil de hacer algo contra las crecientes montañas de basura.

Si tiras algo al cubo equivocado, los empleados o las instalaciones de clasificación de los centros de reciclaje tienen que volver a clasificarlo. Si todos clasificamos correctamente, podemos evitar este esfuerzo, reducir costes y hacer algo por el medio ambiente.

¿Qué va en cada contenedor?

En Alemania, los contenedores de basura tienen diferentes colores. Los colores indican qué residuos pueden depositarse en cada contenedor. En las grandes ciudades, los contenedores suelen estar al lado de casa. En el campo, puede que tenga que conducir hasta un centro de reciclaje para encontrar todos los contenedores. O puede esperar a la próxima fecha de recogida de determinados residuos. Mientras tanto, puede almacenar la basura en su garaje o sótano, por ejemplo. Puede saber cuándo se recogen los residuos en la sección "[Abfallkalender](#)", que puede encontrar en su buzón cada año o recoger en el ayuntamiento. También existe una [aplicación](#) que le recuerda periódicamente cuándo se recoge qué basura.

 **En cada contenedor sólo se pueden tirar determinados tipos de basura.** [Resumen de la ayuda internacional para la clasificación](#)

Sperrmüll

Sperrmüll Los residuos voluminosos son objetos grandes que no caben en los contenedores, como **muebles, colchones o alfombras**. Puede solicitar una fecha de recogida gratuita de residuos voluminosos dos veces al año en el distrito de Emsland. Puede solicitar una fecha de recogida [aquí](#).

¿Tengo que separar mis residuos?

Sí, la separación de residuos es obligatoria en Alemania. Todo el mundo debe separar sus residuos correctamente y depositarlos en los contenedores adecuados. Si no cumple las normas sobre separación de residuos, su casero o casera puede amonestarle. Si no cambia su comportamiento, puede incluso perder su piso. Su casero o casera también le cobrará los gastos ocasionados por una separación incorrecta de los residuos. Si es propietario de su vivienda, la separación incorrecta de residuos aumentará su factura de eliminación de

residuos. La separación incorrecta de residuos también es una infracción administrativa. Si le pillan, tendrá que pagar **una multa** . Si no separa los residuos repetidamente o lo hace de forma incorrecta, esta multa puede ascender incluso a varios cientos o miles de euros.

¿Qué debo saber sobre los "depósitos"?

En Alemania existe la llamada "obligación de depósito" para determinados envases de bebidas. Si compra botellas de plástico y vidrio o latas de bebidas en el supermercado, paga unos céntimos más por ellas. Si después las devuelves vacías al punto de recogida de envases del supermercado (normalmente una máquina expendedora), te devuelven ese dinero. Esto se llama "depósito". Hay dos tipos diferentes de estas botellas especiales:

En las **botellas desechables** (que se reciclan) encontrará un cartel cuadrado con una lata y una botella rodeadas por una flecha. Es el logotipo de Deutsche Pfand-System GmbH. Las botellas o latas con este símbolo le devolverán 25 céntimos de depósito.

En las **botellas retornables** (que se lavan y rellenan) no encontrará ninguna etiqueta, un "ángel azul" o las palabras "retornable (botella)", "botella retornable" o "botella de depósito". Las botellas retornables tienen un depósito de 15 céntimos. Para las botellas de cerveza es de 8 céntimos.

💡 Los cartones de bebidas no tienen depósito.

💡 Si no tiene tiempo o ganas de devolver usted mismo las botellas retornables, también puede colocarlas en un lugar bien visible junto a un contenedor de basura en la calle. En Alemania hay muchas personas que recogen estas botellas para ganarse un dinerillo extra.

Energía y medio ambiente

En su casa necesita gas y electricidad. Los utiliza para hacer funcionar varios electrodomésticos. Probablemente cocinas con electricidad o gas. Tu lavadora también necesita electricidad. Y tu teléfono móvil igual. Algunos electrodomésticos consumen más que otros. Por eso siempre debes prestar atención al consumo de energía cuando compres un electrodoméstico nuevo. Muchos aparatos consumen energía en modo de espera aunque en realidad estén apagados. El mejor antídoto es una regleta con interruptor. Con un solo clic se pueden desconectar varios aparatos de la red eléctrica.

En muchas casas, la calefacción funciona con gas. A menudo se paga al proveedor mensualmente por adelantado. Luego la factura se recalcula una vez al año. A veces hay que pagar más. A veces te devuelven el dinero. Si la electricidad y el gas son caros, merece la pena ahorrar dinero cada mes. Así tendrás dinero suficiente si tienes que pagar más.

💡 Si usas la energía con moderación, ahorrarás dinero. También es bueno para el medio ambiente. También puedes leer [aquí](#) cómo calentar, ventilar y ahorrar energía correctamente.

El agua se necesita sobre todo en el baño. Pero también en la cocina, para cocinar y freír. Ahorrar agua compensa de varias maneras. Pagarás menos por el agua, las aguas residuales y la energía utilizada para calentar el agua.

💡 Consejos para ahorrar agua: Instala una alcachofa de ducha de bajo consumo. Dúchate en vez de bañarte. Repare los grifos que gotean. Instale un botón de descarga en el inodoro.

Encontrará más consejos e información útil en la página [Verbraucherzentrale](#).

Comprar electrodomésticos nuevos

Cuando compre electrodomésticos nuevos, compruebe siempre la etiqueta energética. En ella se indica el grado de eficiencia del nuevo aparato. La etiqueta energética puede encontrarse en una gran variedad de productos. Por ejemplo, en bombillas, lavadoras, televisores y calefactores. Las clases de eficiencia energética y la información sobre las características del producto, como el consumo de electricidad y agua o el volumen, facilitan la comparación entre distintos aparatos. Los electrodomésticos energéticamente eficientes pueden ahorrar varios cientos de euros al año.

💡 Existe una aplicación para la etiqueta energética. Ayuda a comparar la información relevante para la energía de los productos seleccionados. La aplicación proporciona más información sobre el uso eficiente de los electrodomésticos. La aplicación está disponible gratuitamente en alemán e inglés en [Google Play](#) y [Apple App Store](#).

Tasas de radiodifusión

La información independiente es muy importante. Alemania tiene programas independientes de radio, televisión y en línea. ARD, ZDF y Deutschlandradio lo ofrecen. Informan libres de influencias económicas y políticas. Todo el mundo paga dinero por ello. Es el canon.

La ley establece que cada hogar alemán debe pagar un canon. Sin embargo, sólo una persona por hogar tiene que pagar el canon. Cuesta 18,36 euros al mes. El dinero debe abonarse al servicio de contribución de ARD, ZDF y Deutschlandradio. Encontrará más información en la siguiente [hoja informativa](#). Aquí en [lenguaje sencillo](#). O en la [página web del canon de radiodifusión](#). El sitio web está disponible en varios idiomas.

Algunas personas pueden estar exentas del pago del canon. Por ejemplo, si recibe prestaciones en virtud de la Ley de Prestaciones para Solicitantes de Asilo u otras prestaciones sociales. O si tiene restricciones de salud. Debe presentar una solicitud de exención del pago del canon.

Encontrará la solicitud de exención [aquí](#).

Alimentos, ropa, muebles

Alimentos (banco de alimentos)

El Tafel ayuda a la gente que no tiene mucho dinero. El Tafel proporciona alimentos baratos y artículos de higiene que ya no se venden en las tiendas. Se trata, por ejemplo, de

- Alimentos cuya fecha de consumo preferente está a punto de caducar
- Productos horneados del día anterior
- Envases dañados o abollados
- Frutas y verduras con pequeñas imperfecciones.

Al dar a las personas afectadas por la pobreza la oportunidad de ahorrar dinero al hacer la compra, los bancos de alimentos les dan un poco de margen financiero. Al mismo tiempo, crean espacios de encuentro y fomentan así la participación social. Los bancos de alimentos se financian mediante donaciones y dependen de las ayudas.

¿A quién va dirigido el servicio?

Las personas con bajos ingresos pueden comprar alimentos en los bancos de alimentos a un precio reducido.

¿Cómo puedo participar en el banco de alimentos?

Llame al banco de alimentos de su localidad durante el horario de apertura y concierte una cita para la comprobación de recursos económicos. Necesitaremos su documento de identidad y todos los justificantes de ingresos y patrimonio. Si pertenece al grupo de personas necesitadas, recibirá una tarjeta de cliente. Podrá utilizar esta tarjeta para obtener alimentos de los bancos de alimentos.

Centros de distribución de los bancos de alimentos en Emsland

Tafel Lingen

 [Langschmidtsweg 17 a, 49808 Lingen \(Ems\)](#)

 [+49 \(0\) 591831666](tel:+49(0)591831666)

 <https://www.tafel-lingen.de/>

Tafel Lingen | Ausgabestelle Abenteuerspielplatz der AWO

 [Ruth-West-Platz 1, 49809 Lingen](#)

 [+491735291149](tel:+491735291149)

 <https://www.tafel-lingen.de/lebensmittelausgabe>

Tafel Lingen | Ausgabestelle Stadtteiltreff Stroot

 [Ludwigstraße 44b, 49809 Lingen \(Ems\)](#)

 [+4915221455577](tel:+4915221455577)

 <https://www.tafel-lingen.de/lebensmittelausgabe>

Tafel Freren

 [Markt 4, 49832 Freren](#)

 [+491732544074](tel:+491732544074)

 <https://www.tafel-lingen.de/lebensmittelausgabe/t...>

Tafel Twist

 [Georg-Klasmann-Straße 24a, 49767 Twist-Siedlung](#)

 [+491732543935](tel:+491732543935)

<https://www.tafel-lingen.de/lebensmittelausgabe/t...>

Tafel Meppen

[Heideweg 21, 49716 Meppen](#)

[+4959318480181](tel:+4959318480181)

<https://tafel-meppen.de/>

Tafel Haren

[Werftstraße 22a, 49733 Haren \(Ems\)](#)

[+4959321815](tel:+4959321815)

[+49 \(0\) 15209036547](tel:+49(0)15209036547)

<https://www.tafel-lingen.de/lebensmittelausgabe/t...>

Tafel Lathen

[Molkereistraße 14, 49762 Lathen](#)

[+4915209036550](tel:+4915209036550)

<https://www.tafel-lingen.de/lebensmittelausgabe/t...>

Bancos de alimentos en el norte de Emsland:

Tafel Papenburg

[Grader Weg 58, 26871 Papenburg](#)

[+49496166078166](tel:+49496166078166)

<https://www.skfm-papenburg.de/papenburger-tafel>

Tafel Aschendorf

[Poststraße 9, 26871 Aschendorf](#)

[+49496166078166](tel:+49496166078166)

<https://www.skfm-papenburg.de/papenburger-tafel>

Tafel Dörpen

[Hauptstraße 88, 26892 Dörpen](#)

[+49496166078166](tel:+49496166078166)

<https://www.skfm-papenburg.de/papenburger-tafel>

Tafel Esterwegen

 [Alte Schulstraße 15, 26897 Esterwegen](#)

 [+49496166078166](tel:+49496166078166)

 <https://www.skfm-papenburg.de/papenburger-tafel>

Tafel Werlte

 [Kompaniestraße 7, 49757 Werlte](#)

 [+49496166078166](tel:+49496166078166)

 <https://www.skfm-papenburg.de/papenburger-tafel>

Tafel Sögel

 [Kolpingstraße 6, 49751 Sögel](#)

 [+49496166078166](tel:+49496166078166)

 <https://www.skfm-papenburg.de/papenburger-tafel>

Grandes almacenes sociales y tiendas de ropa

¿Qué son los Grandes Almacenes Sociales?

El Social Department Store es una tienda de segunda mano donde puedes comprar ropa, zapatos, artículos para el hogar, muebles para niños, cochecitos, juguetes, libros, discos, CD y mucho más. Muchos artículos son donaciones en especie y están nuevos o como nuevos. Todos los artículos son revisados y limpiados por nuestros voluntarios antes de ser vendidos.

¿A quién va dirigida la oferta?

Cualquiera puede comprar en los "grandes almacenes sociales". Los clientes reciben una tarjeta de cliente si pueden demostrar que tienen bajos ingresos. Esto les permite comprar los productos de los grandes almacenes sociales a un precio reducido. ¿Aún no tiene tarjeta de cliente?

Póngase en contacto con el Soziales Kaufhaus durante el horario de apertura y concierte una cita. No olvide llevar consigo su documento de identidad y un justificante de ingresos y patrimonio.

¿Dónde puedo encontrar grandes almacenes sociales en Emsland?

Soziales Kaufhaus Papenburg

 [Grader Weg 60, 26871 Papenburg](#)

 [+49496166078160](tel:+49496166078160)

 <https://www.skfm-papenburg.de/soziales-kaufhaus>

Soziales Kaufhaus Aschendorf

 [Poststraße 9, 26871 Aschendorf](#)

 [+4949629073661](tel:+4949629073661)

 <https://www.skfm-papenburg.de/soziales-kaufhaus>

Soziales Kaufhaus Werlte

 [Hauptstraße 73, 49757 Werlte](#)

 [+4959514619040](tel:+4959514619040)

 <https://www.skfm-papenburg.de/soziales-kaufhaus>

Soziales Kaufhaus Dörpen

 [Hauptstraße 88, 26892 Dörpen](#)

 [+4949639098497](tel:+4949639098497)

 <https://www.skfm-papenburg.de/soziales-kaufhaus>

 [Aquí](#) encontrará los horarios de apertura.

Kolping Werkstätten Papenburg

 [Bahnhofstraße 27, 26871 Papenburg](#)

 [+4949619217070](tel:+4949619217070)

 De lunes a jueves de 8.00 a 17.00 horas y viernes de 8.00 a 14.00 horas.

SoKa - Das Soziale Kaufhaus Meppen

 [Obergerichtsstraße 3, 49716 Meppen](#)

 [+4959318836323](tel:+4959318836323)

 De lunes a viernes, de 9.30 a 13.00 h. y de 14.00 a 18.00 h.
Sábado de 9.30 a 13.00 h.

Glücksfall e.V. Haren

 [Ankerstraße 30, 49733 Haren \(Ems\)](#)

 [+4959327353730](tel:+4959327353730)

 Miércoles 15.00 h-18.00 h
Jueves y viernes de 10.00 a 17.00 h.
Sábado de 10.00 a 13.00 h.

Skf fashion Lingen

 [Alter Pferdemarkt 3-5, 49808 Lingen \(Ems\)](#)

 [+4959180062201](tel:+4959180062201)

 De lunes a viernes, de 9.30 a 12.30 h. y de 14.30 a 17.30 h.

Skf Marktplatz Freren

 [Markt 4, 49832 Freren](#)

 [+495902503469](tel:+495902503469)

 De lunes a viernes, de 9.00 a 12.30 h. y de 14.30 a 17.00 h.

Reholand Lingen

 [Greiwehof 1-2, 49811 Lingen \(Ems\)](#)

 [+49591912480](tel:+49591912480)

 De lunes a viernes, de 9.30 a 18.00 h.
Sábados, de 9.30 a 14.00

Movilidad

Autobús, tren y bicicleta

Puedes llegar a muchos lugares de los alrededores en transporte público. También puedes ir en bici. El ejercicio es saludable. La bicicleta es barata. Además, es respetuosa con el medio ambiente.

Transporte público

Para llegar a su destino en el distrito de Emsland, puede utilizar el transporte público. Se trata de autobuses y trenes.

 **Si viaja sin billete, será sancionado.** Debe tener un billete válido para cada viaje. De lo contrario, pagará una **fuerte multa**.

Conexiones de autobús:

- [VBN Verkehrsbund Bremen/Baja Sajonia](#)
- [VGE Verkehrsgemeinschaft Emsland-Süd](#)

Conexiones ferroviarias:

- [Westfalenbahn](#)
- [Ferrocarril alemán \(DB\)](#)

En bicicleta

¿Va a vivir una temporada en Emsland? Entonces merece la pena comprar una bicicleta. Es más barato que viajar en transporte público.

💡 Importantes normas de tráfico para ciclistas:

- Circule siempre por el lado derecho de la calzada.
- No circule uno al lado del otro, sino detrás.
- Si hay carril bici, debe circular por él (siempre por el lado derecho de la calzada en el sentido de la marcha).
- Los niños de hasta 10 años pueden circular por los carriles bici.
- Está prohibido utilizar el teléfono móvil en bicicleta.

💡 Compra y reparaciones: Preste atención al comprar. Tu bicicleta debe estar equipada como se indica a continuación. Esto significa que está en condiciones de circular. De lo contrario, tendrás que pagar una multa si te para la policía.

- Luces delanteras y traseras
- Reflector delantero y trasero
- Reflectores en los radios (2 por rueda)
- Reflectores en los pedales
- Timbre
- Dos frenos independientes

Puedes encontrar bicicletas baratas aquí

- [Anuncios de Ebay](#)

¿Tu bicicleta está dañada o ya no es apta para circular?

Puedes ponerte en contacto con la [agencia de voluntarios](#) de tu comunidad local. Ellos te remitirán a un taller de reparación. La bicicleta puede repararse gratuitamente o a bajo coste.

Emsland Carsharing

La palabra **Carsharing** proviene del inglés.

Significa:

Varias personas comparten coche. Carsharing ahorra dinero. Ayuda al medio ambiente. Hay menos tráfico.

💡 El coche compartido también está disponible aquí, en el distrito de Emsland. [Aquí](#) te explicamos cómo puedes tomar prestado un coche.

[Puedes](#) ver dónde se encuentran los coches, qué modelos puedes tomar prestados y cuánto cuesta. Después de registrarte, puedes ponerte manos a la obra enseguida.

⇒ **Importante:** Necesitas un permiso de conducir. Es un documento oficial. Demuestra que estás autorizado a conducir. También necesitas una cuenta bancaria para pagar o una tarjeta de crédito.

Descárgate la aplicación Mobileeee-App . Está disponible en [App Store \(Apple\)](#) o en [Google Play Store](#).

Permiso de conducir y conducción de vehículos

Permiso de conducir y conducción de automóviles

¿Quiere conducir un coche en Alemania? Entonces debe tener un permiso de conducir **válido**. Conducir un coche sin un permiso de conducir válido es un delito punible. El permiso de conducir sirve como prueba de la posesión de un permiso de conducir válido. Debe llevar siempre consigo el permiso **de** conducir.

Si tiene alguna pregunta sobre el permiso de conducir, la oficina del permiso de conducir del distrito de Emsland es la responsable.

Póngase en contacto con nosotros

Landkreis Emsland
Führerscheinstelle
📍 Ordeniederung 2, 49716 Meppen
☎ [05931/444011](tel:05931444011), [05931/444012](tel:05931444012)
✉ @fuehrerschein@emsland.de

¿Desea visitarnos personalmente? Concierte previamente una cita [en línea](#).

💡 **Importante:** aquí sólo encontrará información general sobre el permiso de conducir. Póngase en contacto con la oficina del permiso de conducir del distrito de Emsland para obtener información sobre su situación personal.

En Alemania se puede conducir un coche a partir de los 18 años con un permiso de conducir válido.

Es posible obtener el permiso de conducir a los 17 años.

Esto se llama „Begleitetes Fahren ab 17 Jahre“. Sin embargo, solo puedes conducir con determinados acompañantes. Estas personas te dan confianza a la hora de conducir y te ayudan con cualquier duda. Los acompañantes deben cumplir determinados requisitos.

Puedes encontrar información sobre "Begleiteten Fahren ab 17 Jahre" [aquí](#).

¿Quieres sacarte el carné de conducir?

Si quieres sacarte el carné de conducir, elige una autoescuela. Sacarse el carné de conducir cuesta dinero. Pregunta de antemano cuánto te va a costar. En la autoescuela le dirán qué documentos necesita y qué tiene que hacer.

Para sacarse el carné de conducir alemán hay que aprobar el examen teórico y el práctico. Puedes hacer el examen teórico en alemán o en los siguientes idiomas: inglés, francés, griego, árabe alto, italiano, croata, polaco, portugués, rumano, ruso, español y turco. Hable con su profesor de autoescuela.

También debes participar en un curso de primeros auxilios. En él aprenderás a prestar asistencia en una situación de emergencia. Por ejemplo, en caso de accidentes, quemaduras, intoxicaciones, etc. Organizaciones como la Cruz Roja Alemana (DRK) o Malteser Hilfsdienst ofrecen estos cursos.

[Aquí](#) encontrará más información.

¿Ya tiene permiso de conducir extranjero?

¿Tiene un permiso de conducir extranjero y vive en Alemania?

En este caso, su permiso de conducir extranjero sólo es válido durante 6 meses después de su traslado a Alemania.

Transcurridos esos 6 meses, deberá convertir su permiso de conducir en un permiso de conducir alemán. También debe hacer un examen teórico y práctico .

Las personas procedentes de países de la UE o del EEE que tengan un permiso de conducir válido no necesitan convertir su permiso de conducir extranjero.

[Aquí](#) encontrará información sobre la transferencia de su permiso de conducir.

Encontrará información sobre la validez de su permiso de conducir extranjero en Alemania [aquí](#).

Tenga en cuenta que hay muchas normas que garantizan que el tráfico por carretera sea seguro para usted y para los demás. Debe respetarlas cuando conduzca. Las normas están recogidas en Straßenverkehrs-Ordnung (StVO). Si no cumple las normas, será multado. Las sanciones pueden ser Multa, prohibición de conducir o [puntos en Flensburg](#).

Matricule su coche

Los vehículos sólo pueden circular por la vía pública si están matriculados y tienen una matrícula oficial. Puede matricular o volver a matricular un vehículo en la oficina de matriculación (si lo compró en Alemania o lo importó del extranjero).

Infórmese [aquí](#) de los documentos que necesita.

Debe presentar el permiso de circulación y su documento de identidad, pasaporte o permiso de residencia, aportar un justificante del seguro de responsabilidad civil del vehículo de motor (número EVB) y emitir un mandato SEPA para la recaudación periódica del impuesto sobre vehículos de motor.

Póngase en contacto con nosotros

Landkreis Emsland

Zulassungsstelle **Meppen**

 Ordeniederung 2, 49716 Meppen

 [05931/44-4004](tel:05931444004)

[@zulassung@emsland.de](mailto:zulassung@emsland.de)

Landkreis Emsland

Zulassungsstelle **Lingen**

 Am Wall-Süd 21, 49808 Lingen (Ems)

 [0591/84-3306](tel:0591843306)

[@zulassung@emsland.de](mailto:zulassung@emsland.de)

Landkreis Emsland

Zulassungsstelle **Aschendorf**

📍 Große Straße 32, 26871 Aschendorf

☎ [04962/501-3232](tel:04962/501-3232)

@zulassung@emsland.de

¿Desea visitarnos personalmente? Concierte previamente una cita [en línea](#).

💡 **Importante:** aquí sólo encontrará información general sobre el tema de la matriculación. Póngase en contacto con la oficina de empadronamiento del distrito de Emsland para obtener información sobre su situación personal.

Billete Joven Emsland

¿A quién va dirigido el Billete Joven de Emsland?

- Alumnos residentes en Emsland (gratuito)
- Becarios o personas que realicen un año de voluntariado social (FSJler) (de pago)

¿Dónde puedo obtener el Billete Joven de Emsland?

- Alumnos: Solicítelo en [Emsland-Jugendticket](#) y se lo entregarán en su centro escolar.
- Para aprendices o FSJL.: Solicite el billete a su [compañía de](#) autobuses, que también se lo entregará.

¿Para qué trayectos se puede utilizar el billete?

El Billete Joven de Emsland es válido todos los días de la semana, incluidos los festivos, las 24 horas del día, los 365 días del año. Puede utilizarse tanto para ir a la escuela como para actividades de ocio. El billete también es válido en todos los autobuses del distrito de Emsland.

¿La oferta también es válida en el tren?

No, el Billete Joven de Emsland sólo es válido inicialmente en todas las líneas de autobús del distrito de Emsland.

¿Dónde puedo encontrar información sobre las conexiones de autobús?

En [fahrplaner](#) o en [efa](#) encontrará todas las conexiones de autobús en Emsland.

Asuntos financieros y contratos

Información básica sobre contratos

Especialmente importante: ¿No ha entendido algo? ¿No puede leer el documento?

Entonces no firme nada. Un contrato firmado a menudo te obliga a pagar dinero. A veces es muy difícil anularlo. Comprueba y compara siempre varias ofertas. Tómate tu tiempo para

decidir. No dejes que nadie te presione para firmar un contrato.

Seguros

En Alemania, todo el mundo tiene que pagar por los daños que causa a los demás. Aunque haya ocurrido sin querer. Todo el mundo está obligado legalmente a pagar una indemnización. Esto se aplica a lesiones, daños materiales o pérdidas económicas, como en caso de accidente de coche o si su hijo rompe el cristal de una ventana con una pelota.

Es posible contratar un seguro privado Haftpflichtversicherung . En ese caso, usted y su familia estarán cubiertos. No es obligatorio, pero sí muy recomendable. De lo contrario, puede incurrir en gastos elevados en caso de daños. Muchos propietarios y caseras esperan que usted contrate este seguro.

💡 Puede obtener más información sobre seguros en la [Oficina de Atención al Consumidor](#).

Contratos y teléfonos móviles

Telefonía móvil

En Alemania hay básicamente dos tipos de contratos de telefonía móvil: Los contratos de prepago y los contratos de duración determinada. El contrato de prepago no tiene una duración fija, mientras que el contrato de duración determinada tiene una duración mínima. Este contrato se renueva automáticamente si no lo cancela. La cancelación debe hacerse por escrito y a su debido tiempo. A diferencia del contrato de duración determinada, el contrato de prepago no tiene cuota básica.

10 preguntas importantes para celebrar un contrato:

- ¿Cuál es el importe de la cuota básica? ¿Se incrementa la cuota al cabo de cierto tiempo?
- ¿Existe una facturación mensual mínima (costes mínimos al mes)?
- ¿Cuál es la duración del contrato (por ejemplo, 12 o 24 meses)?
- Si no cancelo el contrato, se renovará automáticamente.
- ¿Cuándo tengo que cancelarlo si no quiero prorrogar el contrato?
- ¿Cuánto cuesta la instalación, el cambio y la desactivación?
- ¿Cuánto cuesta un minuto (red propia/externa)?
- ¿Cuánto cuesta un móvil con contrato y cuánto un móvil sin contrato?
- ¿Cuánto cuesta Internet?
- ¿Cuánto cuestan las llamadas internacionales?

Contratos

En Alemania se celebran contratos, por ejemplo, al empezar a trabajar, al mudarse a una nueva casa, al comprar un coche o un teléfono móvil o al hacerse socio de un gimnasio. Preste atención al contenido del contrato: ¿Cómo se compone el precio total? ¿Hay otros costes mensuales además del pago único? Los contratos son vinculantes y deben cumplirse. Sólo pueden anularse dentro del plazo de preaviso aplicable.

Los niños y jóvenes menores de 18 años no pueden celebrar contratos. En cualquier caso,

asegúrese de que sus hijos no puedan acceder a los datos de su cuenta.

Si no está seguro de poder pagar los gastos de funcionamiento o de haberlo entendido todo correctamente, no firme el contrato.

Una vez firmado, el contrato es vinculante. Por lo tanto, siempre es conveniente leer el contrato con calma y que te lo expliquen detalladamente antes de firmarlo.

Esto es especialmente importante:

Nunca firme nada que no haya entendido o que no pueda leer. De lo contrario, puede acabar firmando un contrato o acuerdo en virtud del cual tenga que pagar algo. A veces es muy difícil deshacer esto. Comprueba y compara siempre varias ofertas y tómate tu tiempo para decidir.

No dejes que nadie te presione para firmar nada. Quien te presiona no es un vendedor honesto.

No firmes ningún contrato por teléfono, en la calle, delante de un supermercado o en la puerta de tu casa.

No facilites nunca tus datos bancarios por teléfono.

¡Cuidado con las ofertas de crédito "sin Schufa"!

En Internet hay muchas ofertas dudosas de créditos sin Schufa o tarjetas Mastercard oro. Las ofertas se anuncian en los sitios web como "justas", "transparentes" o "a prueba de asignaciones", pero a menudo tienen calificaciones y sellos de aprobación falsos. A menudo le prometen un pago rápido y sin burocracia.

Sin embargo, en lugar del préstamo anunciado, sólo recibe una tarjeta de prepago, que también está asociada a costes elevados.

Aunque necesite dinero urgentemente, no firme nunca un contrato de este tipo ni introduzca sus datos personales en estos sitios web.

Encontrará más información en el sitio web del [Centro de Asesoramiento al Consumidor](#).

Cuenta bancaria

Una cuenta corriente es una cuenta para personas que quieren hacer pagos a través del banco. Su dinero está disponible en su cuenta corriente en todo momento. Asegúrese de tener suficiente dinero en su cuenta para todos los reintegros y pagos.

Con una cuenta corriente puede

- Hacer transferencias
- Recibir pagos sin efectivo (los pagos de oficinas públicas / autoridades / prestaciones sociales a menudo se hacen sin efectivo, es decir, se transfieren a una cuenta corriente personal)
- Domiciliar pagos
- Participar en domiciliaciones bancarias
- Cobrar cheques
- Realizar pagos sin efectivo con una tarjeta CE
- Retirar o ingresar dinero en efectivo en ventanillas bancarias o cajeros automáticos
- Imprimir sus extractos de cuenta

Abrir una cuenta

Decida en qué banco desea abrir una cuenta. Concierte una cita para abrir una cuenta. Lleve uno de sus documentos de identidad: Prueba de llegada, permiso de residencia, documento de identidad. Si en el documento de legitimación no figura ninguna dirección actual, traiga también un certificado de empadronamiento o un documento comparable.

- Después de abrir la cuenta, recibirá una tarjeta CE con un código PIN de cuatro cifras. Firme el reverso de la tarjeta CE y memorice el código PIN. Necesitará el código PIN para los pagos sin efectivo y para sacar dinero de los cajeros automáticos. **Guarde la tarjeta y el código PIN por separado.**
- Si quieres sacar dinero en efectivo, lo mejor es que utilices los cajeros automáticos del banco donde tienes tu cuenta. Así la retirada no le costará nada. Si el código PIN se introduce incorrectamente tres veces en el cajero automático, la tarjeta de débito se cancelará y bloqueará. En este caso, debe solicitarlo a su banco.
- Si pierde o le roban la tarjeta de débito, hágala bloquear inmediatamente. Indique su código de clasificación y su número de cuenta. A continuación, pida a su banco una nueva tarjeta EC.

 [116116](tel:116116)

 En todo momento.

Los distintos bancos ofrecen cuentas corrientes con condiciones diferentes. Averigüe cuánto cuesta exactamente una cuenta corriente al mes y qué servicios ofrece el banco a cambio.

Si no habla alemán o inglés, llévese a un intérprete.

Banca en línea

Con la banca en línea, puede realizar sus operaciones bancarias desde su PC, tableta o smartphone. Puede consultar sus cuentas en cualquier momento y es independiente de una sucursal. Se aplican altos estándares de seguridad y modernos procedimientos TAN.

Ofertas para niños, jóvenes, adultos y mayores

Actividades de ocio para niños, jóvenes, adultos y mayores

Disfrutar haciendo ejercicio es una cosa. Pero el deporte te ofrece otra oportunidad: el deporte facilita la adaptación a un nuevo entorno y la socialización. Las reglas del deporte no reconocen fronteras culturales ni nacionales. La gente suele entenderse incluso sin tener un idioma común. El deporte ofrece una manera buena e informal de socializar con la población local a través de contactos personales.

¿Quieres aprender a montar en bici?

¿Aprender a montar en bici siendo adulto? Sí, es posible y muy relajado: Echa un vistazo aquí [Aprender a montar en bici](#)

¿Quieres aprender a nadar?

Por desgracia, los primeros intentos de nadar suelen ser mucho más difíciles. Pero con el apoyo adecuado, es posible! Cualquiera puede aprender a nadar con seguridad. ¿Te gustaría

aprender a nadar en un curso de natación? DLRG ofrece cursos de natación para niños y adultos. Aquí encontrarás todos los [cursos](#) de natación.

Fútbol, natación, baile, escalada, ajedrez... hay para todos los gustos.

Aquí encontrará información sobre los cursos que se ofrecen y podrá acceder directamente a la página de inicio de los **clubes** y obtener los datos de las respectivas personas de contacto. Eche un vistazo aquí [Indus KreisSportbund Emsland](#) o en [Sportangebotsfinder](#).

¿Desea información, orientación y una introducción al mundo del deporte en Emsland?

Entonces infórmese en [KreisSportbund Emsland](#). Aquí encontrará las siguientes ofertas:

- Información sobre la participación en clubes deportivos y eventos deportivos
- Ayuda para encontrar programas de clubes y deportes adecuados
- Ayuda para ponerse en contacto e inscribirse
- Ofertas de formación continua y participación

Aquí encontrará más información sobre actividades de ocio:

- [Instalaciones culturales y actividades de ocio](#)
- [Programas deportivos en Emsland](#).

Centro de mayores

Personas mayores en Emsland

El Centro de Apoyo a la Tercera Edad y Cuidados con Demencia de Baja Sajonia en el distrito de Emsland (SPN)

Punto de contacto para personas mayores

Las personas mayores que tengan preguntas sobre la vida en la vejez o sobre cómo afrontar la vida cotidiana pueden dirigirse al Centro de Apoyo a Personas Mayores de Baja Sajonia del distrito de Emsland (**SPN**). Los proveedores de servicios de apoyo también pueden dirigirse al centro de apoyo a las personas mayores. El SPN es un punto central de contacto y ofrece información y opciones de apoyo o remite a las personas a la organización adecuada. Esto ahorra mucho tiempo y esfuerzo a las personas mayores.

El **objetivo** es apoyar la independencia y autonomía de las personas mayores. También pretende reforzar los conocimientos y habilidades de las personas mayores. La atención se centra en los recursos personales del individuo. También existe la posibilidad de participar a través del voluntariado.

Puede encontrar el **folleto del centro de apoyo a las personas mayores** [aquí](#).

Asesoramiento sobre vivienda en el distrito de Emsland - Vivir cómodamente en todas las situaciones

Aproveche el servicio de asesoramiento gratuito y sin compromiso. Encontrará más información y los horarios de consulta pública in situ [aquí](#).

DUO - apoyo voluntario a personas mayores

La proporción de personas mayores en la población va en aumento. Muchas de ellas viven solas. Para que puedan llevar una vida autodeterminada el mayor tiempo posible, buscamos personas comprometidas que quieran dedicar parte de su tiempo libre a las personas mayores. Si desea ser voluntario, puede obtener más información sobre el proyecto y los cursos de cualificación [aquí](#).



Guías de medios y tecnología

Los "guías de medios y tecnología" voluntarios facilitan la participación digital de las personas mayores en Emsland. Los voluntarios también pueden desplazarse a su domicilio. Más información [aquí](#).

Póngase en contacto con el centro de apoyo a las personas mayores (SPN)

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 Kerstin Knoll

 [05931/441267](tel:05931441267) oder [05931/442211](tel:05931442211)

[@seniorenstuetzpunkt@emsland.de](mailto:seniorenstuetzpunkt@emsland.de)

 De lunes a jueves 08:30 - 12:30, 14:30 - 16:00

Viernes 08:30 - 12:30



Idioma

Buscar un curso de idiomas

Es importante aprender alemán porque te ayuda a desenvolverte mejor en la vida cotidiana. Podrá comunicarse con otras personas, encontrar trabajo e integrarse más fácilmente y mejor en Alemania.

En el distrito de Emsland existen diversas posibilidades para ello. Las siguientes organizaciones educativas pueden ayudarle a encontrar un curso de idiomas adecuado para usted. Concierte una cita o acuda directamente durante el horario de apertura.

LEB in Niedersachsen e.V. | Bildungszentrum Emsland/Grafschaft Bentheim

 [Jägerstraße 6a, 49808 Lingen](#)

 biz-lingen@leb.de

 [+495911405030](tel:+495911405030)

Volkshochschule Papenburg gGmbH | Frau Morasch

 [Hauptkanal rechts 72, 26871 Papenburg](#)

 [+494961922339](tel:+494961922339)

 <https://www.vhs-papenburg.de/>

Volkshochschule Meppen gGmbH | Frau Lemmen

 [Freiherr-vom-Stein- Straße 1, 49716 Meppen](#)

 [+495931937324](tel:+495931937324)

 <https://www.vhs-meppen.de/>

Frau Dr. Lonnemann

 [Elsterstraße 1, 49808 Lingen \(Ems\)](#)

 [+49 \(0\) 59191202840](tel:+49(0)59191202840)

 <https://www.vhs-lingen.de/>

Cursos de idiomas

Cursos de orientación inicial

Los cursos de alemán de orientación inicial son para principiantes. Aquí aprenderá alemán elemental. Descubrirá la vida en Alemania. El curso está diseñado para facilitarle la vida en Alemania. Aprenderá a orientarse en la vida cotidiana. Un curso consta de 300 unidades de 45 minutos cada una. En el curso se tratan diversos temas. Aprenderá sobre "Salud y asistencia médica", "Trabajo", "Jardín de infancia y escuela", "Vivienda", "Orientación local y transporte/movilidad". La atención se centra en la expresión oral.

El curso está abierto a todos los interesados.

¿Le han ofrecido una plaza en un [curso de integración](#)? Entonces puede cambiar a este curso.

 En el curso se habla alemán - no hay intérpretes en el curso.

Datos de contacto:

LEB Bildungszentrum Emsland | Frau Beenen

 [Jägerstraße 6a, 49808 Lingen](#)

 [@Elena-Maria.Beenen@leb.de](mailto:Elena-Maria.Beenen@leb.de)

 [+4959114050316](tel:+4959114050316)

 <https://osnabrueck-emsland.leb-niedersachsen.de/t...>

Volkshochschule Meppen - Erstorientierungskurs | Frau Tkachenko

 [Freiherr-vom-Stein- Straße 1, 49716 Meppen](#)

 [@daria.tkachenko@vhs-meppen.de](mailto:daria.tkachenko@vhs-meppen.de)

 [+495931937327](tel:+495931937327)

 <https://www.vhs-meppen.de/>

 [Aquí](#) encontrará más información (también multilingüe).

También puede ponerse en contacto con un [centro de asesoramiento sobre migración](#). Ellos le ayudarán a encontrar un curso adecuado.

Cursos de integración

En este curso aprenderá alemán. Aprenderá algo más que lo básico. Antes del curso de idiomas, se le hará una prueba para ver qué curso necesita.

En el curso de idiomas aprenderá [alemán hasta el nivel B1](#) en 600 lecciones.

El curso de orientación le permitirá conocer la [cultura, la política y las](#) costumbres [sociales](#) de Alemania.

El curso de integración concluye con los exámenes "Deutschtest für Zuwanderer" (DTZ) y "Leben in Deutschland" (LiD).

¿Cuánto cuesta el curso de integración?

Tiene que pagar 2,29 euros por cada unidad didáctica (contribución a los costes).

Los cursos de integración suelen ser gratuitos para los beneficiarios de prestaciones sociales.

¿Recibe [ayudas asistenciales](#)? Entonces, póngase en contacto con [el gestor de su caso](#). Ellos le autorizarán a participar en el curso.

La [autoridad de extranjería](#) también puede autorizarle u obligarle a participar en el curso de integración.

¿No le han autorizado? ¿Le gustaría participar en un curso?

Entonces puede [solicitar](#) el curso de integración en la Oficina Federal de Migración y Refugiados.

¿Necesita ayuda con la solicitud?

Póngase en contacto con una [organización educativa](#).
Ellos también le ayudarán a elegir un curso de integración.

 **Importante:** Aquí solo encontrará información general. Póngase en contacto con la autoridad competente ([oficina de empleo](#), BAMF u [oficina de inmigración](#)) para obtener información sobre su situación personal.

Cursos profesionales de idiomas (DeuFöV)

¿Ya estás trabajando? ¿Sigues haciendo prácticas? ¿Quieres empezar a trabajar pronto?

En este curso mejorarás tus conocimientos de alemán. Los cursos están diseñados para mejorar su vocabulario. Aprenderá palabras relacionadas con el trabajo. El curso de formación profesional se basa en el curso de integración. En el curso de integración aprenderá alemán cotidiano. El curso de formación profesional le prepara para el mercado laboral.

Cursos básicos:

- Nivel B1 a B2
- Nivel B2 a C1
- Nivel de idioma C1 a C2

Cursos especializados

- Para personas que desean que se les reconozcan profesiones en los ámbitos de la enfermería y la medicina.
- Para personas que requieren conocimientos especializados en el ámbito técnico o comercial.
- Para personas que no hayan alcanzado el nivel de lengua B1 tras el curso de integración. Pueden asistir a cursos con un nivel de idioma de A2 a B1 o de A1 a A2.
- Para personas que desean mejorar su [idioma en el ámbito](#) laboral paralelamente a su trabajo.

Necesita un permiso para participar en el curso.

Puede obtenerlo en la [oficina de empleo](#) o en la [agencia de colocación](#).

También puede solicitar un permiso en la [Oficina Federal de Migración y Refugiados](#).

 Por lo general, se exige un [nivel lingüístico mínimo de B1](#) para participar.

 En [KURSNET](#) encontrará información sobre los cursos de formación profesional de idiomas que se imparten actualmente en su región.

💡 Aquí sólo encontrará información general.

Por favor, pregunte a su ayuntamiento lo que se aplica en su caso personal.

Puede tratarse, por ejemplo, de la oficina de empleo, la agencia de colocación o el BAMF.

Cursos de idiomas voluntarios

Además de los cursos oficiales de alemán, existen otras posibilidades de practicar alemán en Emsland. Cualquiera puede acudir a estos grupos, independientemente de su estatus de residencia. En los llamados cafés de idiomas (o Sprachtreffs) hay muchos voluntarios que le apoyarán en el aprendizaje del alemán. En los cafés de idiomas puedes conocer a otras personas y hablar alemán con ellas. Así podrá practicar su alemán y aprender nuevas palabras. E incluso hacer nuevos amigos. En los cafés de idiomas no importa si tienes conocimientos previos o no. Todo el mundo se sienta en pequeños grupos y se limita a hablar.

¿Dónde se imparten los cursos de idiomas?

Café International Meppen | Herr Migura

📍 [Kirchstraße 5-6, 49716 Meppen](#)

@raphael.migura@awo-ol.de

☎ [+4959315988173](tel:+4959315988173)

☎ [+49 \(0\) 15151308199](tel:+49(0)15151308199)

🕒 Lunes - Sábados 15:00 - 18:00

Willkommensbüro Lingen

📍 [Große Straße 19, 49808 Lingen](#)

@willkommen@lingen.de

☎ [+495919144734](tel:+495919144734)

🌐 <https://tinyurl.com/willkommensbuero-lingen>

🕒 Martes 15:00 - 17:00, más fechas y asesoramiento detallado a petición

Haus Global Papenburg

📍 [Kirchstraße 48, 26871 Papenburg](#)

@Migration@drk-emsland.de

☎ [+49 \(0\) 496191232025](tel:+49(0)496191232025)

🌐 <https://tinyurl.com/haus-global>

🕒 Lunes y jueves 14:30 - 16:00 Asesoramiento y más información

También puede encontrar **otros centros de idiomas de bajo umbral** cerca de su lugar de residencia. Infórmese en su [ayuntamiento](#).

Cursos de idiomas y estudio en línea

Cursos de idiomas en línea

Puede aprender alemán en su smartphone u ordenador (también gratuitamente). Aproveche las magníficas ofertas para aprender alemán rápidamente y aproveche el tiempo de espera para un curso de idiomas. Estas ofertas también pueden ser útiles durante un curso de idiomas. Encontrará más información sobre los niveles de idiomas (A1-C2) [aquí](#).

 **Lunes App**: La aplicación te ayuda en la escuela. Y en la formación. Y en el trabajo. La aplicación contiene mucha información sobre palabras de diferentes profesiones. Hay una imagen para cada palabra. Así aprendes las palabras en alemán. Y hay una función de lectura en voz alta. Varios ejercicios hacen que el aprendizaje sea divertido. Puedes aprender y memorizar el vocabulario.

 **Serlo ABC**: Una aplicación gratuita de alfabetización para el autoaprendizaje o como complemento de un curso de idiomas. La aplicación está homologada como libro de texto para cursos de integración.

 **Mein Deutschbuch**: Amplia oferta para aprender alemán. El sitio web está dirigido a estudiantes y profesores, A1-B2.

 **Deutsch-Uni Online (DUO)**: Programas de aprendizaje de idiomas para A1 a C2.

 **Curso básico de lengua de la Deutsche Welle**: Este curso de lengua en línea contiene módulos sobre alfabetización y competencias lingüísticas relacionadas con el trabajo. También hay una prueba de nivel.

 **"La ciudad de las palabras"**: aplicación y página web para aprender vocabulario de forma lúdica y sin conocimientos previos en alemán, inglés, francés y otros idiomas.

 **Portal de aprendizaje VHS**: cursos gratuitos de alemán. También se puede aprender a leer, escribir y hacer cálculos matemáticos. También hay ayuda para preparar los exámenes de fin de estudios en alemán, matemáticas e inglés.

 **Prueba de nivel** de idiomas: onSET-prueba de nivel de idiomas en línea para refugiados y para la categorización lingüística de trabajadores a tiempo completo y voluntarios.

Estudios en línea

Muchos refugiados y solicitantes de asilo quieren ir a la universidad. Pero les resulta difícil. Porque tienen que pagar mucho dinero para ir a la universidad. Y a menudo necesitan buenos certificados y papeles. Kiron Higher Education ofrece una buena solución: Las tasas de matrícula no son importantes para los refugiados y solicitantes de asilo. Y no necesitan buenos certificados y papeles. La universidad ofrece plazas para todos. Los 2 primeros años vas a la universidad en línea. Puedes ver los cursos en inglés. También puedes añadir subtítulos en cualquier idioma. En el tercer año vas a la universidad in situ. Puedes aprender alemán mientras estudias. También recibes otro tipo de ayuda y asesoramiento.

Nivel de idiomas

Puedes asistir a un curso de alemán. A1, A2, B1, B2, C1 und C2. Hay seis niveles: Empiezas con A1. Tienes el C2 en tu lengua materna.

Los seis niveles significan en detalle

A1: Principiante

Puedes entender y utilizar palabras y frases sencillas.

Puede presentarse a sí mismo y a los demás.

Puedes hacer preguntas sobre ti mismo.

Puede responder a preguntas.

Una persona habla despacio y con claridad. Puedes conversar con ellos.

A2: Conocimientos básicos

Comprende frases y palabras de uso frecuente.

Puede comunicarse en situaciones sencillas y cotidianas. Puede describir su origen, educación y entorno.

B1: Uso avanzado de la lengua

Puedes entender muchas cosas. Puedes decir algo sobre temas familiares e intereses personales. Puedes hablar de experiencias y acontecimientos, sueños, esperanzas y objetivos. Puedes dar breves razones o explicaciones de planes y opiniones.

B2: Uso independiente de la lengua

Puedes comprender el contenido más importante de textos complejos sobre temas concretos y abstractos. También puedes comprender debates especializados en tu campo de especialización.

Puedes comunicarte con fluidez y espontaneidad. Puedes justificar un punto de vista sobre un tema de actualidad con ventajas e inconvenientes.

C1: Conocimientos lingüísticos especializados

Puedes comprender textos largos y con cierto nivel de exigencia. También puedes captar significados implícitos.

Puede expresarse con claridad, de forma estructurada y detallada sobre temas complejos.

C2: Nivel (casi) nativo

Puedes entender prácticamente todo lo que lees o escuchas con facilidad.

Puede resumir información de diferentes fuentes escritas y orales. Puede dar razones y explicaciones en una presentación coherente. Puede expresarse espontáneamente, con mucha fluidez, precisión y matices.

Traducciones

Encontrar un intérprete

Aún no hablas muy bien alemán. Tienes que acudir a una autoridad. Entonces necesitas un intérprete. Un intérprete también es útil cuando vas al médico. O en las reuniones de padres en el colegio. O en la guardería. Así entenderás mejor lo que te quieren decir.

💡 **Los documentos oficiales, como certificados, actas matrimoniales o partidas de nacimiento , sólo pueden ser traducidos por traductores jurados** en Alemania. Estas traducciones pueden ser muy caras. Lo mejor es que compruebe de antemano si realmente necesita una traducción jurada y compare los precios de las traducciones. Puede encontrar agencias de traducción en Internet.

Formación y trabajo

En resumen

Para encontrar un buen trabajo en Alemania, son importantes [los conocimientos de alemán](#) y haber completado una [formación profesional](#) o una [licenciatura](#).

En las páginas siguientes encontrará información y personas de contacto para la [adquisición del idioma](#), la [formación](#) y la [incorporación a la vida laboral](#).

Portal de información sobre profesiones

En Alemania hay más de 400 profesiones diferentes. ¿Quiere aprender una profesión? Entonces infórmese sobre las distintas profesiones en [la página Berufenet de la Agencia Federal de Empleo](#). Eche un vistazo también a las [carreras profesionales en Baja Sajonia](#).

Homologación de títulos extranjeros

¿Ha obtenido ya un título en el extranjero? ¿Por ejemplo, un título de bachillerato o de formación profesional? Entonces tiene que homologar su título en Alemania. [Aquí](#) encontrará más información.

Portales de búsqueda de empleo, formación y [prácticas](#)

¿Está buscando trabajo? Entonces busque vacantes en [la bolsa de trabajo de la Agencia de Empleo](#) o en [el portal de empleo de Emsachse](#).

Puede obtener asesoramiento en la [oficina de empleo](#) o en la Agencia [de Empleo](#). [Aquí](#) encontrará más información. También puede obtener más apoyo de los [proyectos de integración](#).

Permiso de trabajo

Las condiciones en las que puede trabajar en Alemania dependen de su estatuto de residencia. [Aquí](#) encontrará información al respecto.

Adquisición del idioma

¿No habla alemán? Entonces puede asistir a un [curso de integración](#).

¿Quiere realizar una formación profesional pero aún no habla suficiente alemán? Entonces puede asistir a un curso [de formación profesional](#) (por ejemplo, un curso B2). También puedes mejorar tu alemán mientras trabajas ([Job-BSK](#)).

Escuela

Los [adolescentes y los adultos jóvenes](#) deben asistir a una [escuela de formación profesional \(BBS\)](#). Esto se aplica si estás haciendo formación profesional, pero también en otros casos. [Las escuelas de formación profesional del distrito de Emsland](#) también ofrecen diversos programas educativos que te preparan para la [formación profesional](#) o para iniciar una carrera profesional. Aprovecha los servicios de asesoramiento que ofrecen las [escuelas de formación profesional del distrito](#).

Las [agencias de empleo juvenil](#) y el [servicio de migración](#) juvenil también pueden asesorarte.

[Aquí](#) encontrarás más **centros de asesoramiento sobre migración**.

Educación y participación

[Actividades de ocio](#), una excursión escolar o la pertenencia a un club. Todo cuesta dinero. Por eso, a los niños y jóvenes de familias con bajos ingresos les suele resultar difícil participar plenamente en la vida social. Echa un vistazo al [paquete de educación y participación](#).

Estudiar

¿Quieres estudiar? Aquí encontrarás **información sobre los estudios**.

Encontrar trabajo

Asesoramiento y ayuda

¿Está buscando trabajo?

Entonces busque ofertas de empleo en la [bolsa de trabajo de la Agencia de Empleo](#) o en el [portal de empleo de Emsachse](#).

¿Necesita ayuda?

¿Recibe [subsidio ciudadano \(bolsa de empleo\)](#)?

Póngase en contacto con el [gestor de su caso](#).

📍 Ordeniederung 1, 49716 Meppen

☎ [05931441448](tel:05931441448)

@arbeit@emsland.de

También puede encontrar la oficina de empleo en [Instagram](#).

En los demás casos, la [agencia](#) de empleo se encarga de usted..

Información para empresarios - Servicio para empresarios

En el distrito de Emsland, el Servicio para Empresarios de la Agencia de Empleo y la Oficina de Empleo están ahí para apoyarle como **empresario**.

Le ayudarán en la búsqueda de personal, le asesorarán sobre subvenciones y mucho más. El servicio es gratuito para usted.

[Aquí](#) encontrará las personas de contacto de la **Oficina de Empleo** y [aquí](#) las personas de contacto de la **Agencia de Empleo**. No dude en ponerse en contacto con nosotros.

Normativa sobre el acceso al mercado laboral

 ¿Es usted de la UE? ¿Vive ahora en Alemania? ¿Y quiere trabajar?

Entonces puede hacerlo sin problemas. Como ciudadano de la UE, cualquiera puede trabajar en Alemania. Sin ninguna restricción.

 ¿Ha huido a Alemania?

Entonces su estatuto de residencia es importante. Determina si está autorizado a trabajar. A continuación le explicamos lo que se aplica en su caso:

- **Solicitantes de asilo con prueba de llegada o autorización de estancia**

La [autoridad de inmigración](#) decide si se le permite trabajar. Por tanto, debe presentar una solicitud a la autoridad de extranjería.

- **Refugiados con permiso de residencia**

¿La BAMF le ha reconocido el derecho de asilo, el estatuto de refugiado o la protección subsidiaria? Entonces la autoridad de extranjería le expedirá un permiso de residencia. Esto le da derecho a ejercer cualquier actividad remunerada y, por tanto, le garantiza pleno acceso al mercado laboral.

 **Importante:** Aquí sólo encontrará información general. Infórmese sobre su situación personal en la Oficina de [Extranjería](#).

Prácticas

¿Qué son las prácticas?

Un periodo de prácticas es un puesto temporal. Esto significa que los becarios trabajan en una empresa u organización durante un periodo de tiempo limitado. Las prácticas pueden realizarse en casi cualquier profesión.

Las prácticas sirven para...

- familiarizarse con una nueva profesión,
- conocer en la práctica un entorno de trabajo
- y/o para profundizar en los conocimientos teóricos a través de la experiencia práctica (profesional).

¿Cuáles son las ventajas de unas prácticas?

Las prácticas son muy útiles antes de entrar en la vida laboral.

- Los becarios llegan a conocer profesiones y campos de actividad. Pueden ver qué profesión es la adecuada para ellos.
- Los becarios conocen empresas y organizaciones. Pueden ver si quieren trabajar allí.

- Los becarios hacen contactos que pueden serles útiles al incorporarse a la vida laboral.
- La empresa u organización conoce a los becarios. Esto puede dar lugar a un puesto de trabajo o de aprendizaje después de las prácticas.

¿Para quién son útiles las prácticas?

Las prácticas pueden ser útiles para cualquiera. A la hora de contratar a nuevos empleados, por ejemplo, las empresas se fijan en si el candidato ha realizado prácticas.

Las prácticas son especialmente útiles para

- Alumnos,
- estudiantes,
- Personas que están a punto de incorporarse a la vida laboral (para adquirir experiencia profesional),
- personas que quieren cambiar de profesión
- personas que llevan tiempo sin trabajar.

Los tipos de prácticas más importantes

Prácticas obligatorias

- Prácticas para alumnos: los alumnos suelen tener que hacer prácticas en la escuela. Suelen durar sólo una o dos semanas. El objetivo es familiarizar a los alumnos con la vida laboral y darles una primera orientación profesional.
- Prácticas durante los estudios: para completar una carrera, los estudiantes suelen tener que hacer prácticas. El procedimiento y la duración están regulados por el reglamento de estudios. Las prácticas obligatorias proporcionan una experiencia laboral inicial.

Prácticas voluntarias

Cualquier persona puede realizar unas prácticas voluntarias, ya sean escolares, estudiantes o adultos. La duración se determina conjuntamente con la empresa u organización.

Remuneración

A veces, los becarios reciben dinero durante sus prácticas. Pero no siempre. Depende de varios factores. Por ejemplo, del tipo de prácticas, la duración o el sector.

Los becarios tienen derecho a remuneración si

- las prácticas duran más de tres meses
- y son voluntarias.

Esta norma no se aplica a las prácticas obligatorias en el marco de un programa de estudios. Tampoco se aplica a los menores de 18 años.

Diez consejos para los becarios

1. Infórmese sobre la empresa de prácticas antes de realizarlas (por ejemplo, en internet).
2. Sé educado, puntual y fiable.
3. Muestra interés y motivación.
4. Haz preguntas si quieres saber algo o si algo no está claro.
5. Aborda los problemas directamente. Mantén la cordialidad.
6. Acepte las críticas y aprenda de ellas.
7. Lo privado es privado: por ejemplo, evite las llamadas privadas o mirar constantemente el móvil.
8. Vístase adecuadamente.
9. Haz nuevos contactos. Estos contactos pueden ser útiles a la hora de buscar trabajo más adelante.
10. Solicita un certificado de prácticas. El certificado de prácticas puede ser útil para buscar trabajo más adelante.

¿Recibes ayuda asistencial ([oficina de empleo](#))? Comunícalo al gestor de tu caso antes de empezar las prácticas.

Solicitudes y entrevistas de trabajo

Buscar trabajo y solicitarlo

Muchas empresas publican anuncios de empleo en los periódicos o en Internet. Buscan nuevos empleados. En el anuncio se indica el tipo de trabajo o de formación y los requisitos que se exigen a los candidatos. También indica cómo presentar la solicitud: por escrito, por correo electrónico, en línea o en persona.

Invitación a una entrevista

Si te invitan a una entrevista, significa que la empresa está interesada en ti. Prepárese bien:

- Infórmese sobre la empresa (por ejemplo, a través de la página web).
- Piensa por qué te gustaría trabajar allí.
- Piensa en las preguntas que puedes hacer en la entrevista.
- Prevea tiempo suficiente para el viaje.
- Sea puntual y vaya bien arreglado.

La solicitud: cómo está estructurada

Una solicitud completa consta de tres partes:

1. Carta de presentación
En ella se presenta y explica por qué es adecuado para el puesto. Mencione cualquier experiencia relevante, también en su país de origen. La carta de presentación debe ser personal e individual, tener una extensión de una página y estar firmada.
2. Curriculum vitae (CV)
Un resumen de su carrera en forma de tabla: formación, experiencia laboral, títulos de

bachillerato. Una foto es opcional, pero a menudo se espera. Utilice [Europass](#), por ejemplo, para crear su CV en el formato correcto.

3. Certificados y justificantes

Adjunta copias de tus documentos más importantes: Títulos escolares o universitarios, referencias laborales, pruebas de prácticas, formación continua o cursos de idiomas. Si los documentos no están en alemán o inglés, deben traducirse.

Cómo presentar la solicitud

 El anuncio de empleo le indicará cómo presentar su candidatura. Léalo atentamente.

- Por correo postal

Compre una carpeta de solicitud y adjunte su carta de presentación, CV y certificados. Envíelo todo a la dirección indicada.

- Por correo electrónico

Cree un archivo PDF con todos los documentos. Envíelo como archivo adjunto y escriba un breve texto de acompañamiento en el correo electrónico.

- En línea

Muchas grandes empresas utilizan portales de solicitud. Regístrate allí y sube tus documentos.

 En [Planet Beruf](#) encontrarás consejos útiles para tu solicitud.

 [Europass](#) es un portal multilingüe en línea (más de 20 idiomas) que ayuda a los inmigrantes a visualizar sus capacidades y conocimientos. Ofrece una herramienta en línea gratuita para crear un pasaporte lingüístico o un CV (véase más arriba). En Europass también encontrará consejos importantes para una buena solicitud de empleo.

 En [Bewerbung.net](#), [StepStone](#) y [Lebenslauf2go](#) puede hacerse un CV y una carta de presentación gratuitos. En algunos casos, también puede importar sus datos de Xing o LinkedIn. También es posible escribir textos propios en la plantilla o importar archivos.

 Encontrará información y plantillas de cartas de presentación en [Bewerbung2go](#), [BewerbungsWissen](#), [Karrierebibel](#)

Contrato laboral

Toda persona que empieza a trabajar recibe un contrato de trabajo. En él se regulan las condiciones más importantes de tu trabajo. Establece cuándo trabajas. Cuántas vacaciones tiene. Establece cuánto dinero recibirás. Ambas partes -empleado y empresario- deben cumplir estos acuerdos. El contrato se convierte en jurídicamente vinculante cuando lo firmas. Fírmalo sólo cuando hayas entendido bien su contenido.

Tipos de contrato:

Contrato de trabajo indefinido

Suele haber un periodo de prueba de tres o seis meses. Durante este periodo, la relación laboral puede rescindirse en un plazo de dos semanas. El empresario puede rescindir el contrato. Usted, como trabajador, también puede dar el preaviso. Al final del periodo de prueba, comienza una relación laboral permanente. En este caso la protección contra el despido es mayor.

La jornada laboral suele ser de 40 horas semanales.

Tiene derecho a pausas:

- A partir de las 6 horas debe hacer al menos una pausa de 30 minutos.
- Si trabaja 9 horas o más, tiene derecho a una pausa de al menos 45 minutos.

Contrato de trabajo de duración determinada

La relación laboral finaliza en el momento acordado sin necesidad de preaviso.

Minitrabajo

Los ingresos máximos mensuales son de 538 euros y están exentos de impuestos y cotizaciones a la Seguridad Social.

Sólo el empresario abona una cantidad a tanto alzado. Si lo desea, el trabajador puede cotizar al régimen de pensiones.

Sin embargo, si se queda en paro, no tiene derecho al subsidio de desempleo 1.

A tiempo parcial

El número de horas suele oscilar entre 20 y 30 horas semanales y está sujeto a impuestos y cotizaciones a la Seguridad Social.

El salario se ajusta en comparación con los puestos a tiempo completo.

Se aplica al menos el salario mínimo legal.

A tiempo completo

El número de horas suele ser de 39 o 40 a la semana y está sujeto a impuestos y cotizaciones a la Seguridad Social.

Se percibe el salario íntegro.

Se aplica, como mínimo, el salario mínimo interprofesional.

Tiene derecho a un mínimo de 20 días de vacaciones pagadas al año.

Trabajo temporal

El contrato de trabajo se celebra con la empresa de trabajo temporal y está sujeto a impuestos y cotizaciones a la seguridad social.

La empresa de trabajo temporal le asigna temporalmente clientes durante un máximo de 18 meses.

Se aplica al menos el salario mínimo legal.

Legislación laboral:

En Alemania hay muchas leyes que regulan y salvaguardan los derechos de los trabajadores. Entre ellas figuran, por ejemplo

- regulación de la jornada laboral
- salario mínimo
- derecho a vacaciones
- protección contra el despido
- representación de los intereses de la empresa (comité de empresa)
- Regulación del trabajo de los sindicatos
- y algunas más

Impuestos y cotizaciones a la Seguridad Social

Cada trabajador en Alemania paga una parte de su salario en impuestos. Las autoridades federales, estatales y locales los utilizan para financiar sus gastos. Los empresarios, por su parte, están obligados a cotizar a la Seguridad Social por sus empleados. Estas cotizaciones a la seguridad social financian el sistema de seguridad social en Alemania. Este sistema le garantiza que recibirá dinero del Estado si se queda sin trabajo.

Número de identificación fiscal:

El número de identificación fiscal es un número de 11 cifras y se utiliza a efectos del impuesto sobre la renta. El número es válido para toda la vida. La Agencia Tributaria siempre puede identificarle con este número. Su lugar de trabajo requiere este número. ¿No tiene este número en sus documentos? Puede obtenerlo personalmente en la oficina de empadronamiento (Bürgeramt). O rellenando un formulario en la [Oficina Central Federal](#) de Impuestos.

Número de la Seguridad Social:

Para trabajar necesita un número de la Seguridad Social. Puede obtenerlo en su [seguro de enfermedad](#) (por ejemplo, AOK, DAK).

Trabajo ilegal:

Tiene un trabajo remunerado. Pero este trabajo no está registrado en la Agencia Tributaria ni en la Caja del Seguro de Enfermedad. Por tanto, no paga impuestos ni cotiza a la seguridad social. Esto es **ilegal**. Podrías enfrentarte a multas y penas de cárcel. ¿Recibe prestaciones sociales o subsidio de desempleo? ¿Sigues trabajando? ¿No se lo has comunicado a la oficina de asistencia social, la agencia de colocación o la oficina de empleo? Eso también es **ilegal**. Estás percibiendo indebidamente prestaciones del Estado aunque tengas un trabajo remunerado.

Contabilidad de nóminas o cálculo de nóminas

¿Es usted trabajador por cuenta ajena?

Entonces recibirá un extracto después del primer mes de trabajo.

A partir de entonces, algunos empresarios también le enviarán un extracto mensual.

Otros sólo lo hacen si en el mes en cuestión hay alguna diferencia (por ejemplo, la paga extra de Navidad).

Los datos obligatorios de la declaración son

- Nombre y dirección de la empresa
- Nombre, dirección y fecha de nacimiento del trabajador por cuenta ajena
- Número de afiliación del empresario
- Fecha de inicio de la relación laboral
- Clase fiscal y número de identificación fiscal

- Período de nómina
- Salario bruto (salario sin deducciones)
- Tipo e importe de los complementos o asignaciones
- Tipo e importe de las deducciones
- Importe neto (después de todas las deducciones) y suele ser el importe abonado

💡 Guarde las nóminas en un lugar seguro. Así podrás presentarlas a las autoridades (por ejemplo, a la oficina de inmigración).

Explotación laboral y trabajo ilegal

Explotación laboral

Es el caso si (tienes que) trabajar en condiciones injustas o sin tu consentimiento.

Es un delito penal:

- No pagar dinero aunque se haya trabajado.
- Trabajar más horas de las acordadas contractualmente por el mismo salario (trabajar en torno al salario mínimo).
- La trata de seres humanos con fines de explotación laboral o trabajo sexual forzado.
- Esclavitud y trabajo forzado.

Trabajo ilegal

Es cuando ganas dinero sin pagar impuestos.

Tampoco [cotizas a la seguridad social](#). Esto es ilegal y será perseguido y sancionado.

Está obligado a notificar a las autoridades si acepta un trabajo.

El dinero suele pagarse en efectivo y no se transfiere a tu cuenta. No hay [contrato](#) de trabajo, ni recibos ni [nóminas](#).

Los oficios cualificados se ven especialmente afectados. Por eso las aduanas inspeccionan a menudo las obras. Allí piden contratos de trabajo y permisos de residencia. También comprueban las obligaciones fiscales.

Si recibes prestaciones sociales y te pillan trabajando ilegalmente, puedes ir a la cárcel. Además, las prestaciones se reducen considerablemente o se anulan.

Sus derechos como trabajador; Integración justa Baja Sajonia

Aquí encontrará toda la información que necesita sobre sus derechos como empleado en Alemania. Si conoce sus derechos, podrá protegerse de la explotación y la discriminación.

Los refugiados y emigrantes de terceros países que tienen un trabajo, están haciendo un aprendizaje o unas prácticas pueden asesorarse aquí. Te asesorarán si quieres trabajar y tienes preguntas.

Los temas incluyen

- Mercado laboral y contratos de trabajo
- Retribución y salario mínimo
- Horas de trabajo, vacaciones o despido
- Incapacidad laboral y accidentes de trabajo
- Seguro de enfermedad, dependencia y pensiones
- Trato injusto por parte de los jefes
- Cumplimiento de los derechos de los trabajadores
- El asesoramiento es gratuito y confidencial.

El [centro de asesoramiento FAIRE INTEGRATION de Oldenburg](#) es responsable de Emsland. Pueden asesorarle por teléfono, en línea o en persona.

Encontrará más información en el folleto.

[Folleto Feria de la Integración 24 de julio.pdf](#)

Reconocimiento de títulos extranjeros

Certificados en Alemania

Los certificados son muy importantes en Alemania. Se obtienen en la escuela, en la universidad o en el trabajo. En el trabajo, se llaman referencias laborales. Los certificados demuestran lo que ha aprendido y conseguido. Son un requisito importante para conseguir un trabajo. También se necesitan certificados para ser admitido en una escuela o universidad.

¿Ha obtenido certificados en el extranjero? Entonces puede hacer que se los reconozcan en Alemania. Se comprobarán sus certificados para determinar qué cualificaciones tiene en Alemania. Es como una "traducción" de sus logros. Si ha perdido sus certificados, puede intentar que le reconozcan sus competencias y experiencia profesionales mediante exámenes.

Asesoramiento especializado sobre el reconocimiento de certificados

¿Tiene un [título](#) extranjero y quiere empezar a formarse o trabajar en Baja Sajonia? Averigüe cómo se reconoce su título en Alemania.

Si tiene un [título de formación profesional](#), también existe la posibilidad de convalidarlo.

¿Desea estudiar o realizar un trabajo académico? Entonces diríjase a las oficinas de las universidades correspondientes para que le reconozcan su titulación.

BUS-GmbH ofrece asesoramiento sobre el reconocimiento de títulos académicos y profesionales extranjeros.

¿Quién puede solicitar asesoramiento?

Cualquier persona puede solicitar asesoramiento, independientemente de su situación de residencia. Sólo tiene que concertar una cita. El asesoramiento es confidencial y gratuito.

Por favor, traiga los siguientes documentos

- Curriculum vitae
- informes escolares
- Resúmenes de asignaturas y notas
- Documento de identidad o pasaporte
- Encontrará más información sobre los documentos necesarios en la [página web](#).

¿Recibe dinero de la oficina de empleo?

Si es así, [el gestor de su caso](#) puede ayudarle a concertar una cita de asesoramiento.

Si no puede pagar usted mismo la traducción de sus documentos, es posible que la oficina de empleo se haga cargo de los gastos si percibe prestaciones del SGB II. Consulte a su gestor antes de encargar la traducción de sus documentos.

Contacto e inscripción

 Puede inscribirse en una sesión de asesoramiento [aquí](#).

BUS-GmbH | Frau Blümke

[@bluemke@bus-gmbh.de](mailto:bluemke@bus-gmbh.de)

 [+495416929622](tel:+495416929622)

 <https://www.bus-gmbh.de/projekte/iq-netzwerk-nied...>

BUS-GmbH | Frau Loose

[@loose@bus-gmbh.de](mailto:loose@bus-gmbh.de)

 [+495416929630](tel:+495416929630)

 <https://www.bus-gmbh.de/projekte/iq-netzwerk-nied...>

BUS-GmbH | Frau Zivotic

[@zivotic@bus-gmbh.de](mailto:zivotic@bus-gmbh.de)

 [+495416929623](tel:+495416929623)

 <https://www.bus-gmbh.de/projekte/iq-netzwerk-nied...>

Certificación oficial de certificados

Usted tiene un documento, por ejemplo un certificado. ¿Las autoridades quieren saber si el documento es auténtico?

Entonces tiene que compulsarlo. Esto también es importante para matricularse en una universidad. Todas las copias de certificados deben estar compulsadas. Puede hacerlo en la [oficina del ciudadano de su municipio](#) o en el distrito de Emsland. Recuerde que los documentos deben traducirse previamente al alemán.

Encontrará más información en el [portal de servicios del Estado federado de Baja Sajonia](#).

Solicitar un certificado de buena conducta

Solicitar un certificado de buena conducta

Algunos empresarios quieren que presentes un certificado de buena conducta. Los certificados de buena conducta sirven para demostrar que una persona no tiene antecedentes penales. El certificado de buena conducta a veces también se llama "certificado policial de buena conducta". Por ejemplo, lo necesitará si quiere trabajar en el sector de la seguridad, con niños o en el sector público.

Hay distintos tipos de certificado de buena conducta:

- para fines privados
- para una autoridad pública
- ampliado
- Europeo

Pregunte a la autoridad para la que lo necesita de qué tipo se trata.

¿Con quién tengo que ponerme en contacto?

La responsabilidad recae en el ayuntamiento, el municipio mancomunado y la ciudad. Encontrará más información en la página web de su [ayuntamiento](#).

Instrucciones para las personas que manipulan alimentos

Instrucciones sobre alimentos

¿Entras en contacto con alimentos abiertos en el trabajo? ¿Produces alimentos?

Entonces debe recibir una formación.

La instrucción se denomina instrucción alimentaria y es obligatoria según el artículo 43 de la Ley de protección contra las infecciones (IfSG) antes de empezar a trabajar.

El objetivo es que los trabajadores asuman la responsabilidad de garantizar que la manipulación de alimentos no suponga un riesgo de propagación de agentes patógenos.

Encontrará más información [aquí](#). También puede inscribirse en el seminario en línea.

¿Recibe dinero de la oficina de empleo? Si es así, puede que cubra los gastos. Póngase en [contacto con su persona de contacto](#) antes de inscribirse.

Jóvenes adultos

Agencia de Empleo Juvenil (JBA)

¿Está a punto de empezar su carrera?

Con tantas opciones, la decisión no siempre es fácil. La buena noticia es que no estás solo.

La Agencia de Empleo Juvenil (JBA) te apoyará con orientación profesional y dedicará mucho tiempo a ti y a tus preguntas. Independientemente de si quieres empezar un aprendizaje o un programa de estudios -¿o tal vez tienes planes completamente diferentes? ¿O ninguno?

Sea lo que sea lo que tengas en mente, en el JBA estás en buenas manos. Por supuesto, también encontrará un oído comprensivo si las cosas simplemente no le van bien en este momento.

El JBA de Emsland asesora y apoya a jóvenes de hasta 25 años en la búsqueda de un [puesto de aprendizaje](#) o una [carrera](#) adecuada.

Sigue al JBA en Instagram [@jba_emsland](#)

 www.jba-emsland.de

 [05931442711](tel:05931442711)

 info@jba-emsland.de

Cualificación de entrada

¿Sabes lo que quieres ser? ¿Pero no has encontrado [plaza de prácticas](#) antes del 30 de septiembre?

Entonces puedes hacer unas prácticas más largas en determinadas condiciones. Esto te prepara para la [formación profesional](#). Se llama cualificación inicial (EQ) y dura entre 4 y 12 meses.

La cualificación de entrada suele empezar el 1 de octubre.

Si está interesado, pregunte a [su gestor](#) si percibe el [subsidio de ciudadanía](#). Si no, póngase en contacto con la [Agencia de Empleo](#).

Es posible que también necesites autorización de la [oficina de inmigración](#).

¿Todavía no tienes 18 años? Entonces debe someterse a un reconocimiento médico [antes de](#) empezar a trabajar. Es lo que se llama un **reconocimiento inicial**. Su médico le expedirá un certificado que deberá presentar a su empresario. [Aquí](#) encontrará más información.

Atención: ¡no puede solicitar una estancia de formación tolerada con un CI!

Año Social Voluntario (FSJ)

Año Social Voluntario (FSJ)

¿Qué es el Año Social Voluntario (FSJ)?

El Año Social Voluntario (FSJ) es una buena alternativa a las prácticas. Si has terminado la escolaridad obligatoria y tienes menos de 27 años, puedes hacer un FSJ. En él puedes adquirir una valiosa experiencia en una organización social o cultural.

¿Dónde puedes hacer un FSJ?

- Hospital
- Jardín de infancia
- Escuela
- Centro de ayuda a la juventud
- Parroquia
- Institución cultural
- Instalaciones para personas mayores o discapacitadas

¿Dónde puede encontrar ofertas?

[Aquí](#) encontrarás más información y una lista de organizaciones reconocidas que ofrecen un Año Social Voluntario.

Para encontrar una plaza en el área de trabajo que deseas para un año social, debes solicitar con antelación un FSJ. Lo ideal sería con seis meses de antelación. A veces también es posible empezar un FSJ con poca antelación en un plazo de cuatro semanas.

¿Qué prestaciones recibe?

- Recibe dinero de bolsillo al mes
- Recibirá una ayuda de comedor al mes
- En caso necesario, se le puede proporcionar alojamiento (una habitación amueblada)
- Tiene al menos 26 días de vacaciones si su servicio voluntario dura 12 meses
- Está asegurado en caso de enfermedad, accidente y daños a terceros.
- Se le reembolsarán los gastos de viaje de ida y vuelta a los seminarios.
- En determinadas condiciones, se le podrá ofrecer una ayuda financiera para un curso de idiomas.
- Deberás organizar y pagar tú mismo el viaje de ida y vuelta al lugar de voluntariado.

💡 Pregunta a la organización a qué prestaciones específicas tienes derecho durante el FSJ.

¿Recibo un certificado?

Al final de tu servicio voluntario, recibirás un certificado por tu trabajo en el centro de prácticas. También recibirás un certificado por las jornadas de formación.

¿Cuáles son los beneficios de un FSJ?

- Compromiso social y hacer el bien
- Desarrollo personal, ampliar tus horizontes y experimentar cosas nuevas
- Orientación profesional en el FSJ - no sólo en el sector social
- Adquirir experiencia práctica

- El FSJ puede ser reconocido para la universidad, prácticas preuniversitarias, año de reconocimiento
- Tómese tiempo libre y gane más tiempo

 **Nota:** El FSJ debe ser autorizado por la autoridad de extranjería si no tienes un permiso de trabajo ilimitado.

Formación asistida (AsA)

¿Está realizando un [programa de formación](#) en la empresa o un [curso de iniciación](#)?

Entonces **AsA** puede ser lo que buscas.

¿Tutoría, apoyo socioeducativo o ambos?

Junto con su persona de contacto, usted determinará sus necesidades individuales.

Póngase en contacto con nosotros.

 [Bolsa de trabajo](#)

 [Agencia de empleo](#)

Desempleo y prestaciones sociales

Subsidio de desempleo en la oficina de empleo

Derecho al subsidio de desempleo de la oficina de empleo

Está desempleado si puede trabajar pero no tiene un empleo. Esto significa que no gana dinero para vivir. Como Alemania es un Estado social, ayuda a las personas que no pueden ganarse la vida por sí mismas o que sólo pueden hacerlo en parte.

Sin embargo, en principio, todo el mundo debería ganarse la vida trabajando.

Si pierde su empleo, percibirá un subsidio de desempleo. Para ello, debe haber trabajado en Alemania durante al menos 12 meses en los últimos 30 meses y estar sujeto al seguro obligatorio. Existen otras condiciones en determinadas circunstancias.

La Agencia Federal de Empleo decidirá si percibe el subsidio de desempleo.

1. inscribirse como demandante de empleo

Ha sido despedido, ha cursado un preaviso o su contrato de trabajo temporal llega a su fin. La Agencia de Empleo le apoyará en la búsqueda de un nuevo empleo. También colaborará con usted para determinar si tiene derecho a una ayuda económica.

Es importante que se inscriba inmediatamente como demandante de empleo. Inscríbase como demandante de empleo al menos 3 meses antes de que finalice su relación laboral. Si se entera más tarde, inscríbase como demandante de empleo a más tardar 3 días después.

Puede hacerlo de varias maneras:

- [En la oficina de empleo de su localidad](#)
-  por teléfono llamando al [0800/4555500](tel:08004555500) (gratuito)
-  [en línea](#) en la agencia de empleo

2. inscribirse como desempleado en persona

Debe inscribirse como desempleado en persona o por internet en su agencia de empleo local a más tardar el primer día sin trabajo. Es uno de los requisitos para percibir el subsidio de desempleo.

3. ¡cumplimente la solicitud del subsidio de desempleo!

Solicite el subsidio de desempleo [por internet](#). Alternativamente, puede obtener un formulario de solicitud en su agencia de empleo local para presentar la solicitud por escrito.

Puede obtener más información aquí.

 **Importante:** Aquí sólo encontrará información general. Póngase en contacto con su agencia de [empleo](#) local para obtener información sobre su situación personal.

PREGUNTAS FRECUENTES: Solicitud de subsidio ciudadano (oficina de empleo)

¿Quién tiene derecho a la prestación ciudadana?

Pueden percibir el subsidio ciudadano todas las personas necesitadas de asistencia que sean capaces de trabajar y hayan cumplido 15 años y aún no hayan cumplido entre 65 y 67 años. Las personas que conviven con usted en una comunidad de necesidad (por ejemplo, los hijos) también perciben prestaciones.

¿Dónde tengo que solicitar el subsidio de ciudadanía?

En el distrito de Emsland, los servicios laborales y sociales especializados de las [ciudades y municipios](#) son los encargados de conceder las prestaciones.

¿A cuánto asciende el subsidio de ciudadanía? ¿Cómo se compone?

Las necesidades básicas de subsistencia incluyen, en particular, los gastos de alimentación, vestido, higiene personal, enseres domésticos y necesidades cotidianas. También cubre los gastos de alojamiento y calefacción adecuados.

Necesidades estándar a partir del 01.01.2024

para las personas solteras, monoparentales o beneficiarias

- cuya pareja sea menor de edad 563 euros
- 506 euros para los miembros adultos de la pareja beneficiarios

- 451 euros para otros miembros adultos de la comunidad de prestaciones con capacidad para obtener ingresos

para los jóvenes de una comunidad de prestaciones desde la edad

- de 15 a 18 años 471 euros
- para los niños de 7 a 14 años 390 euros
- 357 euros para los niños de hasta seis años

Se me ha estropeado el frigorífico. ¿Me darán uno nuevo?

No, esos gastos ya están incluidos en el requisito estándar.

Sin embargo, es posible que pueda optar a un préstamo. También puede solicitar un préstamo si no recibe prestaciones porque no necesita ayuda, pero sus ingresos y bienes no son suficientes para cubrir el coste de la compra.

¿Cómo puedo saber si voy a recibir dinero?

Se le notificará por escrito la decisión sobre su solicitud. La decisión le indicará si tiene derecho a las prestaciones, durante cuánto tiempo y en qué cuantía.

¿Cuándo y cómo se abonan las prestaciones económicas?

Las prestaciones se transferirán a su cuenta el día 1 del mes en que tenga derecho a percibir las.

Encontrará más información en la [página web](#) de la Oficina de Empleo del Distrito de Emsland.

 **Importante:** Aquí sólo encontrará información general. Póngase en contacto con su ayuntamiento para obtener información sobre su situación personal.

Derecho a prestaciones en virtud de la Ley de prestaciones de los solicitantes de asilo

Recibirá prestaciones en virtud de la Ley de Prestaciones para Solicitantes de Asilo si

- es solicitante de asilo en Alemania o
- es extranjero con permiso de estancia tolerada o
- está obligado a abandonar el país y
- no tiene ingresos ni patrimonio o
- gana muy poco en su trabajo y necesita ayuda para cubrir sus gastos de manutención.

Recibirá:

- Dinero de bolsillo y una cantidad adicional para comida, ropa y asistencia sanitaria.
- Cobertura en caso de enfermedad.
- Gastos de vivienda y calefacción.

- Prestaciones [para educación y participación](#).

No tiene derecho a las prestaciones de la Ley de Prestaciones para Solicitantes de Asilo si:

- Su renta disponible o sus bienes son suficientes para vivir,
- ya percibe prestaciones en virtud del Código de la Seguridad Social.

Presentar una solicitud:

- En el distrito de Emsland, los servicios sociales y de trabajo especializados de las [ciudades y municipios](#) son los encargados de conceder las prestaciones.

 **Importante:** Aquí sólo encontrará información general. Póngase en contacto con su ayuntamiento para obtener información sobre su situación personal.

Independencia

¿Qué significa ser autónomo?

Ser autónomo significa que trabaja para sí mismo, no para una empresa o un jefe. Por ejemplo, tiene su propia tienda o dirige su propia empresa.

Ser autónomo tiene sus ventajas:

- Eres tu propio jefe
- Puedes planificar tu trabajo tú mismo

Pero también tiene desventajas y riesgos:

- Tienes que ocuparte tú mismo del dinero, los clientes y todo lo organizativo
- A veces los ingresos son inciertos

En Alemania, todo el mundo puede trabajar de forma independiente. Esto se llama libertad de comercio. Para algunas profesiones, sin embargo, se necesita primero una formación especial o una licencia.

¿Quién puede trabajar por cuenta propia en Alemania?

- Si su solicitud de asilo está aún pendiente, o su solicitud ha sido rechazada, o tiene una estancia tolerada, no se le permite trabajar por cuenta propia.
- Si no pertenece a ninguno de estos grupos, puede crear una empresa en Alemania.
- Si recibe dinero de la [oficina de empleo](#), hable primero con el gestor de su caso antes de hacerse autónomo.

¿Qué debe saber antes de hacerse autónomo?

Crear su propia empresa es un gran paso. Hay muchas cosas que debe planificar y tener en cuenta, desde la idea inicial hasta el éxito del negocio.

Por eso siempre hay que asesorarse.

Algunos temas importantes son, por ejemplo

- ¿Cómo creo un plan de empresa?
- ¿Cómo encuentro dinero y financiación para mi empresa?
- ¿Qué impuestos tengo que pagar?
- ¿Qué seguros necesito?
- ¿Cómo afronto los riesgos?

Enlaces con más información

- [Emsland GmbH](#)
- [Online-Infoletter "Gründer "Zeiten"](#)
- [Portal para fundadores](#)
- [Página web del centro IQ](#)
- [Agencia de Desarrollo Económico de Haselünne](#)
- [Agencia de Desarrollo Económico de Lingen](#)
- [Agencia de Desarrollo Económico Meppen](#)
- [Desarrollo empresarial Papenburg](#)
- [Región de Ems Dollart](#)
- [Emprendemos en Alemania](#)

 **Importante:** Aquí sólo encontrará información general. Infórmese sobre su situación personal en la oficina de extranjeros, en la oficina de empleo o en su ayuntamiento.

Infancia, juventud y familia

Información básica sobre infancia, juventud y familia

Los niños, los jóvenes y las familias gozan de una protección especial en Alemania. Esta protección comienza durante el embarazo y continúa hasta que el niño cumple 18 años.

La Oficina de Bienestar de la Juventud apoya a padres y tutores en la crianza, el cuidado y la educación de niños y jóvenes. Es el punto de contacto para todas las preguntas, dudas y problemas relacionados.

 Se aplica lo siguiente: ¡Más vale pronto que tarde!

Embarazo y parto

Las mujeres embarazadas gozan de especial protección en Alemania. Se les permite buscar asesoramiento. Serán atendidas por un médico. Si está embarazada, debe acudir primero a un ginecólogo (ginecóloga). Allí le harán las revisiones. A continuación recibirá un pase de maternidad. El pase de maternidad es un documento que contiene información importante sobre su embarazo. También contiene información sobre su salud. Y la de su hijo. Lleve siempre consigo la cartilla de maternidad en caso de urgencia.

Asesoramiento sobre el embarazo

Diakonisches Werk

📍 Bahnhofstraße 29, 49716 **Meppen**

☎ [+49 \(0\) 593198150](tel:+490593198150)

@ dw-meppen@diakonie-emsland.de

🌐 www.diakonie.de

📍 Bögenstraße 7, 49808 **Lingen**

☎ [+49 \(0\) 591800410](tel:+490591800410)

@ dw-lingen@diakonie-emsland.de

📍 Landsbergstraße 9, 26871 Papenburg

☎ [+49 \(0\) 496198880](tel:+490496198880)

@ dw-papenburg@diakonie-emsland.de

Sozialdienst kath. Frauen e.V. Meppen - Emsland Mitte

📍 Nagelshof 21 b, 49716 Meppen

☎ [05931/98410](tel:0593198410)

@ info@skf-meppen.de

🌐 www.skf-meppen.de

Sozialdienst kath. Frauen e. V. Lingen

📍 Burgstraße 30, 49808 Lingen

☎ [0591/800620](tel:0591800620)

@ info@skf-lingen.de

🌐 www.skf-lingen.de

Sozialdienst kath. Frauen e. V. Esterwegen

📍 Hauptstraße 50, 26897 Esterwegen

☎ [05955/2871](tel:059552871)

@ info@skf-esterwegen.de

Caritasverband für den Landkreis Emsland

📍 Kirchstraße 16, 26871 **Papenburg**

☎ [04961/94410](tel:0496194410)

@ inoormann@caritas-os.de oder vbrinker@caritas-os.de

🌐 www.caritas-os.de

📍 Am Markt, 49751 **Sögel**

☎ [05952/93700](tel:0595293700)

@ mrohjans@caritas-os.de

Außensprechstunde Werlte

📍 Hauptstraße 73, 49757 **Werlte**

☎ [05952/93700](tel:0595293700) (Terminabsprache über Sögel)

pro familia Lingen

📍 Lookenstraße 26, 49808 Lingen

☎ [0591/12078437](tel:059112078437)

@lingen@profamilia.de
www.profamilia.de/lingen

Asesoramiento sobre el embarazo

donum vitae emsland e.V.

<https://emsland.donumvitae.org/>

📅 De lunes a viernes de 8.30 a 11.30 h. y de lunes a miércoles de 15.00 a 17.00 h.

Beratungsstelle Lingen

📍 Am Wall-Süd 21, 49808 **Lingen**

☎ [0591/8079820](tel:05918079820)

@lingen@emsland.donumvitae.org

Beratungsstelle Meppen

📍 Margaretenstraße 25, 49716 **Meppen**

☎ [05931/599324](tel:05931599324)

@meppen@emsland.donumvitae.org

Beratungsstelle Papenburg

📍 Kirchstraße 29, 26871 **Papenburg**

☎ [04961/779990](tel:04961779990)

@papenburg@emsland.donumvitae.org

Beratungsstelle Werlte

📍 Am Markt 7, 49757 **Werlte**

☎ [04961/779990](tel:04961779990)

@

werlte@emsland.donumvitae.org

📅 Todos los lunes y jueves (se pueden concertar citas a través de Papenburg)

Diakonisches Werk

📍 Bahnhofstraße 29, 49716 **Meppen**

☎ [05931/98150](tel:0593198150)

@dw-meppen@diakonie-emsland.de

www.diakonie.de

📍 Bögenstraße 7, 49808 **Lingen**

☎ [0591/800410](tel:0591800410)

@dw-lingen@diakonie-emsland.de

📍 Landsbergstraße 9, 26871 **Papenburg**

☎ [04961/98880](tel:0496198880)

@dw-papenburg@diakonie-emsland.de

☎ El teléfono de ayuda para embarazadas necesitadas: [08004040020](tel:08004040020)

Matrona

Las matronas ayudan a las mujeres y sus familias desde el principio del embarazo hasta el final de la lactancia. Las matronas ofrecen asesoramiento durante el embarazo. Pueden ayudar en el parto. Después del parto, introducen la lactancia materna. También se ocupan de la recuperación física y psicológica de la mujer. Toda mujer puede recurrir a la ayuda de una matrona. La mayoría de los servicios están cubiertos por el seguro médico.

El sitio [Hebammenzentrale Emsland](#) ayuda en la búsqueda de una matrona. El trabajo del centro de matronas es gratuito.

Parto y cuidados posteriores

Tu ginecólogo te remitirá a una clínica de maternidad. Después del parto, pregunte allí por una matrona o enfermera obstétrica para los cuidados posteriores. En la clínica le darán un certificado de nacimiento.

Aquí encontrará ayuda para después del parto: [Bienvenida - Ayuda práctica para las familias después del parto](#)

Evangelisches Dorfhelferinnenwerk Niedersachsen e.V.:

[Los ayudantes del pueblo](#) le apoyan en el hogar y cuidan de su familia si usted no puede hacerlo por motivos de salud. Proporcionan a sus hijos todo lo que necesitan: Cambiarles los pañales, vestirles, darles de comer, consolarles y mucho más. Los llevarán a la guardería y al colegio, los recogerán, comerán y jugarán con ellos y supervisarán sus deberes.

Notificación al registro civil

Los recién nacidos deben inscribirse en el [Registro Civil](#). ¿Vives en una vivienda? Entonces hay que notificar el nacimiento a la administración. La clínica de maternidad inscribirá el nacimiento en el registro civil. Allí recibirá el certificado de nacimiento (provisional) de su hijo. Lleve consigo su documento de identidad. También necesitará el certificado de nacimiento de la clínica. ¿Está casado? Lleve el certificado de matrimonio.

💡 Presente únicamente los documentos originales. Si sus documentos están en un idioma extranjero, se requiere una traducción al alemán certificada oficialmente.

👥 ¿Vive en un piso compartido? Entregue al responsable de su alojamiento una copia de su partida de nacimiento. Su hijo será inscrito.

Pediatras

Hay diez exámenes de detección precoz (U1-U9 y J1). Esto significa que su hijo será examinado regularmente hasta los 6 años. El pediatra controla el desarrollo de su hijo. Los exámenes U1 (después del nacimiento) y U2 suelen realizarse en la clínica. Para otros exámenes, debe concertar una cita con [el pediatra](#).

💡 Kita-Anmeldung Es posible que le pidan un justificante de los exámenes completos de detección precoz.

Guardería

Guardería

Kita es un término que hace referencia a las guarderías infantiles. Su hijo puede ir a una guardería. Su hijo debe tener al menos un año. Allí, su hijo estará atendido por educadores infantiles. Aprenderá muchas cosas importantes. Algunos centros también aceptan niños menores de un año.

¿Buscas plaza en una guardería? Entonces ponte en contacto con la administración local o municipal.

Guardería infantil

Los padres tienen derecho a una plaza de guardería para sus hijos a partir de un año. Puede elegir entre una guardería infantil y un centro de día para niños de entre uno y tres años. Los niños son atendidos por un cuidador permanente en un grupo reducido. Los centros familiares locales son el punto de contacto para encontrar una plaza de guardería.

Costes

La asistencia a una guardería suele ser gratuita para los niños desde los tres años hasta que empiezan la escuela.

En muchos casos, las tasas de la guardería o centro de día infantil corren a cargo de la ciudad o el distrito. En el caso de las guarderías, debe presentar una solicitud en el ayuntamiento; en el caso de los centros de día, debe presentar una solicitud en la [oficina de asistencia a la juventud](#).

La guardería, el jardín de infancia y la atención extraescolar son distintos tipos de guarderías para diferentes grupos de edad.

💡 En la guardería, tu hijo puede aprender alemán y descubrir cosas nuevas. También socializará con otros niños y conocerá a sus amigos y la cultura alemana. Aproveche esta oportunidad, es importante para el futuro de su hijo. La asistencia a una guardería también ayuda a preparar a su hijo para la escuela.

💡 Por desgracia, no siempre hay suficientes plazas en las inmediaciones de su casa o alojamiento. Para encontrar una plaza, pregunte en su ayuntamiento, en la [oficina de protección de menores](#) o en su servicio de alojamiento.

Guardería

La guardería es un centro para niños de 1 a 3 años. En la guardería, los niños reciben apoyo en su desarrollo por parte de personal especialmente formado en pequeños grupos. La atención y el cuidado de los cuidadores son especialmente importantes aquí.

Jardín de infancia

La guardería es un centro para niños desde los 3 años hasta que empiezan la escuela. En la guardería, los niños pueden jugar, pintar, hacer manualidades y aprender con otros niños. En el último año de guardería, los niños también reciben clases regulares de preescolar que les preparan para empezar el colegio. Hay guarderías privadas y públicas. El coste del jardín de infancia depende del jardín y del lugar de residencia.

Niños en edad escolar (primaria) hasta los 13 años

También existen servicios de guardería para niños en edad escolar (hasta los 13 años). Hay muchos modelos diferentes de guardería, como la guardería extraescolar, la guardería a la hora de comer o la guardería durante todo el día. En todos los modelos, se ayuda a los niños a hacer los deberes. Además, no se descuidan las actividades de ocio. Puede informarse sobre el modelo de guardería disponible para niños en edad escolar (primaria) en su ciudad o municipio en la escuela primaria, el ayuntamiento o la oficina de asistencia a la juventud.

Centros familiares

Las familias deberían sentirse cómodas y valoradas en el distrito de Emsland. A veces las familias necesitan ayuda, consejo o apoyo en la vida cotidiana. Para ello existen centros familiares. Se encuentran en todas las ciudades, pueblos y comunidades.

¿Qué es un centro familiar?

Un centro familiar es un lugar para padres y sus hijos. Ayudan y aconsejan con problemas o preguntas. Hay diferentes ofertas para padres e hijos. Aquí se combinan ayuda y ofertas.

¿Qué ofrecen los centros familiares?

- Le ayudan si necesita cuidados para su hijo.
- Encontrarás soluciones para el cuidado de los niños. Especialmente durante las vacaciones o cuando la guardería está cerrada.
- Proporcionan a los padres más formación, por ejemplo sobre paternidad y nutrición.
- Asesoran sobre problemas en la familia, con la crianza de los hijos y otras cuestiones. Si tienes problemas te derivan a centros de asesoramiento.
- Aquí se celebran reuniones conjuntas, como grupos de niños pequeños (madres con bebés).
- Hay voluntarios aquí. Apoyan y ayudan en la familia o en la guardería.

¿Dónde puedo encontrar un centro familiar cerca de mí?

Aquí:

Bawinkel: Familienzentrum der SG Lengerich

📍 Prinzenweg 2, 49844 Bawinkel

☎ [05969981864](tel:05969981864)

@ fz-kita-bawinkel@t-online.de

Dörpen: Familienzentrum der SG Dörpen

📍 Astrid-Lindgren-Straße 1, 26892 Dörpen

☎ [049639197731](tel:049639197731)

@ familienzentrum@kita-st-elisabeth-doerpen.de

Emsbüren: Familienzentrum Emsbüren

📍 Papestraße 15, "Alte Amtsvogtei", 48488 Emsbüren

☎ [059034809864](tel:059034809864) oder [01741717953](tel:01741717953)

@ info@familienzentrum-emsbueren.de

Esterwegen: Familienzentrum Nordhümmling

📍 Zum Dorfplatz 15, 26897 Esterwegen

☎ [05955532](tel:05955532)

@ fz@kita-esterwegen.de

Freren: Familienzentrum der SG Freren

📍 Markt 1, 49832 Freren

☎ [05902950456](tel:05902950456)

@ familienzentrum@freren.de

Geeste: Familienzentrum Geeste

📍 Huberta-Roggendorf-Straße 12, 49744 Geeste

☎ [059379189985](tel:059379189985)

@ familienzentrum.geeste@web.de

Haren: Familienzentrum Sankt Elisabeth

📍 Kirchstraße 29, 49733 Haren

☎ [0593250033441](tel:0593250033441)

@ familienzentrum@martinus-haren.de

Haselünne: Familienzentrum Sankt Vincentius

📍 Holzbaumweg 3, 49740 Haselünne

☎ [05961262](tel:05961262) oder [0596112009411](tel:0596112009411)

@ familienzentrum-haseluenne@web.de

Herzlake: Familienzentrum Sankt Nikolaus

📍 Heinrich-Kottmann-Straße 2, 49770 Herzlake

☎ [059621234](tel:059621234)

@ kath.kindergarten-herzlake@ewetel.net

Lathen: Familienzentrum Purzelbaum

📍 Wahner Straße 13, 49762 Lathen

☎ [059336468245](tel:059336468245)

@ familienzentrum.purzelbaum@lathen.de

Lingen: Familienzentrum Arche Noah

📍 Loosstraße 37a, 49809 Lingen

☎ [05913580](tel:05913580)

@ kts.johannes.lingen@evlka.de

Lingen: Familienzentrum Sankt Bonifatius

📍 Burgstraße 21a, 49808 Lingen

☎ [05918227](tel:05918227)

@ kika.bonifatius@ewetel.net

Lingen: Familienzentrum Christ König

📍 Am Reinelhof 2, 49809 Lingen

☎ [05912315](tel:05912315)

@ kiga-christ-koenig@web.de

Lingen: Familienzentrum Gebrüder Grimm

📍 Elsterstraße 1, 49808 Lingen

@ familienzentrum-grimm@mk-lingen.de

Lingen: Familienzentrum Sankt Josef

📍 Josefstraße 19, 49809 Lingen

☎ [05919669152](tel:05919669152)

@ kita.st.josef.laxten@web.de

Meppen: Familienzentrum Sankt Margareta

📍 Damaschkering 3, 49716 Meppen

☎ [059313580](tel:059313580)

@ st.margareta-kindergarten@ewetel.net

Meppen: Familienzentrum Sankt Vitus

📍 Kanalstraße 30, 49716 Meppen

☎ [059318227](tel:059318227)

@ mail@st.vitus-meppen.de

Meppen: Familienzentrum Sankt Ansgar

📍 Rosenstraße 29, 49716 Meppen

☎ [05931847395](tel:05931847395)

@ familienzentrum-ansgar@meppen-west.de

Papenburg: Familienzentrum David

📍 Barenbergstraße 28, 26871 Papenburg

☎ [049617088](tel:049617088)

@ alexandra.nee@evlka.de

Papenburg: Familienzentrum Sankt Michael

📍 Spillmannsweg 12, 26871 Papenburg

☎ [0496171339](tel:0496171339) oder [01633452143](tel:01633452143)

@ familienzentrum-st.michael-papenburg@kita-bistum-os.de

Papenburg: DRK Familienzentrum Regenbogenland

📍 Am Volkspark 22, 26871 Papenburg

☎ [0496191232040](tel:0496191232040)

@ familienzentrum@drk-emsland.de

Papenburg/ Aschendorf: Familienzentrum Sankt Amandus

📍 Schulstraße 31, 26871 Aschendorf

☎ [04962700](tel:04962700)

@ familienzentrum-st.amandus-aschendorf@kita-bistum-os.de

Rhede: Familienzentrum Sankt Nikolaus

📍 Kolpingstraße 1, 26899 Rhede

☎ [04964958552](tel:04964958552)

@ familienzentrum.st.nikolaus@ewe.net

Salzbergen: Familienzentrum Salzbergen

📍 Bahnhofstraße 3, 48499 Salzbergen

☎ [059767894943](tel:059767894943) oder [01602317160](tel:01602317160)

@ beckmann@salzbergen.de

Spelle: Familienzentrum "Haus der Familie"

📍 Hauptstraße 43, 48480 Spelle

☎ [05977937190](tel:05977937190)

@familienzentrum@spelle.de

Sögel: Familienzentrum Sankt Jakobus

📍 Prinzenkamp 1, 49751 Sögel

☎ [05952969260](tel:05952969260)

@grote@kiga-jakobus.de

Twist: Familienzentrum Twist

📍 Flensbergstraße 7, 49767 Twist

☎ [05936919720](tel:05936919720)

@familienzentrum-twist@ewetel.net

Werlte: Familienzentrum Sankt Sixtus

📍 Marktstraße 23, 49757 Werlte

☎ [059519949640](tel:059519949640)

@anna@kiga-werlte.de

Programas de educación lingüística y familiar

La educación lingüística empieza en casa, cuando los niños hablan con sus padres. Continúa después en la guardería. Hay programas como „**Rucksack KiTa**“, „**Griffbereit**“ und „**griffbereitMINI**“. Se trata de programas de apoyo a niños y padres con una trayectoria internacional en la enseñanza de idiomas. Estos programas también apoyan a las guarderías en el aprendizaje de los niños. Se reconoce que es una gran habilidad que los niños y las familias hablen varios idiomas.

Todos los programas son gratuitos. Se presentan aquí:

Rucksack KiTa

El programa **Rucksack KiTa** está dirigido a niños de entre 4 y 6 años con antecedentes familiares internacionales, así como a sus padres/familias y centros educativos. El objetivo es que los niños aprendan mejor el alemán en las guarderías, pero que su lengua familiar siga siendo importante. Se trata de un programa para familias en el que los padres aprenden cómo pueden apoyar mejor a sus hijos en su desarrollo y en el aprendizaje del alemán. El programa tiene lugar una vez a la semana durante dos horas.

Encontrará más información sobre este programa aquí:

<https://tinyurl.com/Rucksack-Kita>

Puede participar en el programa en los siguientes lugares **Rucksack KiTa** programa en estos lugares:

Familienzentrum DRK Papenburg

Kita Homeric

📍 Homerichstraße 8, 26878 Papenburg

☎ [04961-91232040](tel:04961-91232040) oder [0172-4034530](tel:0172-4034530)

@familienzentrum@drk-emsland.de

Familienzentrum DRK Papenburg

Kita Regenbogenland

📍 Am Volkspark 22, 26878 Papenburg

☎ [04961-91232040](tel:04961-91232040) oder [0172-4034530](tel:0172-4034530)

@ familienzentrum@drk-emsland.de

Familienzentrum Sankt Michael

📍 Spillmannsweg 12, 26871 Papenburg

☎ [04961-71339](tel:04961-71339) oder [0163-3452143](tel:0163-3452143)

@ familienzentrum-st.michael-papenburg@kita-bistum-...

Familienzentrum Purzelbaum

📍 Heidswiesmoor 5, 49762 Lathen

☎ [05933-6468245](tel:05933-6468245)

.

@

familienzentrum.purzelbaum@lathen.de

Familienzentrum Sankt Ansgar

Gemeindehaus Maria zum Frieden

📍 Pfarrer-Orgaß-Stiege 19, 49716 Meppen

☎ [05931-847395](tel:05931-847395)

@ familienzentrum-ansgar@meppen-west.de

Familienzentrum Sankt Margareta

KiTa St. Josef

📍 Josefstraße 12, 49716 Meppen

☎ [05931-3580](tel:05931-3580)

@ st.margareta-kindergarten@ewetel.net

Familienzentrum Sankt Vitus

📍 Holzbaumweg 3, 49740 Haselünne

☎ [05961-262](tel:05961-262) oder [05961-12009411](tel:05961-12009411)

@ familienzentrum-haseluenne@web.de

Kita Emspiraten

📍 Georgstraße 34, 49733 Haren

☎ [05932-7346011](tel:05932-7346011)

.

@

emspiraten-kinderland@vitus.info

Griffbereit

Se trata de un programa para familias con y sin antecedentes internacionales. Se trata de un grupo de juego multilingüe y supervisado en el que madres y padres juegan juntos con sus hijos de 1 a 3 años. El objetivo es promover el desarrollo de los niños, mejorar sus competencias lingüísticas y reforzar la unión de las diferentes culturas, lo que significa comprendernos, ayudarnos y aceptarnos por lo que somos. El grupo de juego se reúne una vez a la semana durante una hora y media o dos horas.

Puede encontrar más información sobre este programa aquí: [Griffbereit ANSICHT 2023.pdf](#)

Griffbereit El programa está disponible en los siguientes lugares :

Familienzentrum DRK Papenburg

Kita Homeric

 Homerichstraße 8, 26878 Papenburg

 [04961-91232040](tel:04961-91232040) oder [0172-4034530](tel:0172-4034530)

 familienzentrum@drk-emsland.de

Familienzentrum Samtgemeinde Lengerich

Evangelisches PFarrheim

 Hermann-Meier-Straße 3, 49838 Lengerich

 [05963-981864](tel:05963-981864)

 fz-kita-bawinkel@t-online.de

Familienzentrum Sankt Vitus

 Rosenstraße 30, 49716 Meppen

 [05931-8227](tel:05931-8227)



mail@st.vitus-meppen.de

griffbereitMINI

El programa **griffbereitMINI** es un programa para padres con niños pequeños y bebés de 0 a 1 año. Los futuros padres también pueden participar en el programa. Este programa es un grupo de juego multilingüe y guiado para padres con y sin antecedentes internacionales. Juegan juntos y aprenden la mejor manera de hablar a los bebés y niños pequeños. Hablan en diferentes idiomas, tanto en la lengua de los padres como en alemán. El objetivo es que los bebés y los niños pequeños escuchen muchos idiomas mientras juegan para que puedan aprender bien. El grupo de juego se reúne una vez a la semana durante una hora y media.

Encontrará más información sobre este programa aquí: [GriffbereitMINI ANSICHT.pdf](#)

griffbereitMINI El programa está disponible en esta dirección :

Familienzentrum DRK Papenburg

Haus Global

 Am Volkspark 22, 26878 Papenburg

 [04961-91232040](tel:04961-91232040) oder [0172-4034530](tel:0172-4034530)

 familienzentrum@drk-emsland.de

Escuela para niños de 6 a 18 años

La asistencia a la escuela es obligatoria en Alemania. La duración de la escolarización obligatoria es de doce años. Los niños deben asistir a la escuela a tiempo completo durante nueve años. Después, también pueden asistir a la escuela a tiempo parcial durante tres años. ¿Le gustaría a su hijo asistir a la escuela a tiempo completo durante todo el tiempo? Entonces puede hacerlo durante 12 años.

 Después de 9 años, su hijo no [Berufsausbildung](#)? ¿Y no asiste a ninguna otra escuela? Entonces su hijo debe asistir a una escuela a tiempo completo durante un año más. La

escolarización obligatoria termina a los 18 años. Salvo que exista un contrato de formación.

Su hijo debe ir a la escuela con regularidad. Es responsabilidad suya asegurarse de ello. La escolarización en las escuelas públicas y municipales es gratuita.

En Alemania hay diferentes tipos de escuelas. A qué escuela va su hijo depende, entre otras cosas, de su edad, pero también de su rendimiento escolar.

💡 Los padres suelen recibir información escrita de la escuela que sus hijos llevan a casa. Es importante que lea esta información.

Puede encontrar más información [aquí](#).

Prestación parental y subsidio familiar

Subsidio parental

¿Ha tenido un hijo y se ocupa usted mismo de él? Entonces tiene derecho a Elterngeld. Uno de los progenitores percibe el subsidio parental durante un máximo de 12 meses. Ambos progenitores juntos tienen derecho a un máximo de 14 meses.

El Elterngeld se basa en la cuantía de la pérdida de ingresos y asciende a un máximo de 1.800,00 euros. Las personas que no ejercen una actividad remunerada (incluidos los estudiantes) perciben la cuantía mínima de 300,00 euros.

¿Cuáles son los requisitos?

Vivir en Alemania. Vive con su hijo. Cuida y educa usted mismo a su hijo. No trabaja o trabaja un máximo de 32 horas semanales. Y sus ingresos imponibles en el último año natural no superaron los 250.000 euros (para las parejas, el límite es de 300.000 euros). Este límite se reducirá a 200.000 euros de renta imponible por nacimiento a partir del 1 de abril de 2024 y a 175.000 euros de renta imponible por nacimiento a partir del 1 de abril de 2025 para las parejas y las familias monoparentales.

💡 NOTA: Presente la solicitud en los 3 primeros meses tras el nacimiento de su hijo.

¿Qué documentos son necesarios?

- Certificado de nacimiento del hijo (sobre todo para solicitar el subsidio parental)
- Nóminas de los últimos 12 meses anteriores al nacimiento o anteriores al inicio del periodo de protección por maternidad, si percibía ingresos antes del nacimiento.
- Certificado de percepción del subsidio de maternidad tras el parto (disponible en la Caja del Seguro de Enfermedad; no se aplica a los funcionarios).
- Certificado del subsidio del empresario (alternativamente: nóminas/sueldos del mes del parto)
- Confirmación del empleador del permiso parental y, en su caso, de la actividad remunerada durante la percepción del subsidio parental.
- En caso de empleo a tiempo parcial durante el periodo de percepción del subsidio parental: el correspondiente modelo de declaración del empleador

- Permiso de residencia o de establecimiento (si procede de un país que no es miembro de la Unión Europea)

¿Qué más debo saber?

Los padres de niños nacidos a partir del 1 de julio de 2015 pueden elegir entre el anterior **Elterngeld** y el nuevo **ElterngeldPlus**. Ambas prestaciones también pueden combinarse. Como la nueva ElterngeldPlus ofrece muchas opciones diferentes para organizar el permiso parental, puede informarse en línea o solicitar asesoramiento personal antes de presentar la solicitud.

Puede utilizar el servicio en línea "ElterngeldDigital" para crear cómodamente la solicitud en línea y presentarla impresa en formato PDF en su oficina de prestaciones parentales. No olvide firmar la solicitud y, en su caso, la(s) declaración(es) de ingresos y adjuntar los justificantes exigidos.

Datos de contacto

Elterngeldstelle des Landkreises Emsland
📍 Herzog-Arenberg-Str. 12, 49716 Meppen
☎ [05931/44-6311](tel:05931446311)
✉ info@emsland.de
🌐 [Elterngeldstelle Emsland](#)

Las ciudades de [Lingen](#), [Meppen](#) y [Papenburg](#) tienen su propia oficina de prestaciones parentales.

Encontrará más información aquí:

- [Calculadora del subsidio parental](#)
- [Subsidio parental, subsidio parental plus y permiso parental](#)
- [Ley Federal del Subsidio Parental](#)

Subsidio familiar

Todos los padres con permiso de establecimiento o residencia en Alemania tienen derecho a Kindergeld. Debe solicitar usted mismo Kindergeld en la Agencia Federal de Empleo. Esta agencia abona el Kindergeld por cada hijo desde el nacimiento hasta, al menos, los 18 años. [Aquí](#) encontrará información más detallada en alemán, inglés, turco y ruso.

Requisitos Kindergeld

Puede solicitar Kindergeld si

- Su hijo es menor de 18 años (en determinadas condiciones también puede solicitar y recibir Kindergeld para hijos adultos),
- cuida regularmente de su hijo y éste vive en su hogar (esto también se aplica a hijastros, nietos o hijos de acogida) y
- su lugar de residencia está en Alemania, otro país de la UE, Noruega, Liechtenstein, Islandia o Suiza. Encontrará más información en la página Kindergeld para las personas que viven en o desde el extranjero.

El pago de Kindergeld no depende de sus ingresos. Por regla general, solo tiene derecho a Kindergeld por los hijos que cumplan los requisitos.

Kindergeld Sólo una persona, normalmente el progenitor, percibe la prestación. Si hay varios hijos, los importes individuales se abonan en una sola vez.

💡 En determinadas condiciones, Kindergeld puede abonarse directamente al hijo previa solicitud.

Pago del subsidio familiar

Kindergeld desde el nacimiento

Si su hijo cumple los requisitos, puede cumplimentar la solicitud de subsidio familiar [en línea](#).

Kindergeld Solicitar en línea

Si dispone de un documento federal de identidad, ya no necesita imprimir la solicitud en línea, sino que puede enviarla directamente a la oficina de prestaciones familiares en línea sin firmarla.

Encontrará [más información](#) en la página web de la Agencia Federal de Empleo.

Paquete para la educación y la participación (BuT)

Las actividades de ocio, la excursión escolar o la afiliación a un club. Todo esto cuesta dinero. Por eso, a menudo resulta difícil para los niños y jóvenes de familias con bajos ingresos participar plenamente en la vida social.

¿Cuáles son los beneficios para la educación y la participación?

Se trata de dinero para los niños y jóvenes de familias con bajos ingresos. Los padres reciben el dinero para determinados servicios que ayudan a los niños y jóvenes. Especialmente para actividades en guarderías y colegios.

Las prestaciones del paquete educativo suelen ser prestaciones en metálico o en especie (en forma de vales). Las recibe de su ayuntamiento [o municipio](#).

¿Quién puede percibir las prestaciones por educación y participación?

Los padres pueden solicitar las prestaciones para todos los hijos que vivan en el hogar. El requisito previo es ser beneficiario de una o varias de las siguientes prestaciones:

- Subsidio de vivienda
- suplemento por hijo a cargo
- [subsidio ciudadano](#)
- asistencia social
- [prestaciones de solicitante de asilo](#)

SGB II Quien no perciba ninguna de las prestaciones anteriores y no pueda cubrir las necesidades específicas de educación y participación del niño puede tener derecho a las prestaciones del paquete educativo según y puede solicitarlo en la [oficina de empleo](#)

correspondiente.

Los alumnos necesitados de ayuda hasta los 25 años perciben prestaciones para la **educación** . Deben asistir a una escuela general o de formación profesional. Tampoco deben percibir un subsidio de formación.

Los niños necesitados de asistencia en centros de día () y en guarderías también perciben parte de las prestaciones de educación.

Los niños y jóvenes de hasta dieciocho años perciben prestaciones de **participación** . También es posible percibir ayudas para lactantes.

¿De qué prestaciones se trata?

Prestaciones para la educación

- **Viajes y excursiones escolares**

Los gastos reales de las excursiones de un día en la escuela o en la guardería.

Es posible cobrar los extractos a través de los centros escolares por las excursiones de un día.

Los costes reales de los viajes de varios días para clases y guarderías.

En el caso de las excursiones escolares, el dinero puede abonarse directamente a los niños o a sus padres.

-

Material escolar personal En el año natural 2023 se reconocerá material escolar personal por un total de 174 euros, a saber, 116 euros para el primer semestre del curso escolar y 58 euros para el segundo semestre del curso escolar, hasta el 10º curso escolar.

El material escolar incluye, por ejemplo, un kit deportivo, material para escribir, matemáticas y dibujo.

Si tiene más de un hijo escolarizado, recibirá el dinero por cada uno de ellos.

-

Transporte escolar Los gastos reales de desplazamiento de los alumnos a la escuela.

Esta prestación se concede en metálico, salvo que se llegue a un acuerdo directo con la empresa local de transportes.

-

Apoyo al aprendizaje (clases particulares) Los gastos reales de las clases particulares.

No obstante, le rogamos que hable primero con el profesor de su hijo. Ellos deben certificar la necesidad de apoyo.

-

Almuerzo en la escuela, guarderías y centros de atención extraescolar Almuerzo en las escuelas de jornada completa, guarderías o centros de atención extraescolar sin coste adicional para los padres.

Ventajas por participar

Los padres pueden recibir dinero por la participación de sus hijos en actividades [culturales](#), [deportivas](#) y de ocio; por ejemplo, si los niños

- reciben clases de música
- son miembros de un club deportivo
- asisten a cursos en centros de educación de adultos
- van a un museo, al teatro o a un musical.

Los padres pueden recibir 15 euros al mes por cada hijo.

¿Dónde y cómo pueden solicitarse las prestaciones por educación y participación?

Presente las solicitudes con la debida antelación en su [ayuntamiento](#), que las remitirá, o directamente en el distrito de Emsland.

Los impresos de solicitud están disponibles [en](#) su localidad o en la [página web](#) del distrito de Emsland.

 **Importante:** Aquí sólo encontrará información general. Póngase en contacto con su ayuntamiento para obtener información sobre su situación personal.

Actividades de ocio para niños y jóvenes

A los niños les gusta jugar. A los niños les gusta aprender. A los niños les gusta hacer deporte. Hay muchas oportunidades para los niños en parques infantiles, bibliotecas y clubes deportivos. Aquí pueden pasar tiempo con sus familias. También pueden reunirse con sus amigos.

En Emsland se puede experimentar mucho por poco dinero. Ya sea en el agua o en ella, en el teatro o en el museo, en el bosque o en el campo: entre Salzbergen y Papenburg le esperan numerosas actividades que cuestan poco o nada. Aquí encontrará inspiración para [excursiones familiares](#).

Los **jóvenes** también tienen mucho que ofrecer. Aquí pueden pasar tiempo con sus amigos. [Aquí](#) encontrará un resumen de todos los **centros juveniles** de Emsland.

En [Sportangebotsfinder](#) encontrará **clubes deportivos** en su barrio.

 Aquí encontrará más actividades de **ocio** :

- [Actividades de ocio para niños, jóvenes, adultos y personas](#) mayores
- [Instalaciones culturales y actividades de ocio](#)

Salud

Información general sobre salud

Usted vive en Alemania y padece una enfermedad aguda y dolorosa. Entonces tiene derecho a asistencia médica básica. El Estado recomienda algunas vacunas y revisiones. Tienen por objeto

prevenir enfermedades. Tiene derecho a las vacunas y chequeos preventivos recomendados.

Consulte a un médico si:

- Está gravemente enfermo o tiene dolor
- está embarazada
- tiene una enfermedad crónica
- Necesita una vacuna

¿Todavía tiene medicación? ¿Conserva el prospecto de sus medicamentos? Llévelos a la cita con el médico.

¿Ha ido ya al médico o al hospital a causa de su enfermedad? Traiga los resultados.

¿Tiene permiso de residencia? Entonces debe inscribirse en un [seguro de enfermedad](#) regular. Allí recibirá una tarjeta de seguro. Esta le da derecho a los servicios de los médicos. Igual que todos los ciudadanos de Alemania.

Los refugiados y los solicitantes de asilo aún no tienen seguro médico. Necesitan un bono de tratamiento. Puede obtenerlo en [la oficina de asistencia social de su ciudad o municipio](#). Con él pueden acudir a su médico de cabecera.

["Vivir en Emsland - brevemente explicado: el sistema sanitario alemán"](#) es un vídeo explicativo con información básica sobre el sistema sanitario alemán. Esta película está disponible en 11 idiomas. Un [folleto](#) complementa la película con más información.

La guía ["Salud para solicitantes de asilo"](#) informa a los solicitantes de asilo sobre las principales características de la asistencia sanitaria en Alemania y qué hacer si caen enfermos. Proporciona información sobre cómo proteger su propia salud y sobre el necesario examen inicial obligatorio tras llegar a Alemania. La guía está disponible en 6 idiomas.

La guía ["Salud para todos"](#) informa sobre el seguro de enfermedad y la atención médica preventiva. También explica qué hacer en caso de emergencia. La guía está disponible en 15 idiomas.

Aquí encontrará ["Vídeos informativos sobre salud"](#) con información sobre el sistema sanitario, el embarazo y el parto, dientes sanos, prevención del cáncer y mucho más. Las películas están disponibles en 8 idiomas.

En el [sitio web del Ministerio Federal de Sanidad](#) encontrará muchos otros folletos y películas explicativas sobre diversos temas, como las vacunas, la demencia, la visita al ginecólogo o la diabetes, en diferentes idiomas.

Seguro de enfermedad

El seguro es obligatorio en Alemania. ¿Tiene permiso de residencia? Entonces la oficina de asistencia social le inscribirá en una caja de enfermedad. La caja de enfermedad le expedirá una tarjeta de asegurado. Puede utilizar la tarjeta del seguro para acudir a un médico de familia. Si es necesario, el médico le remitirá a un especialista.

Tarjeta del seguro

Puede utilizar la tarjeta del seguro para acceder a los servicios médicos. El trabajo de los médicos lo paga la compañía de seguros. Debe llevar consigo la tarjeta del seguro a su cita con el médico.

La Tarjeta Sanitaria Europea figura en el reverso. Puede utilizarla para ir al médico en cualquier país de la UE. Puede obtener información al respecto en su compañía de seguros médicos.

¿Viaja a un país no perteneciente a la UE? Entonces puede contratar un seguro médico adicional para su viaje. Se llama seguro médico internacional.

Los refugiados y solicitantes de asilo aún no están cubiertos por el seguro médico. Necesitan un bono de tratamiento médico. Puedes obtenerlo en la [oficina de asistencia social de tu ciudad o municipio](#). Con él puedes ir a tu médico de cabecera.

Aquí encontrará una guía sobre el seguro de enfermedad: [Guía del seguro de enfermedad](#)
La guía está disponible en varios idiomas.

Visita al médico

Médicos de cabecera y especialistas

Si está enfermo, acuda a una consulta médica (médico de cabecera). Puede elegir usted mismo el consultorio. Los médicos fijan sus propios horarios de apertura. ¿Quiere que le atienda su médico de cabecera? Pida cita.

Los médicos de cabecera realizan exámenes importantes. Son su primer punto de contacto en caso de enfermedad. Deciden qué medicamentos necesita. Deciden si es necesario un examen especializado.

Si es necesario, su médico de cabecera le remitirá a un especialista. Pueden realizar exámenes especializados.

Puede buscar un médico de familia aquí: [Arztauskunft-Niedersachsen](#) (sólo en alemán)

¿Está cerrada la consulta del médico?

El servicio médico de guardia puede ayudarle llamando a:  [116117](#)

También puede buscar un consultorio de urgencias aquí: [Notdienstpraxen](#) (multilingüe)
Hay médicos que también pueden ayudarle fuera del horario de apertura.

Pediatras y pediatras

Los niños son examinados por pediatras. Hay exámenes prescritos. Son importantes para la salud de su hijo. Las revisiones se realizan siempre a una determinada edad. Tienen por objeto prevenir enfermedades en los niños. Los niños deben ser vacunados. Las vacunas son importantes. Evitan que los niños contraigan determinadas enfermedades. Son gratuitas. Para más información, consulte a un pediatra.

También puede encontrar un pediatra en el [Arztauskunft Niedersachsen](#).

Dentistas y odontólogos

¿Le duelen las muelas? Entonces acude a un dentista.

Buscar dentista: [Zahnarzttauskunft-Niedersachsen](#)

Ginecólogo y ginecóloga

Es importante que las mujeres sean examinadas regularmente por un ginecólogo. Así se pueden detectar a tiempo las enfermedades. Es lo que se llama un chequeo. También puede tratar allí el tema de la anticoncepción.

¿Necesita ayuda para encontrar un ginecólogo adecuado? Pregunta a tu grupo de apoyo o al consejero de tu alojamiento. También puedes encontrar un ginecólogo en el [Arztauskunft Niedersachsen](#).

Importante

💡 Cuando vaya al médico, presente su tarjeta sanitaria.

💡 ¿Es usted solicitante de asilo? ¿Está enfermo y necesita ir al médico? Entonces necesitará un vale de tratamiento. Puede obtenerlo en la [oficina de asistencia social de su ciudad o municipio](#). La visita al médico es gratuita.

💡 ¿Es necesaria una operación? La operación se realiza en un hospital. Si **no se trata de una urgencia**, la oficina de asistencia social debe autorizar previamente su hospitalización. Antes de ir al hospital, debe solicitar una autorización a la oficina de asistencia social. Para ello, su médico le expedirá un certificado médico. La asistencia social sólo cubre las intervenciones necesarias desde el punto de vista médico.

Expediente electrónico del paciente (ePA)

A partir del **15 de enero de 2025** se introducirá en Alemania un nuevo expediente digital del paciente denominado **expediente electrónico del paciente (ePA)**. Este expediente almacenará todos los datos sanitarios importantes, como lo que el médico ha averiguado sobre su salud, la medicación que toma o los exámenes a los que se ha sometido.

Todas las personas con seguro médico obligatorio reciben automáticamente esta ePA. Si no lo desea, puede oponerse.

Médicos y pacientes pueden acceder a los datos sanitarios de forma rápida y sencilla a través de la ePA. Pero sólo las personas autorizadas pueden ver los datos. Así se mantiene la seguridad de los datos.

¿Cómo pueden los asegurados negarse a crear una ePA? ¿Qué plazos se aplican?

Si más adelante alguien ya no desea utilizar la ePA, puede eliminarla. El objetivo es permitir que médicos y pacientes colaboren más rápido y mejor para mejorar la salud.

Si alguien quiere rechazar la ePA, debe informar a su seguro médico. Si no lo hace, el ePA se creará automáticamente.

Detalles importantes sobre el ePA. ¿Qué hay que tener en cuenta?

Contenido de la ePA:

- Toda la información importante de sus visitas al médico se incluye automáticamente en el RPE si está disponible en formato digital. Esto significa, por ejemplo, que los hallazgos o diagnósticos que anote el médico se transfieren al EPR.
- También puede cargar usted mismo en la ePA información como las constantes vitales (por ejemplo, su altura o peso) o documentos médicos antiguos.
- A partir de 2025, habrá un resumen automático de toda la medicación que esté tomando. Más adelante se completará con un plan especial de medicación.

Derechos de acceso:

- Puede especificar qué médicos u hospitales están autorizados a acceder a su ePA. Si quiere hacer cambios, puede hacerlo a través de la aplicación ePA o ponerse en contacto con la oficina del defensor del pueblo de su seguro médico.
- Si leen su tarjeta sanitaria en la consulta de un médico o en un hospital, tendrán acceso temporal a su ePA durante 90 días, salvo que usted se oponga.

Uso y accesibilidad:

- Puede gestionar la ePA a través de una aplicación especial en su smartphone. Cada caja de enfermedad ofrece su propia aplicación, que puede descargarse gratuitamente de App Store (para iOS) o Google Play Store (para Android).
- Si no tienes un smartphone, puedes obtener ayuda en farmacias o centros especiales para acceder a tu ePA.

Normativa legal:

- La introducción de la ePA comenzará inicialmente en Hamburgo y Renania del Norte-Westfalia. Después estará disponible en toda Alemania a partir de febrero de 2025.
- Los asegurados privados también pueden utilizar una ePA, aunque esto depende de la compañía de seguros en cuestión.

Ventajas:

- La ePA facilita la comunicación entre médicos, hospitales y otros centros médicos. Le ofrece una mejor visión de conjunto de sus datos sanitarios.
- La ePA también aumenta la seguridad y precisión de la medicación.

Desafíos:

- No todos los documentos, como los antiguos informes médicos en papel, se digitalizan automáticamente. No obstante, puede preguntar a su seguro médico si puede encargarse de la digitalización.
- Al principio puede haber dificultades técnicas porque algunos médicos tienen que adaptar el software de su consulta.
- Otro problema es que no hay información multilingüe, es decir, no hay traducciones a otros idiomas.

La ePA es un paso importante hacia la digitalización del sector sanitario. Debería mejorar la atención médica. También proporciona una base para la investigación.

¿Quiere saber más? Aquí encontrará más información:

-  [Preguntas frecuentes de la Asociación de Médicos del Seguro de Enfermedad Obligatorio](#)
-  [Preguntas y respuestas sobre el expediente electrónico del paciente \(ePA\) del KBV](#)
-  [Información del centro de asesoramiento al consumidor sobre el ePA](#)

Medicamentos y farmacias

¿Necesitas medicación? Entonces acude a tu médico. Le darán una receta. Con esta receta puede adquirir los medicamentos en cualquier farmacia. Las farmacias suelen abrir de lunes a sábado. Los horarios de apertura de las farmacias varían. ¿Necesita medicación urgente por la noche o el fin de semana? Todas las farmacias tienen un cartel con el nombre y la dirección de la farmacia que está abierta en caso de urgencia. También puede encontrar esta información en Internet.

Buscar farmacias de guardia: www.aponet.de

 Como solicitante de asilo, recibirá muchos medicamentos sin copago. Por tanto, debe consultarlo con su médico. Si no tiene receta, siempre tendrá que pagar el medicamento.

Números de emergencia - SOS

Una urgencia es una amenaza aguda para la salud.

Sólo se llama a un médico de urgencias en caso de urgencia con una amenaza aguda para la salud. El médico de urgencias acudirá con el servicio de ambulancias. Si le duele algo y no hay peligro grave para su salud, acuda a un médico de cabecera.

Contactos de emergencia

Bomberos, servicio de rescate, médico de urgencias  [112](#)

Policía  [110](#)

Los números de emergencia de los teléfonos móviles siempre funcionan.

¿No tienes saldo en el móvil? El número sigue funcionando.

Información importante para una llamada de emergencia

- **¿Quién** llama (nombre)?
- **¿Dónde** ha ocurrido algo (dirección)?
- **¿Qué** ha ocurrido?
- **¿Cuántos** heridos o enfermos hay?
- **¿Qué tipo** de enfermedades o lesiones hay?
- **Espere** a que le hagan más preguntas.

Mantenga la calma. Hable despacio y con claridad. Así se le entenderá mejor. No ponga fin a la conversación. Espere a que le hagan más preguntas. El centro de llamadas de emergencia / policía finalizará la llamada cuando se haya transmitido toda la información importante.

¿Va a ir al hospital? No olvide su documento de identidad o prueba de llegada. ¿Está afiliado a un seguro médico? Lleve consigo su tarjeta del seguro.

💡 Como solicitante de asilo, solo puede ir al hospital en caso de urgencia sin un justificante de tratamiento. Debe mostrar su justificante de llegada al hospital. El hospital reconocerá entonces que es usted solicitante de asilo. Los gastos correrán a cargo de la oficina de asistencia social.

Calor y salud

El calor es agotador para muchas personas. Les resulta difícil concentrarse o trabajar. Algunas personas enferman cuando hace mucho calor.

¿Qué peligros hay cuando hace mucho calor?

El calor sobrecarga mucho el cuerpo. La gente suda y pierde agua y sales importantes. Muchas personas se sienten cansadas o débiles. Los que ya están enfermos suelen tener más problemas. El cerebro funciona más despacio. La sangre se espesa si no se bebe lo suficiente. El corazón tiene que trabajar más. Algunas personas sufren un infarto o un derrame cerebral.

Es la forma que tiene el cuerpo de avisar de que tiene demasiado calor:

- La cara se pone roja y caliente.
- Dolor de cabeza.
- Se siente débil o mareado.
- La circulación no funciona correctamente y la tensión arterial fluctúa.
- Se siente mal (náuseas).
- Le duelen los músculos o el estómago (calambres).
- Se siente inquieto o ya no entiende nada.
- Tiene la piel seca, incluso la boca.
- No tiene que ir al baño a menudo, su orina es oscura.
- Tiene la temperatura corporal alta (más de 37,5 °C), lo que parece fiebre.

¿Qué te ayuda inmediatamente si no te encuentras bien?

- Ponte un paño húmedo y frío en la cara, el cuello o las piernas.
- Bebe mucho, preferiblemente agua.
- Ponte a la sombra o en una habitación fresca.
- Si sigues sin encontrarte mejor, acude al médico.

¿Qué se suele hacer cuando hace mucho calor?

- **Bebe lo suficiente cada día.**

Los adultos necesitan al menos 1,5 litros de agua al día. Las personas mayores necesitan entre 1,3 y 1,5 litros. Si hace mucho calor, hay que beber entre 1 y 2 litros más. Lo mejor es agua y té sin azúcar.

Las bebidas no deben estar ni muy frías ni muy calientes. Bebe sólo un poco de alcohol, café o té negro.

Atención. Algunas personas no pueden beber tanto debido a una enfermedad. Lo mejor es que preguntes a tu médico.

- **Come poco.**
Coma comidas ligeras, como mucha fruta, verdura y ensalada.
- **Cuidado con la medicación.**
Si estás tomando medicación, habla con tu médico. Algunos medicamentos actúan de forma diferente cuando hace mucho calor.
- **La ropa y la sombra le protegen del sol.**
Lleve ropa ligera y aireada. Lleve gorra o sombrero cuando esté al sol. No permanezca mucho tiempo al sol.
- **Utilice crema solar.**
Utilice una crema con un factor de protección solar elevado.
- **Descansa.**
Haz una pausa a la hora de comer y descansa. Cúbrase sólo con una manta fina o una sábana.
- **Mantenga la casa fresca.**
Ventile su casa por la mañana y por la noche. Cierra las ventanas durante el día y deja las cortinas o persianas bajadas. Así mantendrá la casa más fresca.
- **Evite el trabajo físico intenso**
Evite el trabajo físico extenuante o el deporte cuando haga mucho calor. Si tiene que trabajar, haga muchas pausas y beba mucho líquido.
- **Tenga cuidado al nadar.**
Si va a nadar, lleve gafas de sol y gorro. Así te protegerás del sol.

Piensa también en los demás cuando haga mucho calor.

Presta atención a tu familia, vecinos, compañeros de piso y otras personas.

- ¿Tienen un aspecto diferente al habitual? Por ejemplo: ¿pálidos, confusos o muy cansados?
- ¿Tienen dolor de cabeza o problemas circulatorios?

Entonces ayúdales:

- Habla con la persona.
- Dale agua o llévala a la sombra.

Si es muy grave: ¡Llama al número de emergencias 112!

¿Para quién es especialmente peligroso el calor?

- Ancianos
- Bebés o niños
- Mujeres embarazadas
- Personas con alguna enfermedad (especialmente en el cerebro, el corazón, los pulmones o los riñones)
- Personas discapacitadas
- Personas sin hogar
- Personas con problemas de adicción
- Personas que trabajan al aire libre
- Personas que hacen deporte al aire libre

Centros de asesoramiento y ofertas de ayuda

Servicio de psiquiatría social

Las enfermedades mentales pueden afectar a cualquiera. Cada vez son más frecuentes. Por eso es muy importante informarse a tiempo sobre las posibilidades de ayuda y tratamiento. El Servicio de Psiquiatría Social (SPDI) estará encantado de acompañarle, asesorarle y apoyarle. El asesoramiento es gratuito y confidencial.

El servicio ofrece la siguiente ayuda

- Asesoramiento individual
- Visitas a domicilio
- Servicio de crisis
- Ayuda de acompañamiento
- Grupos para afectados y familiares

El objetivo es ayudarle a ayudarse a sí mismo y permitirle llevar una vida lo más independiente posible.

¿Tiene dificultades en la vida cotidiana debido a su enfermedad? ¿O necesita consejo y apoyo para tratar con un enfermo? Póngase en contacto con nosotros:

Landkreis Emsland

Fachbereich Gesundheit

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [05931/441188](tel:05931/441188)

 [@gesundheit-spdi@emsland.de](mailto:gesundheit-spdi@emsland.de)

 www.emsland.de

Asesoramiento sobre adicciones

Hay centros de asesoramiento para todos los aspectos de la adicción. Ofrecen asesoramiento y ayuda para resolver dudas. ¿Quiere cambiar su forma de relacionarse con el alcohol, las drogas, los medicamentos o el juego? ¿Sufre trastornos alimentarios? ¿Busca una salida a la adicción? ¿Necesita ayuda? Póngase en contacto con el servicio de asesoramiento sobre adicciones.

Aquí encontrará los siguientes centros de asesoramiento sobre el tema de la adicción:

Caritas Beratungsstelle Papenburg

 Kirchstraße 16, 26871 Papenburg

 [04961/94410](tel:04961/94410)

 [@sucht.pbg@caritas-os.de](mailto:sucht.pbg@caritas-os.de)

Diakonisches Werk Meppen

 Bahnhofstraße 29, 49716 Meppen

 [05931/98150](tel:05931/98150)

 [@dw.meppen@diakonie-emsland.de](mailto:dw.meppen@diakonie-emsland.de)

Caritas Beratungsstelle Meppen

 Kuhstraße 42, 49716 Meppen

 [05931/984240](tel:05931984240)

 [@sucht.mep@caritas-os.de](mailto:sucht.mep@caritas-os.de)

Diakonisches Werk Emsland Bentheim

 Bögenstraße 7, 49808 Lingen (Ems)

 [0591/800410](tel:0591800410)

 [@dw-lingen@diakonie-emsland.de](mailto:dw-lingen@diakonie-emsland.de)

Caritas Beratungsstelle Lingen

 Burgstraße 30, 49808 Lingen (Ems)

 [0591/80062300](tel:059180062300)

 [@sucht.lin@caritas-os.de](mailto:sucht.lin@caritas-os.de)

Centro de partería Emsland

Una matrona ayuda a la embarazada durante el embarazo. Ayuda con las quejas durante el embarazo y ofrece un curso de preparación al parto. Una matrona te atenderá durante el parto. El parto puede tener lugar en el hospital, en un centro de maternidad o en casa. Después del parto, la matrona irá a su casa. Le ayudará durante las primeras semanas con el bebé. Los servicios los paga el seguro médico.

El Centro de Matronas de Emsland le ayudará a encontrar una matrona. El trabajo del centro de matronas es gratuito.

Landkreis Emsland

Fachbereich Gesundheit

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [05931/442181](tel:05931442181)

 [@hebammenzentrale@emsland.de](mailto:hebammenzentrale@emsland.de)

 www.hebammenzentrale-emsland.de

Horario de la centralita telefónica:

 Martes 12:00 - 16:00

 Miércoles 10:00 - 12:30

 Jueves 10:00 - 12:30

Red infantil Emsland

Kindernetz Emsland es un servicio de asesoramiento para familias con hijos. La red infantil está formada por un equipo de médicos, matronas y enfermeras pediátricas. El servicio está dirigido a familias con niños de 0 a 3 años.

¿Se encuentra en una situación estresante tras el parto? ¿Se siente insegura y abrumada?

¿No puede pedir consejo a nadie? Entonces póngase en contacto con nosotros. Le ofrecemos ayuda y apoyo.

Landkreis Emsland

Fachbereich Gesundheit

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [05931/441181](tel:05931/441181)

 @kindernetz@emsland.de

 www.kindernetz-emsland.de

Teléfono de ayuda contra la violencia de género

La línea de ayuda contra la violencia de género asesora a las mujeres afectadas en toda Alemania. Las consejeras asesoran sobre todas las formas de violencia contra las mujeres. ¿Necesita ayuda en su lugar de residencia? Entonces los asesores le remitirán a los centros locales adecuados. También es posible el asesoramiento en línea a través del sitio web. Las sesiones de asesoramiento son confidenciales. ¿Desea permanecer en el anonimato? No hay problema. No tiene que dar ningún dato personal por teléfono. Lo mismo ocurre en el sitio web. Si tiene dificultades auditivas, puede reservar un servicio de interpretación a través del sitio web. No le costará nada. La conversación con los asesores se traducirá al lenguaje de signos alemán. También puede traducirse al lenguaje escrito. El asesoramiento es posible en muchos idiomas a través de intérpretes.

Línea de ayuda contra la violencia de género

 [116016](tel:116016)

 www.hilfetelefon.de

Encontrará más opciones de asesoramiento y apoyo en [Violencia doméstica](#).

Línea de ayuda para embarazadas necesitadas

La línea de ayuda asesora a las embarazadas que lo necesitan. Las embarazadas y su entorno más cercano pueden ponerse en contacto con los asesores antes y después del parto. Están disponibles las 24 horas del día. Los asesores le apoyarán. Conocen ofertas de ayuda adecuadas. Ayudan independientemente del sexo, el origen, la fe y la identidad sexual. Si es necesario, también le asesorarán sobre la posibilidad de un parto confidencial.

Línea de ayuda para embarazadas necesitadas

 [0800/404002](tel:0800/404002)

 www.hilfetelefon-schwangere.de (multilingüe)

La guía familiar

Guía familiar para personas con discapacidad

Aktion Mensch publica una guía familiar. La guía familiar está dirigida a personas con discapacidad. Y a sus familias. Proporciona información y direcciones. También hay un sitio web. En ella encontrará información importante sobre la vida con una discapacidad. También encontrará contactos locales. Esta información está disponible en alemán sencillo y fácil de entender. Abarca temas como la escuela, el trabajo, el ocio, los derechos, la vivienda, el asesoramiento y mucho más.

Guía familiar

 info@aktion-mensch.de

 www.familienratgeber.de

aplicación breastcare

El cáncer de mama es el tipo de cáncer más frecuente en todo el mundo. En Europa, una de cada ocho mujeres padecerá cáncer de mama a lo largo de su vida. Sólo en Alemania se diagnostica cada año a unas 70.000 mujeres. Cuanto antes se reconozca la enfermedad, mayores serán las posibilidades de curación. El 25% de los casos pueden prevenirse adoptando un estilo de vida saludable. La aplicación Breastcare tiene una base científica. Explica todo lo que necesita saber sobre el cáncer de mama y la detección precoz de una manera fácil de entender. Aprenderá lo importante que es llevar un estilo de vida saludable. Actualmente está disponible en siete idiomas: árabe, alemán, inglés, farsi, francés, español y turco.

La aplicación Breastcare

- te recuerda que debes palparte los pechos con un calendario cíclico
- explica el autoexamen paso a paso con instrucciones ilustradas
- explica los factores de riesgo y los síntomas y ofrece consejos específicos para llevar un estilo de vida saludable
- responde a preguntas sobre los exámenes médicos de detección en Alemania
- enlaces a numerosos puntos de contacto, como centros mamarios, funcionarios de integración o servicios de apoyo, a los que las mujeres pueden dirigirse si tienen preguntas
- cuenta historias alentadoras de mujeres afectadas

Puede descargar la aplicación en las tiendas de aplicaciones de Apple y Google. La aplicación es gratuita. La aplicación puede utilizarse sin recoger datos personales. Está libre de publicidad y diseñada a largo plazo. Más información en siete idiomas en:

www.breastcare.app

Centro de apoyo asistencial

El Centro de Apoyo Asistencial con Demencia de Baja Sajonia

El centro de apoyo asistencial asesora a las personas que necesitan ayuda o cuidados. También reciben asesoramiento las siguientes personas Familiares, cuidadores y empleados del sector asistencial.

Aquí encontrará ayuda sobre los siguientes temas

- servicios de asistencia ambulatoria, hospitalización parcial y completa
- Provisión de ayudas
- Ofertas para aliviar la carga de los cuidadores familiares
- Demencia y prevención
- Prestaciones por cuidados o gran invalidez
- Prestaciones del seguro de dependencia y otras prestaciones sociales

El asesoramiento es gratuito. Es independiente y personalizado. El asesoramiento se realiza por teléfono o in situ. También es posible una visita a domicilio. El centro de asistencia ofrece horas de consulta [en su zona](#). Encontrará más información en el [folleto](#).

Estos son los datos de contacto del centro de apoyo asistencial

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

☎ [05931/442211](tel:05931/442211)

@ pflegestuetzpunkt@emsland.de

🌐 [Internetseite Pflegestützpunkt](#)

Centro de Atención a la Demencia

¿Cuida a una persona con demencia? ¿O uno de sus familiares padece demencia? Puede obtener ayuda y apoyo en el Centro de Servicios para la Demencia. Encontrará más información en [la página web](#) del Centro de Servicios para la Demencia. Allí encontrará también la guía de la demencia del distrito de Emsland. Responde a las preguntas más importantes sobre la demencia. Además, le informa sobre dónde puede encontrar más ayuda y apoyo.

Los datos de contacto del Centro de Servicios para la Demencia son los siguientes

📍 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

☎ [05931/441210](tel:05931/441210)

@ pflegestuetzpunkt@emsland.de

🌐 [Internetseite Demenz Servicezentrum](#)



Educación y cultura

Escolarización obligatoria y sistema educativo

Educación

Por educación se entiende la educación formal, desde la guardería hasta la universidad, la formación y el trabajo, y la educación informal.

La educación informal es un proceso de aprendizaje permanente en el que las personas

- actitudes,
- valores,
- aptitudes y
- conocimientos

a través de influencias y fuentes de su propio entorno, por ejemplo en la educación cultural.

En el distrito de Emsland existe una [región educativa](#) que es responsable de muchos ámbitos de la educación en el marco del aprendizaje permanente.

Escolarización obligatoria

La escolarización es obligatoria en Alemania. Esto significa que, en general, todos los niños tienen que ir a la escuela entre los 6 y los 18 años. Los padres o tutores de los niños tienen la obligación de garantizar que éstos asistan a la escuela. La escuela controla la asistencia escolar.

La asistencia obligatoria a la escuela incluye

- la asistencia regular a clase
- la asistencia regular a los actos escolares obligatorios
- el cumplimiento de las normas escolares
- Encontrará más información aquí: [Asistencia obligatoria a la escuela](#)

La escolarización obligatoria de los hijos de refugiados sólo comienza una vez que han fijado su residencia permanente en Alemania.

La escolarización obligatoria se divide en escolarización general obligatoria (9 años como mínimo) y/o escolarización profesional obligatoria (3 años en el sistema dual o 1 año de escolarización a tiempo completo).

Sistema educativo

Enseñanza primaria:

- De 1º a 4º curso (de 6 a 10 años)

Enseñanza secundaria:

- Del 5º al 9º curso o hasta el 10º curso.
- seguido de un aprendizaje en el sistema dual (3 años de escuela y empresa con salario de formación) en una escuela de formación profesional (BBS)
- o escuela a tiempo completo (1 año en una BBS)
- o una escuela secundaria de gramática del 5º al 13º curso

Hay varias escuelas secundarias:

- Escuela especial,
- Hauptschule,
- Realschule,
- escuela secundaria,
- escuela general o
- instituto.

Importante

Cuando termina la escolarización obligatoria, también termina el derecho a asistir a la escuela. Si a un alumno no le ha ido bien en la escuela, no tiene por qué ir a otra.

Por eso es importante ser un buen alumno.

Información general sobre los centros de formación profesional

Escuelas de formación profesional en Emsland

¿Tienes más de 15 años? ¿Ya no vas a la escuela general? Entonces tienes muchas opciones en una escuela de formación profesional. Puedes prepararte para una carrera profesional u obtener un título de bachillerato general. En Alemania, los alumnos deben asistir a la escuela hasta los 18 años ([escolarización obligatoria](#)).

Existen los siguientes tipos de escuelas de formación profesional:

Berufseinstiegsschule (BES) grados 1 y 2:

Las escuelas de formación profesional tienen programas para alumnos con o sin título de bachillerato. ¿Aún no has recibido un contrato de aprendizaje? ¿Aún no tienes una idea concreta de dónde quieres trabajar? Aquí puedes hacerte una idea de los distintos campos profesionales. Puedes completar tu bachillerato. O puedes obtener el título de bachillerato. Aquí también se fomentan los idiomas y la integración.

Escuela de formación profesional:

Aquí la formación es [dual](#). Una parte de la formación se cursa en la escuela. La otra parte la aprendes en una empresa.

Escuela de formación profesional (BFS):

En las escuelas de formación profesional puedes prepararte para la profesión. Los cursos duran de 1 a 3 años. Recibes formación profesional básica. O preparación profesional. O incluso un título de formación profesional. ¿Ya tiene un título de bachillerato? Entonces puede obtener aquí su siguiente titulación. Las escuelas de formación profesional suelen dividirse en los siguientes campos profesionales:

- ámbito comercial
- economía doméstica, pedagogía social o sector asistencial
- ámbito industrial-técnico

escuela secundaria especializada (FOS):

La superación de los estudios conduce a la obtención de un título general de acceso a la universidad. Esto da derecho a

- cursar una licenciatura en una universidad
- asistir a cualquier centro de enseñanza secundaria superior
- cursar la fase introductoria del bachillerato profesional (11º curso)
- cursar el bachillerato profesional en el año 13 si se ha completado la formación profesional.

Los centros especializados de secundaria superior se dividen en las siguientes áreas temáticas:

- Comercio y administración
- Tecnología
- Salud y asuntos sociales
- Diseño
- Nutrición y economía doméstica
- Agricultura, biotecnología y tecnología medioambiental

Bachillerato profesional (BOS)

¿Has completado ya un aprendizaje? ¿Tienes el título de bachillerato? Entonces puedes ir a la Berufsoberschule. La duración es de dos años. Esta escuela te prepara para obtener el título general de acceso a la enseñanza superior. Para ello, debes aprender una segunda lengua extranjera. Si no aprendes una lengua extranjera, obtendrás un título de acceso a la enseñanza superior específico. Esto significa que sólo puedes estudiar determinadas asignaturas. El bachillerato profesional está disponible en las siguientes especialidades:

- Bachillerato profesional técnico
- Bachillerato profesional empresarial
- Bachillerato profesional de servicios sociales

Bachillerato profesional:

¿Quieres estudiar en la universidad? Entonces necesitas el Abitur. Puedes ponerte al día con el Abitur en un instituto de formación profesional. Para ello, necesitas un título intermedio en tu formación. Tus notas medias deben ser de 3,0 o más. A continuación, puedes asistir a un instituto de formación profesional durante tres años. Después de los tres años, completarás tu Abitur. También se divide en las especialidades correspondientes:

- Especialización técnica
- Especialización económica
- Especialización en ciencias sociales y sanitarias
- Especialización en ciencias agrarias
- Especialización biotecnológica
- Ciencias de la nutrición

Escuela técnica superior

La Fachschule ofrece formación profesional complementaria. La Fachschule es un tipo de escuela que suele exigir una formación profesional inicial y, por regla general, la correspondiente experiencia laboral práctica.

Conduce a una cualificación profesional superior en diversas modalidades, a tiempo completo o parcial. Esto capacita para asumir tareas de gestión. Además, la escuela técnica superior de dos años suele conducir a la titulación de acceso a las universidades de ciencias aplicadas.

Formación "forma escolar a tiempo completo" o "sistema dual"

Formación a tiempo completo en una escuela de formación profesional

En Alemania también existe la formación a tiempo completo en una escuela de formación profesional. Las escuelas profesionales imparten una formación profesional completa teórica y práctica fuera del sistema de formación dual (sin aprendizaje en una empresa). Suele durar entre dos y tres años y medio. Las clases se imparten a tiempo completo. Además de las asignaturas de formación profesional, también incluye asignaturas de educación general. Las escuelas de formación profesional difieren mucho en cuanto a sus programas de formación, requisitos de admisión, duración de la formación y opciones de formación continua. Por lo tanto, debe dirigirse a la escuela que le interese.

[Escuelas de formación profesional en Emsland](#)

"Sistema dual"

La formación profesional dual es una especialidad en Alemania. Trabajas en una empresa. Al mismo tiempo vas a la escuela. Así aprendes teoría y práctica. Pasas dos tercios de tu tiempo trabajando. Un tercio lo pasas en la escuela. El aprendizaje dura tres años. Dependiendo de la profesión, puede durar un poco más. Si tienes un Abitur, puedes completar el aprendizaje más rápidamente.

Dependiendo del tipo de profesión que desee aprender en un programa de formación dual, póngase en contacto con la oficina correspondiente:

[Cámara de Artesanía \(HWK\)](#)

La Cámara de Oficios (HWK) es responsable de los oficios cualificados. Abarca profesiones como panadero, albañil o pintor.

[Cámara de Industria y Comercio \(IHK\)](#)

La Cámara de Industria y Comercio (IHK) es responsable de las profesiones de la producción industrial, el comercio y los servicios. Aquí se incluyen, por ejemplo, los mecánicos de planta o los dependientes de comercio mayorista y exterior.

[Cámara de Agricultura \(LWK\)](#)

Para las profesiones especializadas en la agricultura, como los servicios agrícolas, la silvicultura, la horticultura, la agricultura y el servicio doméstico.

Importante:

En Alemania, un título de formación profesional es muy ventajoso. Las personas con una cualificación profesional ganan más dinero por término medio a lo largo de su vida. Tienen menos probabilidades de estar desempleados. Tienen menos probabilidades de tener contratos de duración determinada.

Estudiar en una universidad - programa de estudios dual

Información general

En Alemania hay muchas carreras diferentes. También hay distintos tipos de centros de enseñanza superior:

- Universidades (de orientación académica)
- Universidades de ciencias aplicadas (orientadas a la práctica)
- Universidades duales (muy orientadas a la práctica)
- Escuelas superiores de arte, cine y música (para asignaturas artísticas)

Hay universidades estatales y universidades privadas. La calidad de las universidades privadas no siempre es mejor. Sin embargo, hay que pagar tasas de matrícula elevadas.

Sitios web útiles

- [Brújula universitaria](#) (todas las carreras y universidades de Alemania)
- [Estudiar en Alemania](#) (información para refugiados)
- [Agencia de Empleo](#) (orientación para estudios)
- [Servicio Alemán de Intercambio Académico](#) (DAAD - Todos los programas de estudios en Alemania)

Requisitos previos

¿Quiere estudiar en Alemania? Entonces necesita un título universitario de acceso. Puede ser un Abitur. También puede ser un título de acceso a las universidades de ciencias aplicadas. ¿Ha aprobado el Abitur en su país de origen? Es posible que te sirva para estudiar en Alemania. Puede hacer que se lo comprueben.

Encontrará más información en la página web [de la Anabin](#). Vaya al portal de información "Reconocimiento en Alemania". También puede ponerse en contacto con el [Servicio Alemán de Intercambio Académico DAAD](#).

Además, debes acreditar un buen dominio del alemán (nivel de idioma C1). Puede ser el examen de "alemán como lengua extranjera". O la prueba de alemán para el acceso a la universidad. O el telc Deutsch C1 Hochschule.

También existe la posibilidad de obtener financiación del Bildungsberatung Garantiefonds Hochschule.

Algunas universidades también ofrecen semestres preparatorios. Allí también aprenderás alemán.

Infórmese en la universidad en la que desea estudiar. La mayoría de las universidades ofrecen servicios de asesoramiento. Para solicitar plaza en un centro superior hay plazos. Tenga en cuenta estos plazos.

Programa de estudios dual

La diferencia con el programa de estudios tradicional es la combinación de teoría y práctica. Los estudiantes adquieren una valiosa experiencia práctica para su carrera mientras estudian en la universidad. Puede aplicarla y ponerla en práctica directamente en la empresa.

Al final, habrás obtenido una licenciatura. También hay modelos en los que se puede obtener tanto un título de Bachelor como un programa de formación profesional completo.

Visite el [BIB Emsland](#) y conocerá muchas empresas que ofrecen programas de estudios duales.

[Aquí](#) encontrará información sobre la financiación de sus estudios y becas.

Sin titulación de acceso a la universidad

¿Puede estudiar en su país de origen con el título de bachillerato? ¿Pero no en Alemania? En un colegio preuniversitario puede recuperar su título de acceso a la universidad. Los colegios preuniversitarios (Studienkollegs) están concebidos especialmente para solicitantes extranjeros. Te preparan para estudiar en Alemania.

Estudio: Financiación y becas

Como estudiante en Alemania, puede recibir ayudas económicas. Esto es posible gracias a la Ley Federal de Ayuda a la Formación (BAföG). La BAföG es abonada mensualmente por las autoridades. En el mejor de los casos, recibirá dinero para toda la duración de sus estudios. El importe mensual de la BAföG puede oscilar entre 399 y 735 euros. Tiene que devolver la mitad del importe de la BAföG después de sus estudios. Las condiciones exactas de la BAföG cambian regularmente. Encontrará información detallada en el siguiente enlace:

- [Página web de la BAföG para refugiados e inmigrantes](#)

Como alternativa a la BAföG, puede solicitar una beca. Por regla general, no tienes que devolver la beca. Para obtener una beca es importante tener buenas notas. Los donantes de becas también valoran tu trabajo voluntario. Normalmente recibirás la misma cantidad de dinero que la BAföG. Además, existe la llamada "ayuda para libros". Se trata de un pago mensual de hasta 300 euros.

Algunas organizaciones conceden becas. Las becas se conceden a personas con un gran potencial. Por eso, estas organizaciones se denominan Begabten-Förderungs-Werke. Las siguientes Begabten-Förderungs-Werke ofrecen, entre otros, programas específicos para refugiados. En sus sitios web encontrará información sobre cómo presentar una solicitud. También le indicarán lo que las organizaciones exigen de usted.

- [Friedrich-Ebert-Stiftung \(FES\) - Becas para refugiados](#)
- [Böckler-Aktion Bildung de la Fundación Hans Böckler](#)
- [Konrad-Adenauer-Stiftung \(KAS\) - Becas para refugiados](#)
- [Villigst - Nuestra beca para refugiados](#)
- [Pan para el Mundo - Programa de becas para refugiados](#)

El Fondo de Garantía de la Fundación Otto Benecke es una excepción a esta regla. El programa está dirigido a jóvenes recién llegados. ¿Quieres obtener tu título de acceso a la enseñanza superior en Alemania? ¿Quieres estudiar en Alemania? ¿Quieres trabajar en el ámbito académico? Entonces puedes solicitar el programa de becas. También existe la Beca Alemania. Proporciona una ayuda económica de 300 euros al mes. Las Becas Alemania son concedidas por las respectivas universidades.

- [Fondo de Garantía Universitaria de la Fundación Otto Benecke de Bonn](#)
- [Beca Alemania: Conviértase en becario](#)

Educación cultural

Emsland es una región rural y hay numerosos lugares e instituciones culturales por todas partes. Todos ellos son fácilmente accesibles para todo el mundo. Los proveedores culturales son una mezcla de profesionales y voluntarios.

La cultura regional es moldeada y reexaminada constantemente por los implicados:

- ¿Qué es típico de nuestra región?
- ¿Qué tradiciones se han transmitido?
- ¿Qué aspectos de nuestra historia regional deben recordarse y de qué forma?

La tarea de la cultura es

- acompañar estos procesos
- revitalizar el paisaje cultural y
- promover el intercambio, la cooperación y la creación de redes entre los distintos proveedores culturales,
- salvaguardar el patrimonio cultural de la región y contribuir a su difusión.

La [conservación de los monumentos históricos](#) desempeña aquí un papel importante.

Para saber más sobre los lugares y eventos culturales, consulte el [mapa cultural](#) y el [calendario de eventos](#).

Instalaciones culturales y ocio

Instituciones culturales

Emsland ofrece numerosos eventos e instituciones culturales. Encontrará más ofertas de ocio, deporte o voluntariado al final de la página. Aquí sólo encontrará algunos ejemplos en el ámbito cultural, ya que no es posible enumerar todas las instalaciones. No obstante, en todas las ciudades encontrará las ofertas correspondientes.

Algunas organizaciones del ámbito del arte que puede visitar o en las que usted o sus hijos pueden participar:

- [Escuela de Arte de Lingen](#)
- [Kunsthalle Lingen](#)
- [Kunstschule Koppelschleuse Meppen](#)
- Meppener [Kunstkreis](#) + [Artothek](#)
- Töpfermarkt
- [Escuela de arte Zinnober Papenburg](#)
- Spiel und Kunst ([Spuk](#)) Freren
- [Kunstkreis Haren](#)

- [Centro de exposiciones Gut Altenkamp Aschendorf](#)
- [Emslandmuseum Schloss Clemenswerth](#)
- ParkArt Clemenswerth

Algunas organizaciones en el campo de la música que puede visitar. En casi todas las ciudades hay coros, bandas y orquestas en los que usted o sus hijos pueden participar.

- [Klangkultur Haren](#)
- Harener Klassiknacht
- [Musikschule des Emslandes](#)
- [EmslandArena](#)
- Emsbürener Musiktage
- Musikfest Bremen (Konzertorte in Papenburg, Sögel, Rhede)
- NDR 2 Papenburg Festival
- LAUTFEUER Festival Lingen
- Kleinstadtfestival Meppen

Algunas instalaciones teatrales que puede visitar. También hay muchos grupos locales de teatro aficionado y de danza que estarían encantados de acoger a nuevos miembros.

- [Círculo Cultural de Clemenswerth](#)
- [Kulturkreis Impulse Freren](#)
- [Teatro en casa Twist](#)
- [Comunidad teatral de Meppen](#)
- [Teatro en la Wilhelmshöhe Lingen](#)
- [Forum Alte Werft / Alte Kesselschmiede Papenburg](#)
- [Teatro al aire libre de Meppen](#)
- [Teatro del bosque Ahmsen](#)
- [Centro de educación teatral de la Emsländische Landschaft Lingen](#)
- Festival de marionetas
- Festival Mundial de Teatro Infantil (WKT)

Museos de historia cultural, museos de empresas, colecciones, lugares conmemorativos que puede visitar. Todas las instituciones ofrecen también eventos especiales que puede visitar con sus hijos.

- [Museo del Páramo de Emsland Geeste](#)
- [Museo de Arqueología de Emsland Meppen](#)
- [Museo Municipal de Meppen](#)
- [Museo Emsland Lingen](#)
- [Museo de Emsland Castillo de Clemenswerth](#)
- [Museo del Molino Haren](#)
- [Museo del Gas Natural Twist](#)

- [Museo al aire libre y de historia local de Haselünne](#)
- [Museo de la Destilería Haselünne](#)
- [Planta Von-Velen Papenburg](#)
- [Mundo de aventuras marítimas Papenburg](#)
- [Centro de visitantes MEYER WERFT Papenburg](#)
- [Museo del Cuerpo de Bomberos de Salzbergen](#)
- [Museo KRONE Spelle](#)
- [Monumento conmemorativo de Esterwegen](#)
- ["Sitio conmemorativo "Campo XII Dalum"](#)

Cultura de la construcción y patrimonio arqueológico

La Ruta de la Cultura Megalítica bien merece una excursión. En ella se pueden descubrir artefactos de piedra de más de 5000 años de antigüedad. Explican la vida cotidiana, la naturaleza y los conceptos del más allá de aquella época. Hay 33 estaciones desde Osnabrück, pasando por Emsland, hasta Oldenburgo.

- [Carretera de los Megalithkultur](#)

La Mühlenstraße es una carretera que muestra a los visitantes los molinos de la Baja Sajonia, como los de agua y los de viento. Algunos molinos son ahora edificios residenciales, mientras que otros molinos se pueden ver por fuera y por dentro. Cerca de allí, también se pueden visitar molinos de caballos en el pueblo museo de Cloppenburg. Junto con otras rutas de molinos existentes, forma el núcleo de la "Ruta Cultural Europea (Vía Molina)".

- [Ruta de los molinos de Baja Sajonia](#)

Estudios regionales y conservación de costumbres

- [Asociación del Patrimonio de Emsland](#)

La Asociación del Patrimonio de Emsland es la organización que agrupa a las asociaciones del patrimonio. Cuenta con 14.000 publicaciones en su biblioteca de Meppen. Está especializada en arqueología, estudios regionales, historia regional y mucho más. Este año hay un nuevo [anuario de Emsland](#).

En casi todos los municipios hay una activa asociación de historia local, que está encantada de acoger a nuevos miembros. Siempre puede encontrarlas en [la página web del ayuntamiento](#).

- [Paisaje de Emsland para el distrito de Emsland](#)
- KivelingsLingen fijo

Los miembros de una asociación de solteros de Lingen (Ems), en Emsland (Baja Sajonia), que data de 1372, se conocen como Kivelinge.

- Fiesta del alforfón en flor organizada por la asociación de historia local de Geeste (Emsland Moormuseum)
- Platt-Satt-Fiesta (descentralizada)
- Mercado del maíz y hanseático de Haselünne

También hay numerosos programas deportivos. La [Asociación Deportiva del Distrito de Emsland](#) tiene una buena visión general de qué deportes se ofrecen y dónde.

En Emsland también hay muchas [rutas ciclistas](#) preciosas. Si aún no sabe montar en bicicleta, [aquí](#) puede aprender. La natación también es muy divertida y buena para la salud.

En la [asociación deportiva del](#) distrito puede informarse de dónde hay cursos de natación para niños. Los adultos también pueden y deben aprender a nadar, ya que en Emsland hay muchas piscinas y lagos preciosos. Encontrará más [información](#) aquí.

Visitar instituciones y eventos culturales o unirse a un grupo cultural o a un club deportivo le facilitará la adaptación y conocerá rápidamente a gente nueva del lugar. Así le resultará más fácil aprender el idioma y familiarizarse con la vida en Alemania. Así se sentirá más rápidamente como en casa en Alemania.

[El voluntariado](#) también es una tarea con sentido. Las personas que trabajan para otras personas o para una causa en su tiempo libre sin recibir una remuneración realizan un trabajo voluntario. Por ejemplo, puedes implicarte con personas mayores, vecinos o refugiados. También puedes ayudar en un club deportivo o en un refugio de animales, entre otras muchas cosas.

Educación de adultos

¿Le gustaría aprender algo nuevo?

Los proveedores de educación de adultos son instituciones que ofrecen programas educativos para adultos. Son, por ejemplo, centros de educación de adultos o empresas privadas. También incluyen organizaciones sin ánimo de lucro. Estas organizaciones ofrecen, por ejemplo, cursos, seminarios y conferencias. Su objetivo es ayudar a los adultos a ampliar sus conocimientos y mejorar sus capacidades. La participación puede costar dinero o ser gratuita.

Historisch-Ökologische Bildungsstätte (HÖB) Emsland in Papenburg e.V.

 [Spillmannsweg 30, 26871 Papenburg](#)

 [@info@hoeb.de](mailto:info@hoeb.de)

 [+49496197880](tel:+49496197880)

 <https://www.hoeb.de/>

Ludwig-Windthorst-Haus (LWH) | Katholisch-Soziale Akademie

 [Gerhard-Kues-Straße 16, 49808 Lingen \(Ems\)](#)

 [@info@lwh.de](mailto:info@lwh.de)

 [+4959161020](tel:+4959161020)

Katholische Erwachsenenbildung (KEB) Sögel

 [Am Markt 5, 49751 Sögel](#)

 [@soegel@keb-emsland.de](mailto:soegel@keb-emsland.de)

 [+4959521556](tel:+4959521556)

Encontrará otras sedes del KEB en [Meppen](#) y [Lingen](#).

LEB in Niedersachsen e.V. | Bildungszentrum Emsland/Grafschaft Bentheim

 [Jägerstraße 6a, 49808 Lingen](#)

 [@biz-lingen@leb.de](mailto:biz-lingen@leb.de)

 [+495911405030](tel:+495911405030)

Volkshochschule Papenburg gGmbH | Frau Morasch

 [Hauptkanal rechts 72, 26871 Papenburg](#)

 [+494961922339](tel:+494961922339)

 <https://www.vhs-papenburg.de/>

Volkshochschule Meppen gGmbH | Frau Lemmen

 [Freiherr-vom-Stein- Straße 1, 49716 Meppen](#)

 [+495931937324](tel:+495931937324)

 <https://www.vhs-meppen.de/>

Volkshochschule Lingen, Bildungszentrum Gebrüder-Grimm | Frau Dr. Lonnemann

 [Elsterstraße 1, 49808 Lingen \(Ems\)](#)

 [+49 \(0\) 59191202840](tel:+49(0)59191202840)

 <https://www.vhs-lingen.de/>

Asuntos jurídicos y derechos

Ley Fundamental y derechos humanos

Todas las personas que viven en Alemania deben acatar los principios centrales del ordenamiento político y jurídico.

La base jurídica más importante para la vida en Alemania es la **Ley Fundamental**. Es la Constitución de la República Federal de Alemania.

Según la Ley Fundamental, cada persona es un **individuo libre y autodeterminado**.

No pueden hacerse **distinciones por razones de sexo, origen (ascendencia, lengua, patria), color de la piel, religión, fe o ideología, discapacidad, edad u orientación sexual**.

Alemania es un Estado federal formado por **16 estados federados**.

Alemania es un Estado democrático, lo que significa que todo el poder del Estado emana del pueblo.

Catálogo de derechos fundamentales

Protección de la dignidad humana

Artículo 1

(1) La dignidad humana es inviolable. Es deber de toda autoridad estatal respetarla y protegerla.
(...)

Derecho a la libertad de la persona

Artículo 2

(1) Toda persona tiene derecho al libre desarrollo de su personalidad, siempre que no viole los derechos de los demás ni atente contra el orden constitucional o la ley moral.
(...)

Esto incluye también el derecho a la autodeterminación sexual. Esto significa que cada persona puede decidir por sí misma en qué actos sexuales quiere participar y nadie puede ser obligado a hacer algo que no quiere hacer.

Igualdad ante la ley

Artículo 3

(1) Todas las personas son iguales ante la ley.

(2) Hombres y mujeres tendrán los mismos derechos. El Estado promoverá la realización efectiva de la igualdad de derechos entre hombres y mujeres y trabajará para eliminar las desventajas existentes.

(3) Nadie podrá ser discriminado o favorecido por razones de sexo, ascendencia, raza, lengua, patria y origen, credo, opinión religiosa o política. Nadie podrá ser discriminado por su discapacidad.

Libertad de fe, de conciencia y de credo

Artículo 4

(1) La libertad de fe, de conciencia y de convicciones religiosas y filosóficas es inviolable.
(...)

Libertad de opinión, arte y ciencia

Artículo 5

(1) Toda persona tiene derecho a expresar y difundir libremente sus opiniones mediante la palabra, el escrito o la imagen, y a informarse sin impedimentos a partir de fuentes

generalmente accesibles. Se garantizan la libertad de prensa y la libertad de información por radio y cinematografía. No habrá censura.

(...)

Protección del matrimonio y de la familia, así como de los hijos de padres no casados

Artículo 6

(1) El matrimonio y la familia estarán bajo la protección especial del Estado.

(...)

 Aquí puede encontrar la Ley Fundamental en 11 idiomas: [árabe](#), [chino](#), [inglés](#), [francés](#), [italiano](#), [persa](#), [polaco](#), [ruso](#), [serbio](#), [español](#), [turco](#) y [alemán](#).

 Esta película muestra claramente cómo funciona el Estado constitucional alemán: [alemán](#), [dari](#), [árabe](#), [francés](#), inglés, [pastún y urdu](#).

Los niños tienen derechos

Protección de la infancia y la juventud

Los niños, los jóvenes y las familias gozan de especial protección en Alemania. Esta protección comienza durante el embarazo y continúa hasta que el niño cumple 18 años. En Alemania, por ejemplo, está prohibido pegar a los niños: en Alemania, los niños deben ser educados sin recurrir a la violencia. Todos los niños deben ir a la escuela.

Los niños tienen derechos

En concreto, esto significa

- Cuidado parental y educación no violenta: todo niño tiene derecho a crecer con sus padres y a ser educado por ellos. Sin violencia.
- Igualdad: todos los niños son igual de importantes. Ningún niño debe recibir un trato menos favorable por tener un color de piel diferente, una religión distinta o proceder de un país diferente.
- Libertad de expresión y participación: Se debe preguntar a los niños y niñas si se van a tomar decisiones sobre ellos. Los niños pueden expresar sus opiniones sin ser penalizados. Ya sea en casa, en la escuela, ante una autoridad pública o ante un tribunal.
- Educación: Las niñas y los niños deben poder aprender en igualdad de condiciones y recibir una educación que responda a sus necesidades y capacidades.
- Salud: Los niños deben poder llevar una vida sana, recibir una buena atención médica y estar protegidos contra las enfermedades, las adicciones y las drogas.
- Protección contra la violencia y la explotación sexual: Los niños tienen derecho a ser protegidos de la violencia, el abuso y la explotación. Nadie puede tocar a un niño si éste no lo desea.

Ayuda en los conflictos

Cuando surgen conflictos en la familia, puede ser útil buscar ayuda externa. Sobre todo si hay niños implicados y se recurre a la violencia. Ponte en contacto con nosotros:

Distrito de Emsland - Oficina de Bienestar Juvenil

Hauptstelle **Meppen**

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [05931/441401](tel:05931/441401)

Außenstelle **Lingen**

 [Am Wall-Süd 21, 49808 Lingen](#)

 [0591/843343](tel:0591/843343)

Außenstelle **Aschendorf**

 [Große Str. 32, 26871 Papenburg](#)

 [04962/5013139](tel:04962/5013139)

 Lunes - viernes: 8:30 - 12:30 y lunes - jueves 14:30 - 16:00

 En casos urgentes, puede ponerse en contacto con la Oficina de Bienestar Juvenil fuera del horario de oficina a través del centro de llamadas de emergencia  (112).

Asesoramiento matrimonial, familiar, vital y educativo

Ehe-, Familien-, Lebens- und Erziehungsberatung im Bistum Osnabrück

 Versener Str. 30, 49716 **Meppen**

 [05931/12050](tel:05931/12050)

 meppen@efle-bistum-os.de

Ehe-, Familien-, Lebens- und Erziehungsberatum im Bistum Osnabrück

 Hauptkanal rechts 75a, 26871 **Papenburg**

 [04961/3456](tel:04961/3456)

 papenburg@efle-bistum-os.de

Psychologisches Beratungszentrum für Eltern, Kinder und Jugendliche; Ehe-, Familien- und Lebensberatung

 Bernd-Rosemeyer-Straße 5, 49808 **Lingen**

 [0591/4021](tel:0591/4021)

 lingen@efle-bistum-os.de

 Consulte los horarios de apertura en los respectivos lugares

Centro de asesoramiento sobre la violencia contra los niños y los jóvenes

Deutscher Kinderschutzbund

Ortsverband Emsland Mitte

 Emsstraße 1-3, 49716 **Meppen**

 [05931/876580](tel:05931/876580)

 info@kinderschutzbund-emsland-mitte.de

 <https://www.kinderschutzbund-emsland-mitte.de/>

 Lunes - Viernes: 9:00 - 11:30 a.m.

Der Kinderschutzbund OV Lingen e.V.
Beratungsstelle LOGO - Kinderschutz-Zentrum
📍 Wilhelmstr. 40a, 49808 **Lingen**
☎ [0591/2262](tel:05912262)
✉ info@logolingen.de
🌐 <https://www.logolingen.de/>
🕒 Lunes - viernes: 9:00 - 12:00 h.

Número contra el dolor para niños y jóvenes

Si tienes preocupaciones y problemas en la familia o en el colegio, con los amigos o con tu pareja: hablar de ello puede ayudarte. Los asesores formados de la **línea de ayuda para niños y jóvenes "Nummer gegen Kummer"** te dedicarán tiempo, te escucharán y te mostrarán salidas, de forma anónima, confidencial y gratuita.

☎ [116111](tel:116111)
🕒 Lunes - Sábado: 14:00 - 20:00

Teléfono de ayuda a los padres

☎ [08001110550](tel:08001110550) anónimo y gratuito
🕒 Lunes - viernes: 9:00 - 17:00 y martes y jueves: 17:00 - 19:00

Derechos de la mujer

Trabajo y salarios

Por término medio, las mujeres ganan menos que los hombres en Alemania. A menudo trabajan en sectores peor pagados. Pero las mujeres también suelen ganar menos que sus colegas masculinos por el mismo trabajo. Los políticos llevan años debatiendo diversas propuestas para lograr una mayor igualdad salarial. Hasta ahora, sin embargo, no han cambiado mucho las cosas.

Muchos de los trabajos de las mujeres no se perciben como trabajo. Hacen las tareas domésticas. Crían a los niños. O cuidan a familiares enfermos o ancianos. Son trabajos no remunerados. Pero no dejan de ser trabajo. A menudo no se reconoce.

¿Quieres encontrar un trabajo bien pagado en Alemania?

Entonces lo primero que debe hacer es aprender alemán. La BAMF ofrece cursos especiales para padres y mujeres. Aquí también puede informarse sobre guarderías y el sistema escolar. En su lugar de residencia, puede informarse en los [centros de asesoramiento sobre migración](#), las [autoridades de inmigración](#), las agencias de empleo, [las oficinas de empleo](#) o directamente en los centros de [enseñanza](#) que ofrecen cursos de integración.

¿Le gustaría volver a trabajar después de una pausa en su carrera? ¿Quizá reorientarse profesionalmente o refrescar sus conocimientos?

El [Centro de Coordinación para la Mujer y la Empresa](#) es un lugar donde las mujeres, especialmente las que quieren volver al trabajo después de una pausa, pueden encontrar

apoyo. Ofrece ayuda en todas las cuestiones relacionadas con la carrera profesional y le ayuda a preparar su vuelta al trabajo. El Centro de Coordinación es también la oficina del Unternehmensverbund [vereinbar e.V.](#), lo que significa que forma parte de una red comprometida con la conciliación de la vida laboral y familiar.

MGF: mutilación genital femenina

La mutilación genital femenina está prohibida en Alemania. Desde septiembre de 2013, la MGF se castiga con penas de prisión. Tampoco se permite a los padres salir del país para circuncidar a su hija en el extranjero. Esto también está perseguido por la legislación penal alemana. Las niñas y las jóvenes pueden solicitar asilo si se las amenaza con circuncidarlas.

Muchas niñas mueren durante la mutilación o a consecuencia de ella. Hay muchas secuelas peligrosas de la mutilación:

- Incontinencia,
- dolor,
- hemorragias abundantes,
- complicaciones durante las relaciones sexuales y el parto,
- infertilidad,
- riesgo de infección por VIH y hepatitis,
- intoxicación sanguínea y tétanos,
- estados de shock,
- trauma psicológico,
- depresión.

Si se ve afectada o amenazada por una mutilación genital, póngase en contacto con la línea de ayuda en  [08000116016](tel:08000116016). El personal de la línea de ayuda está disponible día y noche y en varios idiomas.

En Alemania es posible reconstruir el clítoris. Esta operación reconstructiva puede ser realizada por cirujanos plásticos. Pida consejo a un ginecólogo. En Berlín se ha fundado un "[Centro para víctimas de mutilación genital](#)". Aquí se tratan de forma anónima y gratuita no sólo las secuelas físicas, sino también las psicológicas. No necesita seguro médico para ello.

Punto de contacto:

baobab - zusammensein e.V.

 Georgswall 3, 30159 Hannover

 [0511/47262677](tel:051147262677)

[@info@baobab-zs.de](mailto:info@baobab-zs.de)

En toda Baja Sajonia y en la vecina Bremen se han formado a lo largo de los años diversos grupos de autoayuda en los que se debaten cuestiones de salud. Actualmente existen [aquí](#) los siguientes grupos de autoayuda.

Violencia doméstica

Tu familia y tus amigos deberían apoyarte y protegerte. Sin embargo, no siempre es así. A veces estas personas también pueden hacerte daño. Pueden infligirte violencia. Esta violencia puede adoptar diferentes formas. Puede ser sexual. O física, como puñetazos o patadas. Pero también puede ser psicológica. Si alguien que conoces es violento contigo, se habla de "violencia doméstica".

La violencia doméstica suele producirse en el hogar, pero también puede darse en otros lugares. Mucha gente piensa en la violencia doméstica en términos de violencia física, es decir, abusos sexuales o palizas. Pero la violencia doméstica también adopta otras formas: Si te insultan, maltratan, amenazan, encierran o controlan, también es violencia doméstica. El acoso, es decir, cuando te siguen y vigilan, también puede ser una forma de violencia doméstica. **Todas las formas de violencia son punibles en Alemania.** Tienes **derecho a una vida sin violencia**. La violencia doméstica no es un asunto privado, sino una violación del derecho a la integridad física de toda persona.

En Alemania hay numerosos centros de contacto para víctimas de violencia doméstica. Haz uso de los centros de ayuda.

Tarjeta de emergencia en Emsland

Tarjeta de [emergencia](#) para casos de violencia doméstica con los centros de asesoramiento pertinentes en el distrito de Emsland

Teléfono de ayuda en caso de violencia doméstica

 [08000/116016](tel:08000/116016) (gratuito y anónimo)
 www.hilfetelefon.de

Línea de ayuda en caso de abusos sexuales

 [0800/2255530](tel:0800/2255530)
 www.hilfetelefon-missbrauch.de

Servicios de asesoramiento y apoyo in situ

Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Meppen - Emsland Mitte

 Nagelshof 21 b, 49716 Meppen
 [05931/98410](tel:05931/98410)
 info@skf-meppen.de
 www.skf-meppen.de
 Lunes - jueves 08:00 - 12:00 y 14:00 - 16:00
Viernes 08:00 - 12:30

Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Lingen

 Burgstraße 30, 49808 Lingen
 [0591/800620](tel:0591/800620)
 info@skf-lingen.de
 www.skf-lingen.de
 Lunes - Jueves 08:30 - 12:30 y 13:30 - 16:30

Sozialdienst katholischer Frauen Esterwegen e.V.

 Hauptstraße 50, 26897 Esterwegen

 [05955/2871](tel:059552871)

 info@skf-esterwegen.de

 www.skf-esterwegen.de

 Miércoles cerrado

Caritasverband für den Landkreis Emsland

 Kirchstraße 16, 26871 Papenburg

 [04961/94410](tel:0496194410)

 LK-Emsland@caritas-os.de

 www.caritas.de

 Lunes - Viernes 08:30 - 12:00

Martes y miércoles 14:00 - 16:30

Encontrará más información aquí:

 www.gewaltlos.de

 [Red ProBeweis](#) (multilingüe) con clínicas asociadas Krankenhaus [Ludmillenstift Meppen](#) y [Marienhospital Papenburg-Aschendorf](#)

Centros de protección de mujeres y niños

Hay salidas a la violencia y oportunidades para un futuro sin violencia. Los centros de acogida para mujeres son instalaciones para mujeres y sus hijos gravemente afectados por la violencia o amenazados por ella, independientemente de su edad, ingresos, situación de residencia, orientación sexual u origen. Los refugios para mujeres están disponibles las 24 horas del día, incluidos fines de semana y festivos.

Frauen- und Kinderschutzhaus SKF Meppen

 [05931/7737](tel:059317737) (24 Stunden erreichbar!)

 frauen-undkinderschutzhaus@skf-meppen.de

Frauen- und Kinderschutzhaus SKF Lingen

 [0591/4129](tel:05914129)

 frauenhaus@skf-lingen.de

Die Adressen der Frauenhäuser bleiben zum Schutz der Betroffenen geheim.

Matrimonio forzado**Asesoramiento, apoyo y asistencia en caso de matrimonio forzado (inminente) y violencia en nombre del honor**

¿Tienes que casarte aunque no quieras? Esto se llama matrimonio forzado.

La línea de crisis contra el matrimonio forzado de Baja Sajonia ofrece asesoramiento gratuito, multilingüe y anónimo. Puedes ponerte en contacto con el servicio de asesoramiento en:  [0800-0667888](tel:0800-0667888).

Encontrará más información en el folleto "**Yo decido si me caso y con quién**". El folleto está disponible en varios idiomas:

- [Folleto sobre el matrimonio forzado en albanés](#)
- [Folleto sobre matrimonio forzado en árabe](#)
- [Folleto sobre el matrimonio forzado en búlgaro](#)
- [Folleto sobre el matrimonio forzado en alemán](#)
- [Folleto sobre el matrimonio forzado en inglés](#)
- [Folleto sobre el matrimonio forzado en kurdo](#)
- [Folleto Matrimonio forzado en persa](#)
- [Flyer Matrimonio forzado en rumano](#)
- [Flyer Matrimonio forzado en serbio](#)
- [Folleto Matrimonio forzado en turco](#)

La organización [TERRE DES FEMMES](#) ha publicado un folleto para padres en ocho idiomas. Se titula: "**Familias fuertes tienen hijas fuertes**". El folleto explica lo que ocurre cuando las niñas son obligadas o forzadas a casarse a una edad temprana. También habla de las leyes vigentes y de dónde se puede obtener ayuda. El folleto dice que ninguna religión permite el matrimonio forzado. El folleto está disponible en árabe, alemán, inglés, farsi, francés, kurdo, rumano y turco:

- [Folleto Árabe](#)
- [Folleto en alemán](#)
- [Folleto en inglés](#)
- [Folleto en farsi](#)
- [Folleto en francés](#)
- [Folleto Kurdo](#)
- [Folleto Rumano](#)
- [Folleto en turco](#)

Papatya ayuda a las niñas que sufren violencia familiar, matrimonio forzado o secuestro. Ofrece protección, asesoramiento y ayuda, y está dirigida a las chicas afectadas y a quienes las rodean, como sus amigos. Ayudan por teléfono o en línea :  <https://papatya.org/>

El teléfono de ayuda nacional "Violencia contra las mujeres" ayuda a las mujeres que sufren violencia. Puede llamar al  116016 u obtener asesoramiento en línea en:  <https://www.hilfetelefon.de/>

Los hombres también pueden verse afectados por la violencia o el matrimonio forzado. La línea de ayuda "Violencia contra los hombres" ayuda a los hombres. Puede llamar a  0800-1239900 o buscar asesoramiento en línea en:  <https://www.maennerhilfetelefon.de/>

¿Estás afectado por la amenaza de matrimonio forzado, secuestro o violencia y necesitas un lugar seguro donde puedas permanecer de forma anónima?

En Baja Sajonia hay lugares donde los jóvenes pueden alojarse de forma anónima si se ven afectados por el matrimonio forzado, el secuestro o la violencia. El **centro de acogida Ada** ofrece alojamiento anónimo a niñas y jóvenes de 13 a 21 años. Encontrará más información aquí: [Albergue Ada](#)

Antidiscriminación e inclusión

Igualdad de derechos entre hombres y mujeres

Igualdad de derechos entre hombres y mujeres

Hombres y mujeres tienen los mismos derechos. Esto se refleja en la ley y en la vida cotidiana.

Esto significa, por ejemplo

- Las chicas y los chicos van juntos a la escuela y reciben las mismas clases. Participan juntos en las clases de deporte.
- Las mujeres y los hombres pueden estudiar o aprender un oficio. En principio, todas las profesiones están abiertas a todos los géneros.
- Las mujeres también asumen responsabilidades en la sociedad, por ejemplo en la policía, en el sector sanitario, en las escuelas o en las oficinas y autoridades públicas. Deben seguir sus instrucciones.
- Mujeres y hombres deciden por sí mismos qué trabajo quieren hacer. Pueden disponer por sí mismos del dinero que ganan.
- Las mujeres no tienen que pedir permiso a sus maridos, padres u otros familiares para trabajar, abrir una cuenta o firmar contratos.
- Las mujeres y los hombres pueden vestir como deseen.
- Las mujeres y los hombres deciden por sí mismos si quieren casarse, cuándo y con quién.
- Las madres están especialmente protegidas. Deben y no pueden trabajar durante seis semanas antes y ocho semanas después del parto. No pueden ser despedidas a causa de su maternidad.
- Las tareas y los papeles en la familia no están prescritos.
- Mujeres y hombres participan en la vida pública. Asisten a actos culturales, políticos o deportivos, restaurantes y bares.
- Mujeres y hombres pueden votar y ser elegidos para cargos políticos.
- Mujeres y hombres son iguales en derechos de herencia, tanto hijas como hijos.
- Los tocamientos, comentarios o peticiones sexuales sólo están permitidos si todos los implicados están de acuerdo. Siempre debe respetarse un "alto" o un "no".

Esto no está permitido en Alemania, por ejemplo:

- Cualquier forma de violencia en el matrimonio.
- Nadie puede ser acosado sexualmente.
- La violación, incluso dentro del matrimonio, está penalizada.
- Nadie puede ser obligado a casarse. Se castiga la coacción para contraer matrimonio mediante violencia o amenazas.

Experiencias de discriminación

En Alemania está prohibido tratar a las personas de forma desigual por determinadas características. Pero sigue estando muy extendido. Ya sea a la hora de buscar alojamiento, en el trabajo, en las administraciones, las escuelas, las consultas médicas, en el tiempo libre o con la policía. La discriminación puede darse en todos los ámbitos de la vida. ¿No me dejan entrar en el club porque tengo una discapacidad? ¿No me dan el trabajo porque llevo un pañuelo en la cabeza? ¿Se trata peor a mis hijos en el colegio porque hablan poco alemán? ¿La policía sólo me controla en el autobús de larga distancia porque tengo un color de piel diferente? ¿Se niega el taxista a llevarme porque soy transexual? Este tipo de experiencias provocan rabia, impotencia y un sentimiento de desamparo. Pero no tienes por qué aceptar sin más la discriminación. Tienes derecho a defenderte de ella.

Todas las personas en Alemania tienen este derecho. Independientemente de su origen o estatus de residencia. Está consagrado en la Ley Fundamental alemana como uno de los derechos humanos. Puede emprender acciones legales contra la discriminación.

¿He sido discriminado?

A veces no sabe exactamente si ha sido discriminado. No está seguro porque otras personas no ven ningún problema en una acción o no creen que la discriminación sea mala. Aquí es donde el asesoramiento puede ayudarle. El personal del centro de asesoramiento se tomará en serio su experiencia. Pueden decirle si su experiencia también se considera legalmente discriminación y qué opciones legales tiene ahora. Pero incluso si su experiencia no se considera legalmente discriminación, el centro de asesoramiento puede ayudarle. El personal puede ayudarle a aceptar lo que ha vivido y a desarrollar estrategias para el futuro.

Los **centros de asesoramiento antidiscriminación** ayudan a todas las personas que han sufrido discriminación y desean asesoramiento.

Asesoramiento para afectados en Baja Sajonia

El Centro de Asesoramiento contra la Discriminación de Baja Sajonia está a su disposición si necesita ayuda. Le escuchan, comprenden su punto de vista y se toman el tiempo necesario para hablar con usted en detalle.

Le ayudará si

- ha sido víctima de violencia de derechas, racista o antisemita.
- eres familiar, amigo o conocido de una víctima
- has sido testigo de un ataque de este tipo
- quiere ayudar a combatir la extrema derecha, el racismo y el antisemitismo.

El asesoramiento es confidencial y gratuito. Se ofrece en varios idiomas.

Datos de contacto:

Region Nordwest-Niedersachsen Exil e.V. | Betroffenenberatung Niedersachsen

 [Möserstraße 34, 49074 Osnabrück](#)

[@nordwest@betroffenenberatung.de](mailto:nordwest@betroffenenberatung.de)

 [+49 \(0\) 54138069923](tel:+49(0)54138069923)

 [+49 \(0\) 15737967272](tel:+49(0)15737967272)

 <https://betroffenenberatung.de/beratung/>

Puede obtener asesoramiento directamente de la Agencia Federal contra la Discriminación, por ejemplo, llamando a [030185551855](tel:+49(0)30185551855). El centro de asesoramiento está disponible en  los lunes de 13.00 a 15.00 horas y en  los miércoles y viernes de 9.00 a 12.00 horas. El personal habla alemán. El asesoramiento es gratuito y anónimo si lo desea. Tendrá que pagar las tarifas telefónicas habituales por la llamada.

También puede dirigirse a un [servicio de asesoramiento sobre migración para adultos](#) o al [servicio de migración juvenil](#). El personal suele hablar varios idiomas y puede ayudarle con todos los problemas relacionados con la vida en Alemania.

¿Qué hago si he sido discriminado por la policía?

También puede sufrir discriminación a manos de la policía. Una experiencia que tienen muchas personas en Alemania, por ejemplo, es la llamada discriminación por perfil racial. Si la policía para, interroga, registra o incluso detiene a una persona simplemente porque parece sospechosa por el color de su piel o características similares, se trata de discriminación. "Racial Profiling". Pero también pueden producirse insultos, abusos o agresiones discriminatorias. Las víctimas de brutalidad o violencia policial pueden denunciar a los agentes de policía.

Los agentes de policía no están por encima de la ley. Lo que pueden y no pueden hacer está regulado en el Código Penal, la Ley de Enjuiciamiento Criminal y la legislación policial.

 **Importante:** Tienes derecho a pedir el carné de identidad del agente de policía y a anotar sus datos. Esto es importante si quieres presentar una denuncia penal más adelante. También es útil pedir a los transeúntes que observen la situación. Así también tendrá testigos. **Atención:** Debes presentar una denuncia penal en el plazo de tres meses desde el incidente. Puede hacerlo directamente en la fiscalía. No es necesario que acuda a la policía.

Lesbianas, gays, bisexuales, trans* e inter* (LGBTI)

En Alemania conviven muchas personas diferentes. Tienen religiones diferentes. Son de sexos diferentes. Proceden de países diferentes. Tienen opiniones políticas diferentes. Tienen los mismos derechos.

Esto también se aplica a las personas con diferentes orientaciones sexuales o identidades de género: se trata de lesbianas, gays, bisexuales, transexuales e intersexuales. En pocas palabras, se les llama LSTBI. En Alemania tienen los mismos derechos que las demás personas.

En Alemania hay tres géneros. Son "masculino", "femenino" y "diverso". En Alemania se puede cambiar de sexo. También pueden cambiar de nombre. En Alemania, las mujeres pueden amar a otras mujeres y casarse con ellas. Los hombres pueden amar y casarse con otros hombres en Alemania.

 Muchas personas LGBTI han huido a Alemania porque eran perseguidas en su país de origen. ¿Es usted refugiado y lesbiana, gay, bisexual, transexual o intersexual? Entonces

puedes ponerte en contacto con una de las muchas organizaciones LGBTI de Alemania. Allí encontrará apoyo. Encontrará sus datos de contacto en el proyecto "Queer Refugees Deutschland" de la LSVD. También encontrarás más información:

Federación de Lesbianas y Gays de Alemania (LSVD)

Proyecto "Queer Refugees Deutschland"

 www.queer-refugees.de

 queer-refugees@lsvd.de

Trans*Beratung Weser-Ems ofrece asesoramiento gratuito, independiente y profesional sobre todas las cuestiones relacionadas con el trans*género y la identidad de género.

Ofrecen asesoramiento

- personas trans* (transexuales, transgénero, transidénticas)
- Personas que se preguntan si podrían ser trans
- Familiares y personas asociadas
- Personas relacionadas profesionalmente con el tema

Trans*Beratung Weser-Ems

 [0160/5889070](tel:01605889070)

 weser-ems@trans-recht.de

 <https://transberatung-weser-ems.de/>

Se pueden concertar citas individuales de asesoramiento en Lingen y Meppen.

Personas con discapacidad

En Alemania, casi una de cada diez personas tiene una discapacidad grave. Muchas más personas tienen deficiencias de salud. O son enfermos crónicos. Por ejemplo, hay personas que no pueden ver. Son ciegas. Hay personas que no pueden oír. Son sordas. El cuerpo de algunas personas es más pequeño que el de otras. Algunas cosas no les resultan tan fáciles. No pueden caminar solos. O es más difícil hacer un determinado trabajo. Pero también deben poder participar en la sociedad. Para ello hay medidas de inclusión. Por ejemplo, reciben ayuda en el trabajo. O los niños reciben apoyo especial incluso antes de empezar la guardería. Se llama intervención temprana.

Intervención temprana

La intervención temprana es para niños pequeños que tienen una discapacidad o podrían desarrollarla. También ayuda a los niños que se desarrollan más lentamente que los demás en determinadas áreas. Ejemplos de intervención temprana son Apoyo logopédico, escuela visual o terapia del movimiento. La intervención temprana está disponible para niños desde el nacimiento hasta la edad escolar. El apoyo precoz es importante para evitar discapacidades o minimizar sus consecuencias.

Su [pediatra](#) puede ayudarle a encontrar una intervención temprana. También puede ponerse en contacto con la [autoridad sanitaria](#) local.

Personas con discapacidad grave

Las personas con un grado de discapacidad igual o superior al 50 pueden obtener un carné de discapacitado grave. Esta tarjeta conlleva una serie de ventajas. Por ejemplo, reducciones fiscales. Y uso reducido o gratuito de autobuses y trenes. Las prestaciones que recibe una persona dependen del tipo de discapacidad y del grado de minusvalía. Puede solicitar la tarjeta de discapacitado en la oficina de pensiones.

En la guía familiar encontrará información valiosa al [respecto](#). Podrá averiguar cuál es el grado de discapacidad. Sabrá quién determina el grado de discapacidad. Y qué puede hacer si no está de acuerdo con su grado de discapacidad.

[Kontaktdaten des lokalen Versorgungsamtes einstellen]

Probleme bei der Inklusion

Sin embargo, sigue habiendo muchos problemas con la integración de las personas con discapacidad. Porque las personas no son discapacitadas: son discapacitadas: El cajero automático demasiado alto les impide cobrar sin problemas. Las escaleras están prohibidas para las sillas de ruedas. Y la letra pequeña es un problema para los discapacitados visuales. ¿Ves a alguien que pueda necesitar ayuda? Entonces pregunte si puede ayudar.

La guía familiar proporciona información valiosa [.](#)

Libertad religiosa

En Alemania rige la libertad religiosa. Está garantizada por la Ley Fundamental. Puede practicar su fe como le parezca, siempre que no infrinja la Ley Fundamental. Tampoco puede ser discriminado por su religión, por ejemplo al buscar trabajo. La libertad religiosa también significa aceptar las creencias de los demás. Alemania no tiene una iglesia estatal. El Estado y la religión están separados.

Esto significa, por ejemplo:

- Todas las personas son libres de elegir y practicar su religión y sus creencias.
- Todas las personas tienen libertad para no ser religiosas. Quien no crea en Dios puede decirlo públicamente.
- Las personas de distintas religiones y creencias pueden casarse entre sí.
- El matrimonio sólo tiene validez legal ante el registro civil. Los matrimonios celebrados exclusivamente en el marco de una religión no son jurídicamente vinculantes en Alemania.
- Las leyes religiosas no determinan el ordenamiento jurídico en Alemania.

Asilo y refugiados

Se trata sólo de información básica sobre diversos temas. Hay normas y situaciones especiales que deben respetarse. Sigue siendo importante pedir consejo a los expertos.

Condición de solicitante de asilo

En Alemania, todo el mundo tiene un documento de identidad. Este documento sirve para identificar a las personas. Los solicitantes de asilo también necesitan un documento de identidad. Esto permite a las autoridades reconocer su estatus. Tu estatus determina si

puedes trabajar o no.

Hay 5 documentos diferentes:

1. prueba de llegada

Estatuto: Solicitante de asilo

Antecedentes: Ha comunicado a las autoridades que necesita asilo. Las autoridades le han registrado en el sistema. Sin embargo, aún no ha solicitado asilo. Este permiso es válido hasta que presente la solicitud. Presenta la solicitud en la Oficina Federal de Migración y Refugiados (BAMF).



2. permiso de residencia

Estatuto: Solicitante de asilo

Antecedentes: Ha solicitado asilo. Un grupo de personas decidirá sobre su solicitud. Esto suele llevar mucho tiempo. Este permiso es válido hasta que se tome la decisión. La Oficina Federal de Migración y Refugiados (BAMF) decide sobre la solicitud de asilo. ¿Le han denegado la solicitud por infundada? Entonces puede recurrirla. Puede hacerlo ante el tribunal administrativo. Por lo general, se le permite permanecer en Alemania hasta que el tribunal administrativo haya tomado una decisión.

Este permiso dice si está autorizado a trabajar. El permiso dice dónde puedes vivir.

- ¿Quiere trabajar? ¿Necesita un permiso para ello? Puede obtenerlo en el [Registro de Extranjeros](#). Puede solicitarlo su empresario o usted como empleado.
- ¿Quiere encontrar trabajo? Póngase en contacto con los [centros de asesoramiento sobre inmigración](#)
- ¿Necesita ayuda económica? Diríjase a la oficina de asistencia social del [municipio donde vive](#)



3. certificado ficticio

Estatuto: Refugiado reconocido

Antecedentes: Ha presentado una solicitud a la autoridad de extranjería. Esta solicitud tiene por objeto prorrogar su derecho de estancia. A continuación, la autoridad suele expedir un certificado. Este certificado le autoriza a permanecer. Esto es importante porque su solicitud aún no ha sido tramitada.



4. permiso de residencia

Estatuto: Refugiado reconocido

Antecedentes: Su solicitud de asilo ha sido aceptada

El permiso de residencia es un título de residencia temporal. Se expide con una finalidad específica.

- Posteriormente puede obtener un derecho de residencia permanente (permiso de establecimiento)
- Tiene acceso ilimitado al mercado laboral.
- La [oficina de empleo](#) puede encontrarle trabajo
- La [administración](#) local puede gestionarle prestaciones sociales



5. tolerancia

Situación: persona tolerada

Antecedentes: Su solicitud de asilo ha sido rechazada

La estancia tolerada se concede por un periodo de tiempo determinado. Se concede porque la deportación es temporalmente imposible.

- Por lo general, se requiere un permiso de trabajo. Se solicita en el [Registro de Extranjeros](#).
- ¿Quiere encontrar trabajo? Acuda a los [centros de asesoramiento sobre migración](#)
- ¿Necesita ayuda económica? Acuda a la oficina de asistencia social de su [municipio](#)



Solicitud de asilo

Si está empadronado en Alemania y vive en una vivienda compartida, estos son los siguientes pasos que debe dar.

1. solicitud personal de asilo

- Solicite asilo en la **Oficina Federal de Migración y Refugiados (BAMF)**.
- El asesoramiento para el procedimiento de asilo puede proporcionarle información importante para el procedimiento de asilo. De ello se encarga el Servicio de Asesoramiento sobre Refugiados e Integración.
- **Importante:** Solo puede presentar su solicitud en persona. No puede enviar esta solicitud por correo.
- Recibirá la cita y la oficina BAMF responsable con su justificante de llegada. Si no le han dado cita, pregunte al responsable de su alojamiento

2. cita para la primera entrevista (solicitud de asilo)

3. entrevista personal

La segunda cita es la entrevista propiamente dicha. El BAMF decidirá sobre su solicitud de asilo. Le enviarán una decisión. La decisión se le explicará detalladamente.

a) La decisión es negativa

- Si la decisión es negativa y desea impugnarla (es decir, no está de acuerdo con ella), acuda inmediatamente a su [centro de asesoramiento sobre migración](#). Allí le explicarán qué puede hacer y podrán ponerle en contacto con abogados especializados. Por ejemplo, puedes emprender acciones legales contra la decisión.
- ¿Prefieres abandonar el país voluntariamente? Entonces puede recibir ayuda económica para empezar de nuevo en su país de origen. Acude al servicio [de asesoramiento sobre el retorno](#) o a la [autoridad de extranjería](#).

b) La decisión es positiva, es decir, se te reconoce el derecho a la protección. Los siguientes pasos son

Permiso de residencia: Ha recibido la decisión positiva del BAMF. Debe solicitar inmediatamente un permiso de residencia. Puede obtenerlo en la [Oficina de Extranjería](#).

Asilo familiar y protección internacional para los miembros de la familia

Le han concedido asilo en Alemania. Un miembro de su familia también necesita asilo. Puede presentar una solicitud al [BAMF](#). El miembro de su familia obtendrá el estatuto de persona con derecho a protección.

A efectos del asilo familiar, se consideran miembros de la familia

- Los cónyuges o parejas de hecho registradas,
- los hijos solteros menores de edad,
- los padres de hijos menores no casados,
- otros adultos que tengan la custodia de hijos menores solteros,
- hermanos menores solteros de menores.

 Los padres deben tener la custodia de sus hijos. Por tanto, deben poder cuidar de sus hijos.

¿Quiere traer a su marido o mujer a Alemania? Debe estar casado en su país de origen. En ese caso, también puede obtener asilo. El matrimonio debe estar reconocido por Alemania. La solicitud de asilo debe presentarse antes o al mismo tiempo que tu solicitud. Debes tener derecho a protección.

Ha nacido en Alemania:

¿Ya ha solicitado asilo? ¿Ha tenido posteriormente un hijo en Alemania? Puede presentar una solicitud de asilo separada para su hijo. Informe del nacimiento a la Oficina Federal de Migración y Refugiados. También puede informar a la Oficina de Extranjería. La solicitud de asilo se considerará automáticamente presentada. Los padres pueden presentar sus propios motivos de asilo para su hijo. Si no lo hacen, se aplican los mismos motivos que para los padres. También es posible interponer un recurso en caso de decisión negativa de la Oficina Federal.

Asimismo, y para la protección del menor, los hijos menores de edad no serán ni deberán ser devueltos por separado de sus padres en caso de decisión negativa.

Encontrará más información directamente en la BAMF.

 [Página web sobre reagrupación familiar \(BAMF\)](#)

Asesoramiento en materia de asilo

El servicio de asesoramiento en materia de asilo asesora a las personas que han solicitado asilo. También puede acudir al servicio de asesoramiento si es un nuevo inmigrante con estatuto de residencia permanente.

Los solicitantes de asilo y los refugiados pueden pedir consejo sobre asuntos cotidianos. Los asesores ayudan en los siguientes temas:

- Procedimiento de asilo: información y respuesta a preguntas
- Información sobre la legislación alemana
- Ayuda y asesoramiento con preguntas sobre las autoridades
- Búsqueda de servicios locales
- Orientación in situ
- Asesoramiento y ayuda con los problemas cotidianos
- Asesoramiento sobre programas de integración (por ejemplo, cursos de idiomas)
- Asesoramiento sobre cuestiones relativas a la reagrupación familiar
- Derivar a las personas a otros servicios especializados
- Usted es la persona de contacto para los voluntarios. Responden a preguntas especializadas sobre el procedimiento de asilo

 ¿Desea asesoramiento antes de su entrevista personal? ¿Tiene preguntas sobre el procedimiento de asilo? Puede obtener asesoramiento del servicio de [asesoramiento sobre el procedimiento de asilo](#).

 ¿Tiene asegurado su derecho de residencia? Entonces el servicio de [asesoramiento sobre migración](#) puede ayudarle. Asesora a adultos. Las familias también pueden buscar ayuda allí.

 ¿Tienes menos de 27 años? Entonces el [Servicio de Migración Juvenil](#) es el lugar adecuado.

Voluntariado

Qué es el voluntariado

¿Qué significa ser voluntario?

Ser voluntario significa trabajar para otras personas o por una causa. Estas personas trabajan como voluntarias en su tiempo libre. No suelen recibir una remuneración por ello. También se denomina: bürgerschaftliches Engagement o trabajo voluntario. El trabajo voluntario es importante para la comunidad. Genera confianza y solidaridad. Fomenta el sentimiento de responsabilidad social.

¿Qué puedo hacer yo?

- Ayudar a las personas mayores
- Ayudar a personas con discapacidad
- Ayudar a los vecinos
- Ayudar a personas que han sufrido una huida
- Trabajar en una asociación
- Ayudar en un refugio de animales

Muchas personas hacen trabajo voluntario en asociaciones y en Verbände. Las asociaciones y Verbände son muy importantes en Alemania. Reúnen a personas con los mismos intereses y aficiones. Ofrecen a la gente la oportunidad de desarrollar objetivos comunes.

Estos objetivos pueden ser de distintos tipos:

- Actividades de ocio
- Compromiso con los necesitados y desfavorecidos
- Protección de la naturaleza
- Contacto con personas afines

Existen clubes deportivos, clubes musicales, sociedades de patrimonio local, clubes de tiro, organizaciones protectoras de animales, asociaciones culturales, asociaciones eclesiásticas y muchas más. Puedes conocer a gente a través del voluntariado, por ejemplo en clubes. Esto le permitirá integrarse bien en su nuevo hogar. ¿Tiene preguntas sobre el voluntariado en Emsland? [Aquí](#) encontrará personas de contacto .

¿Por qué hacer voluntariado?

Las personas que hacen voluntariado suelen tener diferentes razones para hacerlo.

- Ayudar es divertido y te hace feliz.
- El voluntariado crea un sentimiento de comunidad.
- Se puede hacer algo bueno por la sociedad.
- Se pueden hacer contactos e incluso amistades.
- Refuerza la confianza en uno mismo.
- El voluntariado mejorará tus propias habilidades sociales.
- Puede adquirir conocimientos y experiencia y transmitirlos a los demás.
- El voluntariado también puede beneficiarle profesionalmente.
- Si haces algo bueno por la gente, recibes mucho a cambio.

Personas de contacto

Servicio de Voluntariado del Distrito de Emsland

¿Quieres hacer voluntariado?

Se trata de un trabajo o ayuda que realizas de forma voluntaria. El trabajo no tiene ánimo de lucro. Por regla general, no recibe dinero por ello. Esta actividad puede equipararse al trabajo voluntario. También puede equipararse al compromiso cívico. En Alemania hay más de 30 millones de personas que realizan este tipo de trabajo.

¿Qué hace el servicio de voluntariado del distrito de Emsland?

El servicio de voluntariado ofrece diversas formas de ayuda:

- Responde a preguntas sobre el voluntariado.
- Ofrece [formación continua y financiación](#) para voluntarios.
- Ofrece [controles de asociación](#).
- Planifica y colabora en [proyectos](#).
- Concede el [carné de voluntario](#) de Baja Sajonia.

- Participa en diversas [redes](#).

El Servicio de Voluntariado tiene como objetivo animar a la gente a ser voluntaria. Sus servicios están diseñados para mejorar las condiciones y apoyar los intereses de los voluntarios.

Persona de contacto:

 Sandra Rickermann
 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)
 [05931/441215](tel:05931/441215)
 @ehrenamt@emsland.de
 www.ehrenamt-emsland.de

Agencias de voluntariado en el distrito de Emsland

En Emsland hay gente que puede ayudarte a encontrar el puesto de voluntario adecuado. Estas personas se encuentran en las agencias y centros de voluntariado.

[Aquí](#) encontrarás las personas de contacto:

Personas de contacto cercanas

En la mayoría de los ayuntamientos hay personas que pueden facilitar información sobre el voluntariado.

Puede encontrar las personas de contacto [aquí](#).

Voluntariado en el distrito de Emsland

Aquí tienes algunos ejemplos de cómo puedes participar como voluntario en el distrito de Emsland:

Asesoramiento en materia de vivienda

Compromiso con un hogar en el que todos puedan desenvolverse bien.

Los asesores de vivienda muestran cómo puede ser un hogar en el que no haya escalones ni umbrales. Explican qué cambios pueden hacerse para que vivir en ella sea más fácil y seguro. Por ejemplo, rampas o barandillas pueden ayudar a las personas a sentirse más seguras. Esto es especialmente importante a medida que uno envejece y necesita ayuda. Los asesores de vivienda van personalmente a su casa y le ayudan a averiguar cómo puede mejorarla y hacerla más segura. También le informan sobre cómo se puede financiar todo y le ayudan con el proceso de solicitud. Los asesores de vivienda multilingües ayudan a romper las barreras lingüísticas en la comunicación. Ayudan a personas con y sin antecedentes migratorios a resolver problemas de vivienda.

Para convertirse en asesores voluntarios en materia de vivienda, los voluntarios deben seguir primero una formación en línea para convertirse en asesores en materia de vivienda. Esta formación es gratuita para los voluntarios y dura cinco meses. Corresponde a cincuenta unidades lectivas. Como deberes, llevan a cabo una sesión de asesoramiento sobre vivienda de su elección. Le sigue una fase práctica. Durante esta fase, los voluntarios son acompañados por asesores experimentados en materia de vivienda y reciben formación complementaria en

asesoramiento sobre vivienda.

¿Le interesa este voluntariado? Si es multilingüe, será bienvenido. Entonces ponte en contacto con

Seniorenstützpunkt Landkreis Emsland

 05931 44-1267

@

seniorenstuetzpunkt@emsland.de



<https://www.emsland.de/wohnberatung>

Guías de medios y tecnología

Acompañar a las personas mayores en su camino hacia el mundo digital

Los guías de medios y tecnología son voluntarios que ayudan a las personas mayores a conocer mejor el mundo digital y a utilizarlo con seguridad. Por ejemplo, ayudan a las personas mayores a manejar un teléfono móvil o una tableta. Les ayudan a utilizar las redes sociales o a buscar información en internet. Acuden al domicilio o a la residencia de la persona mayor y ofrecen consejos y apoyo sencillos y amables. Ayudan a las personas mayores a utilizar bien y con seguridad la tecnología.

Los guías voluntarios de medios de comunicación y tecnología reciben una formación inicial. La formación tiene una duración total de 27 horas y es gratuita para ellos. En ella aprenden sobre aplicaciones cotidianas útiles para las personas mayores. También aprenden qué necesitan las personas mayores para aprender y para la vida, cómo utilizar internet de forma segura y cómo proteger sus datos personales. Con estos conocimientos, los guías de medios y tecnología pueden ayudar a las personas mayores, tengan o no un pasado migratorio.

¿A usted también le gustaría participar y mostrar a las personas mayores el mundo digital de forma voluntaria? También es muy ventajoso en este voluntariado si eres multilingüe. Entonces ponte en contacto con

Seniorenstützpunkt Landkreis Emsland

 05931 44-2263

@

seniorenstuetzpunkt@emsland.de

 <https://tinyurl.com/53mf5ujf>

DUO - Apoyo a personas mayores

Compromiso de trabajo con personas mayores

Los voluntarios multilingües acompañan a personas mayores con y sin antecedentes migratorios en su lengua materna. Por ejemplo, como acompañantes de personas mayores. Ayudan a las personas mayores en su vida cotidiana, por ejemplo con las visitas al médico o a hacer la compra. Pasan tiempo con ellos y organizan juntos actividades de ocio para personas mayores con y sin origen migratorio.

En un curso de 30 horas de clase y 20 horas de trabajo práctico, los voluntarios aprenden todo lo que es importante a la hora de acompañar a personas mayores. Este curso es gratuito para los voluntarios. Aquí aprenden cosas como ¿Cómo se habla a las personas mayores? ¿Qué cambia en la vejez? ¿Cómo se organiza la vida cotidiana de las personas mayores? ¿Qué implicaciones fiscales y de seguros tiene el voluntariado?

¿Te gustaría participar activamente en este voluntariado? Es una ventaja si habla varios idiomas. Entonces póngase en contacto con el:

Seniorenstützpunkt Landkreis Emsland

☎05931 44-2263 oder 1267

@seniorenstuetzpunkt@emsland.de

🌐<https://www.emsland.de/duo-seniorenbegleitung>

Sprachmittlerpool

Por personas con antecedentes migratorios - para personas con antecedentes migratorios

Algunos inmigrantes temen aprovechar los servicios que ofrecen las instituciones porque tienen dificultades con el alemán. Sprachmittlerpool El distrito de Emsland se ha puesto en marcha para darles acceso a los servicios que ofrece la administración del distrito. Aquí trabajan mediadores lingüísticos voluntarios que ellos mismos tienen experiencia de la migración. Acompañan las conversaciones en su lengua materna. Ayudan a salvar las barreras lingüísticas y culturales y a evitar malentendidos. Con su compromiso, contribuyen a la igualdad de oportunidades y refuerzan la responsabilidad personal de los inmigrantes.

Para este puesto de voluntariado, necesitas muy buenos conocimientos de tu lengua materna y también muy buenos conocimientos de alemán (nivel B2 como mínimo). También es importante que seas fiable, discreto y paciente. Hay cursos de formación regulares y reuniones de intercambio en las que puede participar.

Por su trabajo voluntario como mediador lingüístico, recibirá una asignación para gastos y el reembolso de los gastos de viaje a sus destinos.

¿Te interesa ayudar con tus traducciones a personas de origen inmigrante cuya lengua hablas y entiendes bien en sus gestiones con las autoridades y en el asesoramiento? Póngase en contacto con nosotros:

Koordinierungsstelle für Migration und Teilhabe - Landkreis Emsland

☎05931 44-2214 oder 05931 44-1214

@stephanie.abdel-naby@emsland.de oder anita.kloster@emsland.de

Guías de integración

Acompañar y apoyar a inmigrantes en su viaje por Alemania

Los guías de integración son mujeres y hombres de distintos países que se ofrecen voluntarios para ayudar a los nuevos inmigrantes. A menudo han vivido ellos mismos la experiencia de mudarse a un nuevo país y saben lo difícil que puede ser. Gracias a su experiencia, son buenos consejeros y apoyo. Apoyan a personas con antecedentes migratorios en su integración lingüística, profesional y social en Alemania. Ayudan a las personas a integrarse en su nuevo entorno. Les explican todo a nivel local y les indican, por ejemplo, dónde pueden ir de compras, dónde encontrar oficinas públicas importantes o cómo ir al médico. También les ayudan a encontrar trabajo. De este modo, ayudan a las personas recién llegadas a Alemania en su camino hacia una vida independiente y activa y a sentirse aquí como en casa.

Para poder ser voluntario como guía de integración, primero hay que asistir a un curso de un total de 30 horas. El curso es gratuito. En él aprenderá aspectos básicos importantes para su trabajo voluntario, como hablar bien con los demás, adaptarse a otras culturas y reflexionar sobre sí mismo. A continuación recibirá un certificado. Las prácticas las organizan clubes, asociaciones o autoridades locales. También hay reuniones periódicas en las que todos pueden intercambiar ideas y se ofrecen talleres.

¿A ti también te gusta la comunicación y la diversidad social? ¿Te gustaría ayudar y apoyar a personas con antecedentes migratorios durante su periodo inicial de llegada a Alemania? ¿Tienes tus propias experiencias de migración, te sientes bien integrado y te gustaría compartirlas con los demás? Póngase en contacto con nosotros:

Koordinierungsstelle für Migration und Teilhabe - Landkreis Emsland

☎ 05931 44-2214 oder 05931 44-1214

@stephanie.abdel-naby@emsland.de oder anita.kloster@emsland.de

Establecer los primeros contactos

Los lugares de encuentro son para todos los recién llegados, para personas de todas las culturas y generaciones. La fase de transición tras una mudanza es un reto para todos. Para desenvolverse bien en un nuevo lugar, se necesitan contactos y redes. Los puntos de encuentro son lugares que pueden ofrecer orientación inicial durante este primer periodo de llegada.

¿Dónde puedo encontrar lugares de encuentro?

Café International Meppen

📍 [Kirchstraße 5-6, 49716 Meppen](#)

@raphael.migura@awo-ol.de

☎ [+4959315988173](tel:+4959315988173)

 [+49 \(0\) 15151308199](tel:+49(0)15151308199)

 Lunes - sábados 15:00 - 18:00

Willkommensbüro Lingen

 [Große Straße 19, 49808 Lingen](#)

 willkommen@lingen.de

 [+495919144734](tel:+495919144734)

 <https://tinyurl.com/willkommensbuero-lingen>

 Martes 15:00 - 17:00 y miércoles 11:00 - 13:00, más citas y asesoramiento detallado previa solicitud

Haus Global Papenburg

 [Kirchstraße 48, 26871 Papenburg](#)

 Migration@drk-emsland.de

 [+49 \(0\) 496191232025](tel:+49(0)496191232025)

 <https://tinyurl.com/haus-global>

 Lunes y jueves 14:30 - 16:00 Asesoramiento y más información

Café de cuentos

MY Turn Emsland

En los cafés de cuentos podrá practicar sus conocimientos de alemán. Aquí podrá charlar con otras mujeres tomando un café o un té.

Los cafés cuentacuentos se celebran en fechas señaladas en distintos lugares de Emsland y son gratuitos. No se trata de un curso de idiomas y es voluntario. No es necesario inscribirse, basta con venir con los amigos.

[Aquí](#) puede informarse de cuándo y dónde tendrá lugar el próximo café de cuentos.

También puedes encontrar **otros lugares de encuentro** cerca de donde vives. Infórmese en su [ayuntamiento](#).