

Kit de supervivencia...

Completa esta info con la guía del estudiante interactiva: <https://www.unex.es/organizacion/servicios-universitarios/secretariados/sri/incoming-erasmus-students-on-line-registration>



Money, money, money:

Extremadura No es una comunidad cara.

La vida en Extremadura no tiene nada que ver con la vida en ciudades como Madrid o Barcelona. Te ahorrarás tiempo y dinero. No necesitarás un medio de transporte para todo, sino sólo – y si tú quieres- para ir al campus, las ciudades de los campus de la UEx puedes recorrerlas caminando o en bicicleta. Son cómodas, con todas las facilidades de una gran ciudad, pero **más seguras, confortables y más económicas.**



El alojamiento tampoco es caro. Un piso completo puede costar 400E más facturas de agua, luz, gas e Internet (unos 100E más por todo por persona al mes, probablemente). Los pisos se alquilan completamente amueblados, incluso con lavadora, por lo que te ahorras comprar más, tan sólo necesitarás sábanas y toallas, si tú no traes, y eso puedes comprarlo en las tiendas del centro de la ciudad o en cadenas de supermercados como Carrefour, etc. Algunos pisos proporcionan también esto.



Mira nuestra *Info 5*, por favor.

Compartir habitación en un piso puede ser entre unos 120-175E, aproximadamente, más facturas. En todos los pisos hay que pagar una fianza, y su devolución será pactada entre el estudiante y el dueño del piso. Se te pedirá firmar un contrato al llegar y entregarás la primera mensualidad y la fianza al firmar dicho contrato.

Recibirás un email desde Relaciones Internacionales sobre leyes de arrendamiento en España.

Ten en cuenta que los dos primeros meses supondrán más gastos que el resto.

¡Y Recuerda!!:



- 1. Cambia dinero** en el aeropuerto al llegar a España, es más barato que hacerlo en tu país, si tienes moneda distinta.
- 2. Si tu moneda no cotiza** (por ejemplo, el peso colombiano), deberás venir con dinero cambiado desde tu país, o bien con dólares americanos, para cambiarlos aquí al llegar. **Pregunta en tu banco.**
- 3. Habla con tu banco en tu país** de origen, antes de venir, y **comprueba si tu tarjeta de débito/crédito te vale para el extranjero**, si te cobran comisión y cuánta, al sacar dinero de un cajero o al pagar con ella tus compras, por el cambio posible de divisa, etc... Infórmales de que la usarás en el extranjero, porque algunos bancos pueden bloquearlas si ven movimientos fuera de su país. Simplemente, díselo.
- 4. Si te abres una cuenta en un banco español** (no obligatorio), debes preguntar si te cobran **comisión** de apertura, cierre, por movimientos bancarios, por tarjetas...y qué documentación necesitan para que puedas abrirla (normalmente el pasaporte y un

contrato de piso para probar que vives en Extremadura). El *Banco Santander* tiene sede en el campus de la UEx y suelen poner menos inconvenientes, pero cualquier banco es válido, aunque en otros te pedirán, por ejemplo, el NIE (Número de Identidad de Extranjeros), así que, ¡infórmate primero!



Salud, salud, y más salud:

Consigue **tu propio médico en Extremadura**: ve al centro de salud más cercano a tu piso aquí, con tu pasaporte o carné de identidad, con tu tarjeta sanitaria europea, con tu carné de estudiante de la UEx y con una prueba de que vives en Extremadura (matrícula con dirección en España, copia de una carta recibida, con tu contrato del piso...). Ellos te dirán qué



debes hacer. Sin embargo, si tienes un **seguro privado**, deberás preguntar a tu compañía aseguradora a qué centros de salud específicos debes ir en caso de necesitarlo, pues hay acuerdos diferentes.



Si necesitas hablar, ayuda con adaptación curricular, tienes necesidades especiales...etc, tienes la **Unidad de Atención al Estudiante** de la UEx, donde psicólogos, psicopedagogos y trabajadores sociales te ayudarán con total discreción. Su email es: uae@unex.es



El **agua** en Extremadura, al igual que en toda España, puede beberse del grifo, no hay problema.



Medicamentos: trae contigo tu medicación y prescripción. Anota el nombre de los genéricos que sueles tomar, ahorrarás tiempo, dinero y preocupaciones. ¡¡Nunca se sabe!! Trae **un mini botiquín** contigo, te salvará en más de una situación, pero ¡¡¡recuerda!! Aquí ¡¡también hay tiendas y farmacias!!

La mayoría de los **medicamentos** deberás comprarlos en **farmacia**, los supermercados y tiendas naturales o vuestros Boots/Watson/Walmart o parecidos que encontréis en España, esos...sólo venden cierto tipo de productos, pero en ningún caso aspirinas o ibuprofeno o antihistamínicos como en otros países. Todo eso se compra en la farmacia únicamente.

Hay farmacias que abren 12h/día, o incluso 24h/días. Ver *Info 4* de nuestra web con links de las ciudades y sus servicios/farmacias...etc.

No necesitas vacunarte de nada para venir a España, excepto si vienes de un país donde haya riesgo de fiebre amarilla.



Y...ya sabes, en España usamos el **112** como teléfono de llamadas de **emergencia**.



¡¡Ciudadano Extremeño!!



Si eres **ciudadano comunitario** de la UE, tienes que ir a la Comisaría o a la Oficina de Extranjería (dependiendo de la ciudad en la que estés) y pedir inscribirte en el *Registro de Ciudadanos de la Unión* (tu "Tarjeta verde" si estarás en España (si vas a permanecer en el país más de 3 meses).

Con esto cumplirás la normativa de inmigración y podrás, además, hacer un contrato con una empresa de telecomunicaciones, por ejemplo, conseguir que te asignen un doctor directamente en España, abrir una cuenta en cualquier banco que no sea el *Banco Santander...*

Si eres **ciudadano extra-comunitario** es recomendable que vayas a la Comisaría u oficina de Extranjería (dependiendo de la ciudad) más cercana a validar tu Visado (dado el caso) o solicitar tu tarjeta del NIE (número que ya aparece en tu visado) dentro del primer mes de estancia. Hacer el NIE no es obligatorio, pero sí recomendable.



Así que, pásate por la **Oficina de Extranjería o Comisaría de Policía** en tu ciudad en Extremadura para decirles que estarás viviendo aquí durante unos meses (más de 3) y pregúntales si necesitas hacer algo, si necesitan algo de ti. Busca en Google dónde está tu comisaría/oficina de extranjería más cercana en la UEx, por favor. No obstante, recibirás más información por nuestra parte al llegar a la UEx.

Necesitarás traer de tu universidad un documento en español donde diga que vienes con una beca bajo el acuerdo vigente entre tu universidad y la nuestra.

Para más información sobre el NIE (Número de Identificación de Extranjero):

<http://www.policia.es/documentacion/documentacion.html>

1. Antes de salir de tu país, **inscríbete online en tu embajada o ministerio** de asuntos exteriores, esto agiliza cualquier trámite de documentación si pierdes tu pasaporte...y estarás localizable desde tu país para cualquier trámite/suceso. Ellos necesitan saber qué ciudadanos están viviendo fuera. Si tienes **visado** para España, recuerda que debe tener **múltiples entradas**, ser para el Espacio Schengen así podrás **viajar** sin problemas, solicítalo así en tu embajada antes de venir. Siempre dependerá del acuerdo entre países, el que te den un tipo u otro de visado.



2. Recuerda que en los **dos primeros meses serán muchos gastos** y si tienes beca, a veces no la cobrarás (dependiendo de tu beca y de tu universidad de origen) hasta después de esos meses. Haz tus cálculos, previamente, y si quieres conseguir **trabajo**, según sea tu **visado** (si lo necesitas) no será fácil ni legal, probablemente, pues tendrás sólo visado de estudiante. Si no tienes visado porque vienes de la EU, la situación puede ser igualmente difícil, pero no imposible.



Igualmente, si deseas viajar a algún sitio fuera de España donde sabes que necesitarás alguna vacuna especial, puedes informarte en La *Oficina de Atención al Viajero*. Tenéis las direcciones aquí de todas las de Extremadura:

<https://www.msbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/vacunaciones/viajero/home.htm>

O quizá te interese hacer algún **Voluntariado** (en la *Cruz Roja...*) y ¡¡practicar tu

español o conocer gente distinta!!

¡¡¡Cuídateeee!!!



Por cierto, los **enchufes** en España: **220v**.

Salir de marcha/Salir con los amigos en Extremadura tampoco es tan caro como otras ciudades españolas. Además, puedes caminar por la calle tranquilamente sin peligro (¡¡un poco de sentido común, eso sí, por favor!!) y los bares, cafés y discotecas están por todos lados, así que, deja a un lado tus libros y ¡ve a descubrirlos! Por ejemplo, Cáceres fue nombrada Ciudad Gastronómica Española del 2015, y Mérida fue nombrada Ciudad Gastronómica Iberoamericana en el 2016, así que, ¡¡imagina!!



Y si quieres **viajar**, el precio del bus/tren para cualquiera de las ciudades con aeropuerto (Sevilla, Madrid o Lisboa) no resulta tan caro para estudiantes/jóvenes. Puedes utilizar tu carné ISIC (<http://www.isic.es/>) o la tarjeta de la ESN que consigues cuando estás en la UEx. Se te informará de ésta última cuando llegas (Erasmus Students Network: <http://www.esnuex.org/>).



Los **taxis** son seguros, puedes tomarlos por la calle, no son taxis “de sitio” ni que tengas que contratar desde un punto concreto.

Con la **tarjeta de estudiante** de la **UEx**, que consigues también cuando haces tu matrícula, tendrás también **descuentos**.



No olvides...



1. No olvides leer nuestra *Info 4* para descubrir la **NATURALEZA Extremeña** (sí, con mayúsculas).



2. No olvides **hacer fotocopias de tu documentación**, por si pierdes el pasaporte o el carné. **Trae fotocopias de todo contigo**. Escanéalo todo para tenerlo siempre a mano y

en color en tu correo electrónico, en tus aparatos electrónicos... Hazte una lista de todo lo que tienes que hacer que te decimos en la web, y vas tachando de la lista, así controlarás si lo has hecho todo o no. ¡¡Por favor, responsabilízate de tu estancia en la UEx!!

¡¡Estudiar en la UEx son “todo ventajas”!!

