

INFORMACIÓN PRÁCTICA

PARA VIVIR EN MADRID

Universidad Pontificia Comillas

Elaborado por Ana Flys – Georgetown University

TEMAS QUE DISCUTIREMOS

- ▶ Urgencias y asistencia médica
 - ▶ Seguridad personal
 - ▶ Documentación
 - ▶ Transportes
 - ▶ Viajar
 - ▶ Bancos
 - ▶ Comunicaciones
 - ▶ Alojamiento
 - ▶ Costumbres y aspectos culturales
 - ▶ Ocio
- 

URGENCIAS

- ▶ Teléfonos de urgencias:
 - **112** – Válido en toda España y Europa en general
 - Tel 24h Comillas: **+34 654 349 436**

ATENCIÓN MÉDICA

▶ Seguros médicos:

- **Alumnos de la UE:** Tarjeta sanitaria europea.
 - Atención en centros públicos
- **Alumnos de otros países:** Seguros médicos privados
 - *Pagar la factura y pedir reembolso* excepto donde hay GOP
 - Para gastos importantes, normalmente ¡hay que llamar primero al seguro para su aprobación!

SIEMPRE LLEVAR EL PASAPORTE o DOCUMENTO
IDENTIDAD

GOP: “Guarentee of Payment

- ▶ Significa que hay un acuerdo entre el seguro (privado en general, a veces público) y el centro médico.
- ▶ Algunos acuerdos ya están establecidos; en otros, habrá que solicitar el acuerdo, caso por caso.
- ▶ En todos los casos hay que llevar:
 - Pasaporte (o DNI),
 - Tarjeta sanitaria o número póliza del seguro.

CENTROS EN MADRID CON GOP

- **Hospital Fundación Jiménez Díaz:**
- Avda. Reyes Católicos, M: Moncloa, Islas Filipinas, Bus 1, C1, 44, 133.
- T: 618071556
- International.fjd2@quironsalud.es
- **GOP: Cobertura seguros públicos (Europeo) y privados. Según el seguro, habrá que solicitar antes el GOP llamando al seguro, o no. Ellos os lo dirán.**
- **Admiten alumnos europeos y no europeos con seguros privados o tarjeta sanitaria europea.**
- Consultas medicina general y especializada
- Servicio de Urgencias
- Otros centros similares en resto de España y Europa.
- Traductores al : inglés, francés, alemán, ruso, ucraniano y árabe

◦ Hospital de Madrid–*International Department*

- Conde Valle Suchil 16, M: San Bernardo, Bus 21, 16,61
- T: 6298223493
- international@hmhospitales.com
- Phone app: GIOFACTWIN MEDICAL APPOINTMENT
- **GOP: Cobertura seguros privados.**
- **(NO TARJETA SANITARIA EUROPEA)**
- **Admiten alumnos con seguros privados (normalmente no-europeos)**
- Consultas de medicina general y especializada
- Servicio de Urgencias
- Otros centros similares por España
- Traductores al : inglés, francés, portugués,. Italiano, árabe y (ruso).

◦ Unidad Médica Anglo–Americana

- Conde de Aranda 1, 1º; T: 914351823 (M: Retiro o Serrano)
- Marketing@unidadmedica.com. www.unidadmedica.com
 - Seguros privados
 - Solitar primero el GOP al hacer cita médica.
 - Solo visitas médicas. No tiene urgencias.
 - Médicos hablan inglés.

SALUD MENTAL

▶ ¡Estudiar en el extranjero crea mucho estrés!

Atentos a estos signos:

- Aislamiento, beber demasiado alcohol, dormir demasiado (o demasiado poco), depresión, ansiedad, dependencia comunicando con gente del país de origen (skype, FB...)
- ¡Ojo con Facebook!
- Si lo estas pasando mal, no ayuda ver a todos tus amigos siempre contentos, viajando a mil sitios, etc. Piensa que en FB solo muestran los éxitos.
- Expectativas incumplidas

EXPECTATIVAS VS REALIDAD

- ▶ Expectativas de estudiar en extranjero **no** siempre se cumplen
 - Amigos locales, diversión, aprobar clases, idioma, extracurriculares, integración, viajar, comidas....
- ▶ Hay que aceptar la realidad sin abandonar las metas que tenéis para el semestre.

Formas de afrontar el estrés

- Importancia en buscar momentos de desconexión o reducir intensidad
 - Reflexionar sobre recursos personales que hayan funcionado en el pasado
 - Cuidarse físicamente: dormir, comer bien, ejercicio...
- 

NO ESPERES PARA BUSCAR AYUDA:

- ▶ La responsabilidad con posible enfermedad es de cada uno. No puede recaer esta responsabilidad en un amigo, profesor, familia española o compañero de piso.....
- ▶ Recursos:
 - Gabinete psicológico de la universidad:
 - ICADE: OD 416
 - Cantoblanco: Despacho 003 Edificio A
 - ICAI: Despacho 505 (habla inglés)
 - Por skype a los contactos de tu universidad o médicos previos
 - O con cita médica en clínicas mencionadas.

MEDICAMENTOS

- ▶ **Recetas médicas:** Preferentemente conseguirlas en Madrid en vez de que os envíen medicamentos por correo (siempre hay problemas con la aduana)
 - En tal caso, pedir **descriptor del medicamento o composición** de vuestro médico en país de origen y hablad con un médico español para obtener receta médica.

FARMACIAS

- Muchos abren 12 horas/día, algunas abren 24 horas al día y otros rotan (ver horarios en internet)
 - ▶ Frecuentemente pueden vender medicamentos sin recetas.
 - A veces el mismo medicamento tiene un nombre comercial diferente. Es importante saber el **compuesto**.
 - Recetas extranjeras no tienen validez en España.
- 

SEGURIDAD PERSONAL

- ▶ Madrid es **relativamente segura**, pero todavía existe mucho crimen.
- ▶ **¡Robos!**
 - 15% de los alumnos sufrirán un robo
- ▶ Llevad encima solamente lo necesario.
 - Fotocopia del pasaporte, sólo los carnets necesarios, UNA tarjeta de crédito, poco dinero, etc...
- ▶ Controlad bien las mochilas, bolsos, etc.
 - **¡No llevad la dirección escrita de tu casa junto a las llaves!**

CÓMO EVITAR LOS ROBOS:

- LUGARES DE MÁS INCIDENCIA:

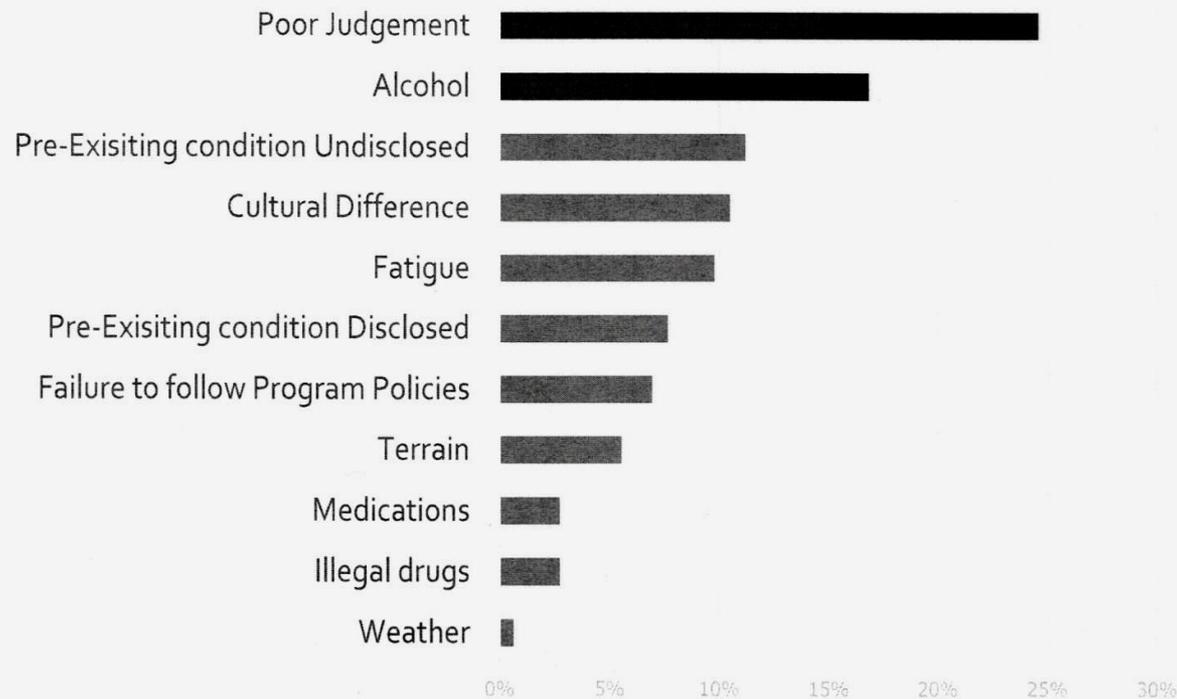
- Donde hay mucha gente (en el metro en hora punta, calles comerciales, el Rastro, fiestas callejeras, etc)
- Lugares turísticos (centro de Madrid, cerca de los museos...)
- Comercios donde se congregan extranjeros (*Starbucks*, discotecas *Joy Eslava* y *Capital*, ...).
- Aeropuertos, trenes
- Mirando el teléfono o haciendo ¡SELFIES!

ABUSO DE SUSTANCIAS

- ▶ **Alcohol:** La mayoría de incidentes están ligados con la consumición de alcohol.
 - Edad legal es a partir de los 18 años. Las borracheras se asocian con menores.
 - No confundir *social drinking* con *power drinking*.
 - **El botellón está penalizado.**
- ▶ **Estupefacientes:** No es legal consumir este tipo de drogas en España.
 - Marihuana–Hachís/chocolate
 - Propagación del SIDA en inyectables
 - Roofie y drogas de diseño –jojo en las discotecas!

FACTORES QUE FRECUENTEMENTE INFLUYEN EN INCIDENTES

Contributing factors to all incidents



CUIDAOS LOS UNOS A LOS OTROS

- ▶ Si un compañer@ bebe demasiado alcohol, acompáñale a casa
 - ▶ Si volvéis a casa tarde por la noche, enviaos *sms* , *Whatsapp* o *llamadas perdidas* para aseguráros que todos hayan llegado bien
 - ▶ Si tenéis visitas del extranjero, ¡recordadles de las medidas de seguridad!
- 

TRAGEDIAS NACIONALES Y TERRORISMO

- ▶ Comunicarse con *whatsapp* o *sms* (mejor que llamadas)
- ▶ Papel de los consulados

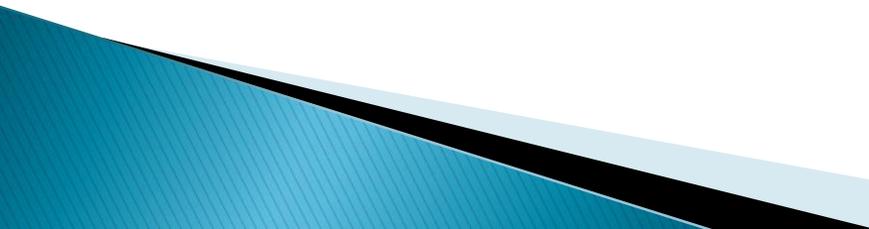
Es importante COMUNICARSE con el personal de la universidad y con los padres ante cualquier situación de alarma, especialmente si sale en los medios de comunicación

DOCUMENTACIÓN

- ▶ **Alumnos de la Unión Europea:**
 - Pasaporte o Tarjeta Nacional de Identidad en vigor.
- ▶ Para estancias de más de 3 meses:
 - Id personalmente a la oficina de Extranjería y realizar la inscripción en el Registro Central de Extranjeros. *Calle Silva, 19* (M: Santo Domingo, Callao) o *Calle García de Paredes 65* (M: Lista)
- ▶ <http://extranjeros.empleo.gob.es/es/InformacionInteres/InformacionProcedimientos/CiudadanosComunitarios/hoja102/index.html>

Europeos: Documentos a llevar

Llevar original y fotocopia de:

- ▶ Documento nacional de identidad
 - ▶ Matrícula de Universidad Pontificia Comillas.
 - ▶ Documentación que acredite disponer de seguro de enfermedad público o privado. Podrá aportar tarjeta sanitaria europea.
 - ▶ Declaración responsable de que posee recursos suficientes para sí y para los miembros de su familia, para su periodo de residencia en España (en español).
- 

DOCUMENTACIÓN

- ▶ **Alumnos de otros países (No UE)**
- ▶ **Tipos de visados y trámites en España**
 - **Visado 90 días:** (para alumnos anuales)
 - Requiere tramitar en España para recibir la Tarjeta Identidad Extranjero (TIE)
 - **Visado de 180 días** (para alumnos de 1 semestre)
 - No requiere trámite en España
- ▶ **Países Schengen y fronteras**
 - Entradas múltiples
 - Visados para otros países (?)

CONSULADOS

▶ Registro del pasaporte con el consulado del país de origen.

▶ Ejemplo: Para estadounidenses: STEP

<https://step.state.gov>

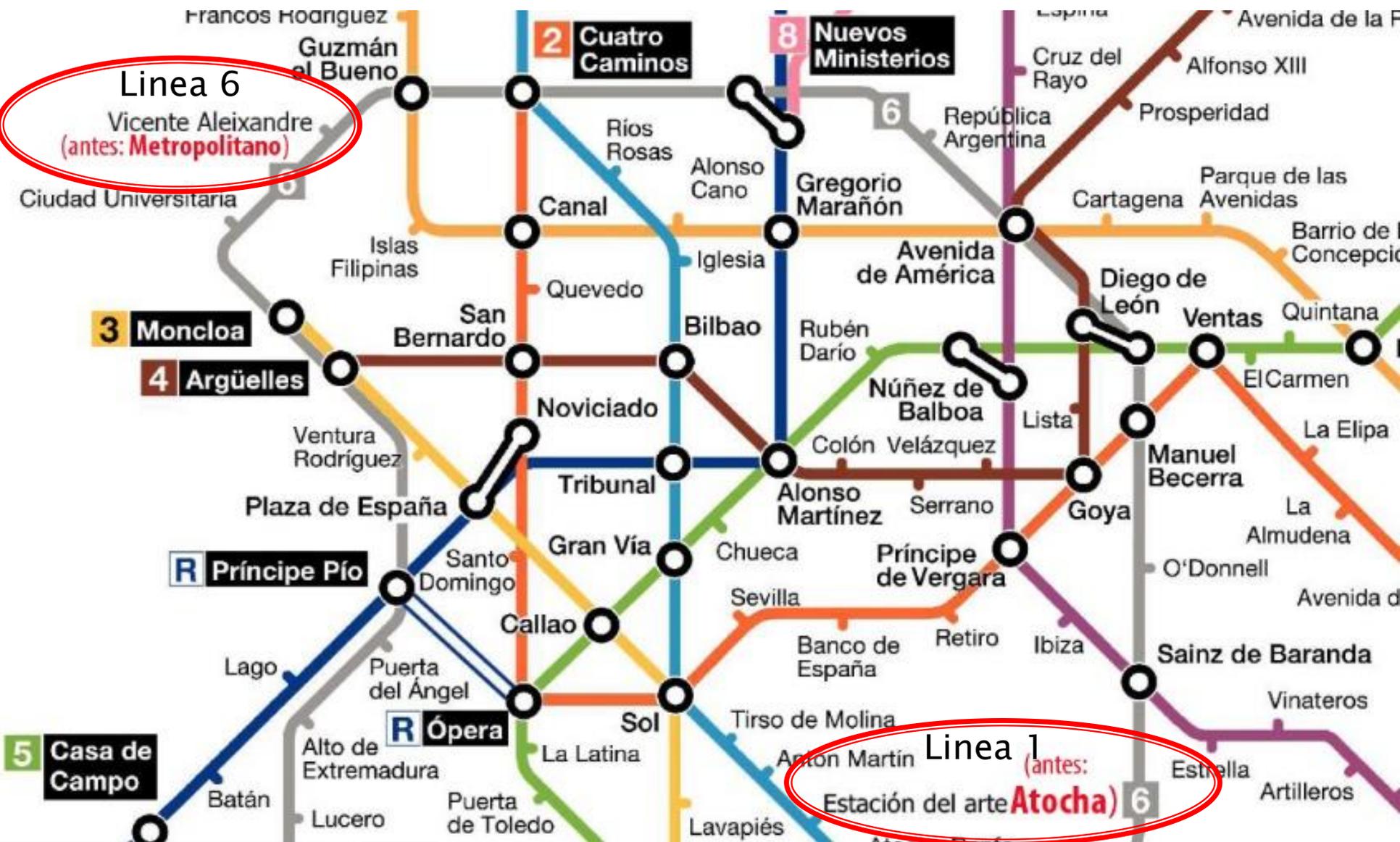
The screenshot shows a web browser window with the URL <https://step.state.gov/STEP/Index.aspx>. The page header includes the U.S. Department of State logo and the text "TRAVEL.STATE.GOV A SERVICE OF THE BUREAU OF CONSULAR AFFAIRS U.S. Department of State". The navigation menu includes "Home", "Create Account", "Add Trip", "Email Subscriptions", and "Contact Us". The main content area is divided into three columns:

- Smart Traveler Enrollment Program (STEP)**: A free service provided by the U.S. Government to U.S. citizens who are traveling to, or living in, a foreign country. STEP allows you to enter information about your upcoming trip abroad so that the Department of State can better assist you in an emergency. STEP also allows Americans residing abroad to get routine information from the nearest U.S. embassy or consulate. [More Information/FAQ](#)
- What Can You Do With STEP?**
 - Enter information on your trip or overseas residence
 - Subscribe to receive updates on Travel Warnings, Travel Alerts and other information for a particular country
- If you have an account, please login here:**
 - User ID:
 - Forgot User ID?
 - Password:
 - Forgot Password?
 - Log In
 - [If not, click here to create an account](#)

TRANSPORTES

- ▶ Transporte urbano:
 - **Metro**– 6h – 1,30h Más frecuentes en horas punta entre semana. Menos en fin de semana y noches.
 - **Bus**: Depende línea: 6h–23,30h aproximadamente
 - **Bus nocturno**: líneas N1–N27
 - 23,30h–5,30h aprox. Cabecera de mayoría en Cibeles. Algunos salen desde Alonso Martínez.
 - **Tren de cercanías** (para ir a Cantoblanco).
 - 5h–23h aprox. No hay servicio nocturno (pero si de autobús)
- ▶ Taxis (Free Now), Uber, Cabify

Metro Madrid: cambio de nombres



Linea 6

Vicente Aleixandre
(antes: **Metropolitano**)

Linea 1

(antes: Estación del arte **Atocha**)

Tarjetas de Transporte

- ▶ En el metro se podrá comprar por 2€ la tarjeta magnética para ir cargando billetes sencillos o bonos de 10 viajes.
- ▶ Estas tarjetas se puede recargar (solo se compra la primera vez y se reutilizan).
- ▶ Ideal para los que no usan el transporte público a menudo o para compartir con las visitas.
- ▶ Viaje en tren a Cantoblanco pertenece a Cercanías: otra tarjeta y otra tarifa (dos zonas). También tiene tarjeta recargable por 0,50€.

▶ Tarjeta de transporte público –30 días

- Precio 30 días para *jóvenes* (hasta 26 años)
 - 20 EUROS/ 30 DÍAS (todas las zonas)
- **Cómo conseguir la tarjeta:**
 - Pedir **cita previa** o **on-line** a través de página web.
 - En las citas, habrá que solicitar el centro en unas de las estaciones grandes de metro: Sol, Moncloa, Avda. América.... Ellos os harán la foto con su máquina.
 - <http://www.tarjetatransportepublico.es>
 - Coste: 4 euros, llevad pasaporte o documento nacional de identidad europea.
- **Reemplazar en caso de robo:**
 - (Metro Sol u otras oficinas centrales– 6 euros)

ZONAS DE VALIDEZ

- ▶ La tarjeta permite usar todo el transporte público (trenes, metros, autobuses) en toda la Comunidad de Madrid y algunas zonas de comunidades lindantes.
- ▶ Esto incluye el aeropuerto, lugares como Aranjuez, Toledo, el Escorial y Guadalajara.
- ▶ <http://www.crtm.es/billetes-y-tarifas/zonas-tarifarias.aspx>

VIAJAR

- ▶ Transporte de larga distancia
 - Renfe y pagos con tarjeta crédito español o en estaciones
 - Billetes de avión *low cost* y el equipaje
 - Buses de línea
- ▶ **Llevad siempre el pasaporte (incluso viajando dentro de España) –Los hoteles lo piden.**
- ▶ Tener un teléfono con *roaming* (si se sale del país)
¿Hay que activarlo previamente?

**Tened a alguien informado de tus planes de viaje
(familia, amigos...)
pero no publicad los detalles en las redes sociales.**

BANCOS

- ▶ Comisiones y cambio de divisa
- ▶ Transferencias internacionales
- ▶ ¿Cuenta bancaria o cajero automático?
 - Banco Santander –oficinas afiliadas a la universidad
 - Llevad **pasaporte y carta de admisión a la universidad** para abrir cuenta (EU, EEUU).
 - Posiblemente pidan contrato vivienda o empadronamiento.
 - Según país de procedencia, pueden pedir documentación adicional.

COMUNICACIONES

▶ INTERNET–WIFI

- En las universidades (wifi y salas de informática)
- En calles de Madrid (quiscos de prensa, plazas, cafés...)
- Desde la mayoría de casas y residencias

IMPRIMIR en las universidades:

- Aulas de informática (traed vuestro propio papel)
- En reprografía (llevando un pincho o email)

REDES SOCIALES

- ▶ Intentad conectar con españoles y cambiar formato al español
- ▶ No compartir información sensible (teléfonos, datos de viaje) por razones de seguridad
- ▶ Uso moderado para conectar con país de origen

**Aprovechad para ver y vivir España
(no solamente a través de las redes sociales)**



TELÉFONOS

- ▶ Teléfono fijo vs móvil
 - ▶ Coste de llamadas
 - ▶ Números gratuitos (900) pero 90X cuestan dinero
 - ▶ Los móviles españoles comienzan con 6 o 7. No es necesario marcar +34 siendo teléfono español.
 - ▶ Recordad los cambios de horario entre países.
- 

QUÉ PLAN Y DÓNDE COMPRAR

- ▶ **PRE-PAGO** (no os permiten contrato). Éstos se recargan en tiendas y en cajeros automáticos.
- ▶ Mirad diferentes ofertas de planes para ver cual interesa más.
- ▶ *PhoneHouse* tiene información y venta de muchas compañías telefónicas.
- ▶ <http://www.comparatarifasmovil.es/moviles-prepago/>

SIEMPRE PIDEN
EL PASAPORTE Y LA DIRECCIÓN ESPAÑOLA
AL COMPRAR UN MÓVIL O SIM.

CORREOS

▶ Envíos:

- Hay oficinas de correos por todo Madrid, incluyendo en la UCM y en los Corte Inglés.
- Sellos se pueden comprar en estancos
- También servicios de mensajería (paquete Express, DHL...)

▶ Recibir un paquete: Si el valor declarado es más que 40 € (incluso si son objetos usados y personales), **aduana** os cobrará un impuesto pedirá que lo reciba alguien con DNI español y tendréis que ir a recogerlo en una oficina lejana.

- Muchas veces también paran los medicamentos

ALOJAMIENTO

- Informarse bien de los servicios prestados en cada situación y la forma de pago.
 - Importancia de respetar a los dueños, compañeros, familias, cortesía hacia porteros, etc.
 - Los pisos son pequeños y se oye al vecino fácilmente. La costumbre española es hacer las fiestas en la calle.
- 

Students Global Relocation (SGR)

<https://www.studentsglobalrelocation.com>

Correo electrónico: info@studentsglobalrelocation.com

Teléfono: (+34) 910 243 495

Dirección postal: calle Mazarredo nº 4

Descuento del 50% del servicio:código UPCOMILLAS

Aluni.Net

<https://www.aluni.net/es/>

Correo electrónico: info@aluni.net

Tel. (+34) 619714968

Dirección postal: calle Hilarión Eslava nº 12

Se les realizará un descuento mostrando que eres alumno de Comillas.

MadridEasy

<https://www.madrIdeasy.com>

Correo electrónico: info@madrIdeasy.com

Teléfono: (+34) 609448304

Dirección postal: Cuesta de Santo Domingo, 4 – Local derecho

Descuento del 50% del servicio solicitado utilizando el código COMILLAS50

COSTUMBRES ESPAÑOLAS:

▶ HORARIOS DE:

- COMIDAS
 - COMERCIOS
 - BANCOS Y CORREOS
 - SALIR DE NOCHE (Y LA LLEGADA)
 - LLAMADAS A LAS CASAS PARTICULARES
- 

OCIO

- ▶ Madrid tiene mucha oferta cultural y deportiva.
 - **Oficinas de Actividades Culturales y de Deportes de Comillas**
 - **Guía del ocio de Madrid**
 - **Día del espectador** – descuentos (suelen ser los lunes o miércoles y a veces en una franja horaria especial). Cada teatro y cine publica esta información.
 - **Museos:** Hay entrada gratuita en la mayoría de museos dentro de un horario limitado cada semana.

▶ PROPINAS

- Cafeterías, bares y restaurantes:
 - El servicio está incluido
 - Sólo se da cuando hay comida o tapa (en clubs nocturnos no se da propina)
- En taxis, peluquerías, otros servicios

▶ TIPOS DE SALUDOS Y LA IMPORTANCIA DE SALUDAR

- ¿Dos besos o la mano? ¿Qué significa?
- ¿A quién? A desconocidos, a conocidos....
- ¿Cuándo? Despedidas, apartamentos, calle....

▶ NOMBRES (Primer y segundo apellido)

▶ USTED Y TU

Algunos aspectos culturales

- ▶ ESPACIO PERSONAL



www.alamy.com - J43PKJ

MEANWHILE IN NORWAY...



NORSKARV.COM

THE PERSONAL SPACE CAPITAL OF THE WORLD!

Contacto físico y visual



¡PUBLIC DISPLAY OF ATTENTION!



Más aspectos culturales

- ▶ Forma de hablar
 - Franqueza, solapado, expresivo
 - ▶ “Political correctness”
 - ¿existe?
 - ▶ Nociones del tiempo
 - Puntualidad – si y no
 - Valores
- 

TAREA PARA ESTA SEMANA:

- ▶ Apuntad en una hoja:
 - Teléfonos para anular tarjetas crédito y otros, y apuntar teléfonos de urgencia.
 - Puk y pin de teléfono móvil (o guardar caja).
- ▶ Localizar servicios médicos y conocer vuestra póliza médica.
- ▶ Inscribirse en el consulado.
- ▶ Hacer foto del pasaporte y visado y poner en cartera solamente los docs más importantes

**RECORDAD QUE SOIS
EMBAJADORES
DE VUESTROS RESPECTIVOS PAÍSES**

**¡SED RESPONSABLES
Y PASADLO BIEN!**

