



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

Verein	¿Qué?	Costos (aprox.)
<b>Verein de vecinos</b>	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** — tabloneros 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](http://www.jugendmigrationsdienste.de)

## Fiestas y tradiciones

Días festivos legales (a nivel federal)

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

**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!