HAMBOORG.CITY

Plataforma gratuita para extranjeros en Alemania

✓ Asistente 24/7 en tu idioma
✓ Escáner de documentos oficiales
✓ Recordatorios de plazos
✓ Calculadoras de prestaciones

hamboorg.city — es y será GRATUITO

Integración en Alemania — Consejos prácticos para la vida cotidiana

Cómo integrarse exitosamente en Alemania: idioma, asociaciones, particularidades culturales y voluntariado.

Deutsche Begriffe: Integration | Integrationskurs | Ehrenamt | Verein | Nachbarschaft | Kulturelle Unterschiede

---

¿Qué significa Integration?

Integration no significa renunciar a su identidad — significa **formar parte de la sociedad** en la que vive. Usted aporta su cultura, sus experiencias y su perspectiva — y al mismo tiempo aprende las **reglas, el idioma y las costumbres** de su nuevo país.

La Integration es un **proceso mutuo**: usted da pasos hacia la sociedad alemana, y la sociedad alemana da pasos hacia usted.

Aprender alemán — el paso más importante

Por qué el alemán es tan importante

• **Trámites administrativos** — sin alemán, los formularios, cartas y conversaciones son casi imposibles

• **Trabajo** — la mayoría de empleos requieren al menos alemán B1

• **Amistades** — las relaciones genuinas a menudo surgen cuando se comparte el idioma

• **Independencia** — con alemán puede resolver sus asuntos por su cuenta

• **Permiso de residencia** — necesita B1 para la residencia permanente, B1 para la naturalización

¿Dónde aprender alemán?

• **Integrationskurs** — financiado por BAMF, 600 + 100 horas (A1–B1)

• **VHS** (Volkshochschule) — cursos de alemán económicos, también por las noches y fines de semana

• **Berufssprachkurse** — gratuitos, B2/C1 para trabajo

• **Online:** DW (Deutsche Welle), VHS Lernportal, Duolingo

• **Sprachcafé** — conversaciones gratuitas en muchas ciudades

• **Tandem** — intercambio de idiomas con hablantes nativos (Apps: Tandem, HelloTalk)

Vereine — el corazón de la sociedad alemana

Alemania es un **país de asociaciones** — existen más de **600.000 Vereine** para casi todo: deporte, música, cultura, protección de la naturaleza, grupos de padres, política y mucho más.

¿Por qué ser miembro de un Verein?

• **Hacer contactos** — los Vereine son la forma más fácil de conocer alemanes

• **Practicar el idioma** — en el Verein habla alemán automáticamente

• **Cultivar hobbies** — fútbol, natación, cocina, jardinería, fotografía…

• **Integrar a los hijos** — Vereine de deportes y escuelas de música para niños

• **Económico** — las cuotas son a menudo bajas (10–30 €/mes)

Tipos de Vereine populares

Verein	¿Qué?	Costos (aprox.)
Verein de deportes (fútbol, natación, carrera)	Entrenamiento, partidos, torneos	10–30 €/mes
Verein de música (coro, banda, orquesta)	Ensayos, actuaciones	5–20 €/mes
Verein de jardín (Kleingartenverein)	Jardín propio, comunidad	50–200 €/año
Grupos de padres e hijos	Juego, intercambio, asesoramiento	0–10 €/mes
Vereine culturales (encuentro internacional)	Fiestas, exposiciones, intercambio	5–15 €/mes

Verein	¿Qué?	Costos (aprox.)
Verein de vecinos	Acciones comunes en el barrio	A menudo gratuito

¿Cómo encuentro un Verein?

• **Google:** "Verein de deportes [su ciudad]", "Coro [su ciudad]"

• **Centros de barrio** y **casas cívicas** — tablones con ofertas de Vereine

• **Registro de asociaciones** — en el sitio web de su ciudad

• **Federación de deportes** — federación deportiva estatal o municipal

Entender las particularidades culturales

Puntualidad

En Alemania, la puntualidad es **extremadamente importante**:

• **Trabajo:** Llegue **5 minutos antes** de la cita

• **Privado:** Llegue a la hora acordada (máximo 5–10 minutos de retraso)

• **Transporte público:** Autobuses y trenes circulan según **horario** (la mayoría de las veces...)

Consejo: Si se retrasa — informe a la otra persona (llamada, SMS).

Horarios de descanso y orden

• **Descanso nocturno:** 22:00–6:00 — música solo a volumen de habitación

• **Descanso del mediodía:** 13:00–15:00 — en muchas casas (respete el reglamento)

• **Domingos:** Día de descanso — no cortar césped, no taladrar, sin trabajos ruidosos

• **Separación de basura:** ¡Muy importante! (papel, plástico, bio, residuos, vidrio)

Saludar y forma de dirigirse

• **Extraños y mayores:** Usar "Sie" (forma formal)

• **Amigos y colegas:** "Du" — pero espere a que le lo **ofrezcan**

• **Apretón de manos:** Firme, breve, con contacto visual — al saludar y despedirse

• **Saludar a los vecinos:** "¡Buenos días!" en la escalera es estándar

Directividad

Los alemanes se consideran **directos** — esto no es falta de educación, sino honestidad:

• **Retroalimentación** es a menudo directa: "Eso no fue bien" significa exactamente eso

• **Decir que no** es aceptado — se espera una respuesta honesta

• **Conversación trivial** es menos común que en muchas otras culturas

Ehrenamt — ayudar voluntariamente

El **compromiso voluntario** (trabajo no remunerado) es muy apreciado en Alemania:

• **30 millones** de alemanes se comprometen voluntariamente

• Áreas: ayuda a refugiados, Verein de deportes, bomberos, tutoría, protección animal, medio ambiente

• **Ventajas para usted:** practicar alemán, hacer contactos, ganar experiencia, mejorar currículum

¿Dónde encuentro voluntariado?

• **Agencias de voluntarios** — en cada ciudad grande

• **ehrenamt-deutschland.org** — motor de búsqueda para trabajo voluntario

• **Caritas, DRK, AWO, Diakonie** — siempre buscan voluntarios

• **Iniciativas de refugiados** — puede ayudar a otros recién llegados (como intérprete, acompañante)

Nachbarschaft

Una buena vecindad facilita enormemente la vida:

Mudanza — los primeros pasos

1. Salude a los vecinos — toque el timbre a los vecinos directos y preséntese

2. Pequeño detalle — una nota en el buzón o una caja de galletas al tocar el timbre

3. Presente a sus hijos — los niños vecinos suelen ser los contactos más rápidos

En la vida diaria

• **Salude** — siempre diga "Hola" o "Buenos días"

• **Sea considerado** — volumen, separación de basura, turno de limpieza

• **Ofrezca ayuda** — reciba paquetes, ayude en problemas

• **En caso de conflicto:** hable con calma, no escale

Trámites administrativos

Asesoramiento para migrantes (MBE)

Asesoramiento gratuito para adultos recién llegados (a partir de 27 años):

• **Caritas, AWO, DRK, Diakonie, Paritätischer Wohlfahrtsverband**

• Ayuda con autoridades, búsqueda de empleo, cursos de idiomas, búsqueda de vivienda

• Disponible en muchos idiomas

• Encuentre la dirección: bamf.de → Migrationsberatung

Servicio de migración juvenil (JMD)

Para **jóvenes recién llegados hasta 27 años**:

• Asesoramiento sobre formación, escuela, cursos de idiomas

• Mentoría y ofertas grupales

• www.jugendmigrationsdienste.de

Fiestas y tradiciones

Días festivos legales (a nivel federal)

Fecha	Fiesta
1 de enero	**Año Nuevo**
Variable (marzo/abril)	**Viernes Santo**
Variable (marzo/abril)	**Lunes de Pascua**
1 de mayo	**Día del Trabajo**
Variable (mayo/junio)	**Ascensión** (también "Día del Padre")
Variable (mayo/junio)	**Lunes de Pentecostés**
3 de octubre	**Día de la Unidad Alemana** (Fiesta Nacional)
25 de diciembre	**Primer Día de Navidad**
26 de diciembre	**Segundo Día de Navidad**

Fiestas regionales: p. ej. Epifanía (6.1., Baviera/BW/ST), Día de la Reforma (31.10., estados del norte y este), Todos los Santos (1.11., estados católicos)

Tradiciones para participar

- **Carnaval/Fasching** (febrero) — disfraces, desfiles (Colonia, Düsseldorf, Maguncia)
- **Pascua** (marzo/abril) — búsqueda de huevos, comida familiar
- **Oktoberfest** (septiembre/octubre) — festival popular en Múnich (y en todas partes)
- **Mercado navideño** (diciembre) — vino caliente, salchicha, regalos
- **Nochevieja** (31 de diciembre) — fuegos artificiales, racleta, "Dinner for One"

10 reglas de oro para la Integration

1. Aprender alemán — la llave más importante

2. Unirse a un Verein — deporte, música, voluntariado

3. Salude a los vecinos — un "hola" abre puertas

4. Respete las reglas — separación de basura, horarios de descanso, puntualidad

5. Sea abierto — a nuevas experiencias, personas e ideas

6. Cultive su propia cultura — Integration no significa renunciar a sí mismo

7. Acepte ayuda — asesoramiento para migrantes, cursos de idiomas, voluntarios

8. Sea paciente — la Integration lleva tiempo (5–10 años es normal)

9. Fomente a sus hijos — guardería, Vereine, educación escolar

10. Manténgase positivo — los reveses son parte del camino. ¡No se rinda!