GUÍA DE DERECHOS, LIBERTADES Y OBLIGACIONES DE LAS PERSONAS MIGRANTES QUE LLEGAN AL MEDIO RURAL

TODOS LOS PUEBLOS,TODAS LAS PERSONAS, TODOS LOS DERECHOS

PROGRAMA DE FOMENTO DEL CONOCIMIENTO DE LOS DERECHOS, LIBERTADES Y OBLIGACIONES DE LAS PERSONAS MIGRANTES QUE VIVEN EN EL MEDIO RURAL.

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030
POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL
COCEDER CONFEDERACIÓN DE CENTROS DE DESARROLLO RURAL
CDR AFA BIERZO
CENTRO DE DESARROLLO RURAL CARRIÓN DE LOS CONDES
Centre Desenvolupament Rural La Safor
CDR PORTAS ABERTAS

COCEDER
CONFEDERACIÓN DE CENTROS DE DESARROLLO RURAL

Edita: Confederación de Centros
de Desarrollo Rural COCEDER
Declarada de utilidad pública
C/ Fuente el Sol, 2 - Entreplanta 47009
Valladolid

info@coceder.org | **www.coceder.org**

España. 2025

ÍNDICE

Derecho a la salud y la accesibilidad al Sistema Público de Salud.

Derecho a la Vivienda y el cumplimiento de las obligaciones relacionadas con el referido derecho.

Derechos Laborales y el cumplimiento de las obligaciones relacionadas con tales derechos.

Permisos de residencia y trabajo de los extranjeros en España.

Otros Derechos:
Derecho a la No Discriminación.
Derecho a la Educación. Estudiar en España.
Derecho a la Asistencia Jurídica.
Derecho a la Reagrupación Familiar.
Derecho a la Libertad de Movimiento y Residencia de los extranjeros en España.
Derecho a la Participación Pública en la comunidad.
Derecho a la Integración Social en tu pueblo.

Recursos para la atención a la violencia de género existentes en el medio rural.

DERECHO A LA SALUD Y OBLIGACIONES RELACIONADAS CON EL REFERIDO DERECHO

El derecho a la salud significa que todas las personas tienen **derecho a vivir con el mayor bienestar posible, tanto físico, como mental y social**. La Organización Mundial de la Salud (OMS) explica que la salud no es solo "no estar enfermo", sino poder vivir bien en todos estos aspectos, sin importar el país de origen, la religión, la opinión política o la situación económica de cada persona.

Este derecho está reconocido como **un derecho fundamental de todos los seres humanos**. Por eso, los Gobiernos tienen la responsabilidad de trabajar para que pueda cumplirse y que todas las personas tengan acceso a una atención sanitaria adecuada. En la práctica, esto significa que todas las personas deben poder acceder a los servicios de salud que necesitan, cuando los necesiten, sin tener que enfrentarse a gastos que no puedan asumir.

DIMENSIONES DEL DERECHO A LA SALUD

Disponibilidad: Debe haber suficientes centros de salud, profesionales, medicamentos y recursos.

Aceptabilidad: Los servicios de salud deben respetar la cultura, la identidad y la forma de vivir de cada persona. La atención debe ser digna, sin prejuicios, adaptada a las necesidades de mujeres, hombres y personas de cualquier género, y adecuada a cada etapa de la vida. Además, todo lo que cuentes debe mantenerse en secreto y tratarse con confidencialidad.

Accesibilidad: Todas las personas deben poder usar los servicios sanitarios sin barreras. Incluye cuatro aspectos: que no exista discriminación y todas las personas reciban atención en igualdad; que haya acceso físico, con centros de salud cercanos y adaptados para personas con discapacidad; que la atención sea asequible, sin costes que impidan recibir tratamiento; y que exista acceso a la información, para entender la propia salud y tomar decisiones informadas en un idioma y formato comprensible y respetuoso.

Calidad: La atención sanitaria debe ser segura, adecuada, eficaz y basada en evidencia científica.

DERECHOS SANITARIOS AL LLEGAR A ESPAÑA

¿A qué tienes derecho cuando llegas a España?

Cuando llegas a España, tienes acceso a ciertos servicios de salud desde el primer momento, aunque no tengas papeles. La ley dice que todas las personas deben recibir atención sanitaria, pero en la práctica a veces hay dificultades. Por eso es importante conocer tus derechos y saber qué pasos dar para poder usarlos.

Los derechos sanitarios al llegar a España son:

Atención de urgencias: Tienes derecho a ser atendido/a en urgencias en cualquier hospital o centro de salud, aunque no tengas tarjeta sanitaria o estés en situación irregular.

- No deberían cobrarte por una urgencia básica.

Atención para embarazo, parto y posparto: Todas las mujeres embarazadas tienen derecho a atención completa y gratuita durante todo el proceso.

- Da igual tu situación administrativa.

Atención completa para menores de 18 años: Niños, niñas y adolescentes tienen derecho a atención sanitaria igual que cualquier menor nacido en España.

- Sin excepciones.

Si estás empadronado/a (aunque no tengas papeles): Puedes solicitar la tarjeta sanitaria individual (TSI).Esto te da acceso a un médico de familia, enfermera y atención habitual.

- **Si has pedido asilo o protección internacional (solicitada o concedida)**
- Tienes derecho a atención sanitaria completa, desde el primer día
- **Si trabajas con contrato y estás dada/o de alta**

Tienes acceso a la atención sanitaria con cobertura de la Seguridad Social.

¿Qué debes hacer para acceder a la sanidad?

Empadrónate en el municipio donde vives: Ve al Ayuntamiento. Lleva tu pasaporte o documento de identidad y un papel que muestre dónde vives.
Si no tienes domicilio fijo, pregunta por el empadronamiento sin dirección.

- **El empadronamiento es la puerta de entrada a otros derechos, incluida la tarjeta sanitaria.**

Acude al centro de salud más cercano: Pide una cita en administración o con la trabajadora social. Ella te dirá cómo solicitar la tarjeta sanitaria según tu situación.

Solicita la tarjeta sanitaria:
Normalmente necesitarás:

- Empadronamiento
- Documento de identidad o pasaporte
- En algunos casos, un formulario de la trabajadora social.

Si te dicen que no, pide que te lo expliquen por escrito.

Pide intérprete o mediación si lo necesitas: Muchas comunidades ofrecen mediación cultural o traducción. **Tienes derecho a recibir información clara y comprensible.**

Si estás embarazada o vas con menores, dilo desde el principio: Tienes atención garantizada. **Si te ponen dificultades, pide hablar con una trabajadora social o busca acompañamiento de una entidad social.**

Si vas a urgencias y te quieren cobrar: solicita:

- Factura
- Nombre de la persona que te atendió
- Motivo del cobro por escrito
- Luego haz una queja o reclamación (puedes solicitar apoyo a una entidad social para que te ayude).

INFORMACIÓN DE INTERÉS

Frases útiles para usar en el centro de salud

Para pedir tu tarjeta sanitaria

- "Quiero solicitar la tarjeta sanitaria, ¿me puede explicar qué necesito?"
- "Estoy empadronado/a aquí, quiero acceder a un médico de familia."
- "¿Puedo hablar con la trabajadora social, por favor?"

Si no entiendes lo que te dicen

- "Necesito un intérprete, no entiendo bien el español."

"¿Puede explicármelo de forma más sencilla, por favor?"

Si estás embarazada o acompañas a un menor

- “Estoy embarazada y sé que tengo derecho a atención sanitaria completa.”
- “El menor tiene derecho a atención sanitaria. ¿Puede indicarme qué hacer?”

Si te niegan la tarjeta sanitaria

- “¿Puede darme la razón por escrito, por favor?”
- “Quiero presentar una reclamación.”

Si te cobran en urgencias

- “Tengo derecho a atención de urgencias. ¿Por qué me están cobrando?”
- “Necesito la factura y el motivo del cobro por escrito.”
- “Quiero poner una queja.”

¿Qué puedes hacer si encuentras barreras en el acceso a la salud?

- Pedir intérprete o mediación cultural cuando no entiendas el idioma o necesites apoyo para comunicarte.
- Solicitar acompañamiento de entidades sociales o redes comunitarias para trámites, citas o reclamaciones.
- Pedir hablar con otra/o profesional si sientes trato discriminatorio, falta de respeto o incomprensión cultural.
- Presentar una queja formal cuando se vulneren tus derechos o recibas un trato injusto.
- Reclamar información clara y comprensible sobre tu salud y tus tratamientos.
- Buscar apoyo colectivo para denunciar falta de recursos, malas prácticas o discriminación.
- Usar recursos de movilidad o transporte sanitario cuando la distancia al centro de salud sea una barrera.
- Recordar que tienes derecho a una atención digna, sin prejuicios ni sesgos racistas o de género.

Vulneraciones más habituales del Derecho a la Salud en personas migrantes y racializadas.

Aunque el derecho a la salud está reconocido por la ley, en la práctica muchas personas no pueden ejercerlo plenamente. En el caso de las personas migrantes y/o racializadas, estas son algunas de las vulneraciones más habituales que dificultan su acceso a una atención sanitaria justa y digna.

Falta de recursos (disponibilidad): ausencia de mediación intercultural, escasez de profesionales formados en diversidad cultural o servicios saturados que no aseguran una atención digna.

Discriminación y falta de sensibilidad cultural (aceptabilidad): la atención sanitaria a veces no tiene en cuenta la cultura, el género, la edad o las prácticas de cada persona, y en algunos casos pueden aparecer estereotipos racistas.

Calidad desigual o inadecuada: las personas migrantes y/o racializadas pueden recibir una atención de menor calidad por prejuicios, falta de información, barreras idiomáticas o desconocimiento de sus condiciones de vida, lo que afecta diagnósticos y tratamientos.

Accesibilidad restringida (administrativa, lingüística, económica y geográfica): barreras para obtener tarjeta sanitaria, demoras en el empadronamiento, dificultades de idioma, costes indirectos, transporte limitado en zonas rurales o trato discriminatorio en la entrada al sistema.

¿Dónde pedir ayuda?

- ONGs y entidades sociales de tu zona como los Centros de Desarrollo Rural
- Servicios sociales del Ayuntamiento
- Defensor del Pueblo / defensoría autonómica
- Asociaciones de apoyo a personas migrantes y racializadas

¿Cómo puede afectar la migración a tu salud?

Los procesos migratorios no solo implican desplazamientos físicos, sino también múltiples desafíos que afectan la salud integral de las personas. Tanto las condiciones del viaje como la adaptación al nuevo entorno pueden generar impactos físicos, emocionales y psicológicos que requieren atención y comprensión. Si has vivido un proceso migratorio puede que hayas experimentado:

Si has vivido un proceso migratorio puede que hayas experimentado:

- Fatiga y agotamiento. Cansancio extremo por viajes muy largos.
- Lesiones o enfermedades debido al clima, la falta de alimento o la falta de atención médica.
- Violencias, especialmente para mujeres (agresiones, explotación, trata).
- Desnutrición durante el viaje o al llegar.
- Ansiedad o depresión debido a barreras idiomáticas, culturales o incertidumbre.

- Estrés postraumático por experiencias violentas o traumáticas.
- Duelo, tristeza o soledad por dejar atrás familia y comunidad.
- Miedo por la situación administrativa o por lo que pueda pasar en el futuro.
- Crisis de identidad personal y cultural: dificultades para establecer una identidad sólida en el nuevo entorno.

Si alguna de estas situaciones afecta a tu bienestar, puedes acudir a los servicios de salud. Allí te orientarán y, si es necesario, te derivarán a especialistas.

Condicionantes sociales de la salud: qué son y cómo influyen.

La salud de una persona no depende solo de no tener enfermedades. También está influida por las condiciones en las que vivimos. A esto se le llama determinantes sociales de la salud. Por eso, dos personas con la misma edad o el mismo problema de salud pueden tener experiencias muy diferentes según su situación social.

Por un lado están los **determinantes estructurales**, que son las reglas, sistemas y desigualdades de la sociedad: las políticas públicas, el mercado laboral, los valores culturales y factores como la clase social, el género, la edad, la etnia o el territorio.

Estos factores dan lugar a los **determinantes intermedios**, que son las condiciones más cercanas a la vida cotidiana: la situación laboral, los ingresos, la vivienda, las cargas de cuidados, el estrés, los hábitos de vida, el acceso y la calidad de los servicios de salud, entre otros. quienes están en una situación más vulnerable, como muchas personas migrantes y/o racializadas.

Organismos Autonómicos de Salud

Centros sanitarios del SNS

DERECHO A LA VIVIENDA Y OBLIGACIONES RELACIONADAS CON EL REFERIDO DERECHO

El **derecho fundamental** a una vivienda digna está **protegido por la Constitución Española y por el derecho internacional**. Esto significa que toda persona que vive en España, sin importar su situación administrativa, tiene derecho a un nivel de protección básico para acceder a una vivienda adecuada. **Las leyes prohíben la discriminación por origen o nacionalidad.**

Para entender sus derechos en el alquiler, es fundamental conocer los siguientes términos legales:

- **Arrendador (propietario):** Es el dueño de la vivienda, la persona que cede el uso y cobra la renta mensual.
- **Arrendatario (Inquilino):** Es usted, la persona que paga la renta y vive en la vivienda. Sus derechos como inquilino están protegidos por la ley.

DERECHO A EMPADRONARSE

¿Tengo derecho a empadronarme si estoy en situación administrativa irregular?

Sí, absolutamente. La ley de bases del Régimen Local establece que toda persona que resida en España debe inscribirse en el Padrón Municipal. La situación administrativa de la persona que va a realizar el trámite, no impide el empadronamiento, ya que solo necesita demostrar que vive en el domicilio.

¿El propietario debe ayudarme?

El propietario, como titular del contrato o de la vivienda, tiene la obligación de facilitar su empadronamiento. No es legal ni debe cobrarle ninguna cantidad de dinero por realizar este trámite.

¿Para qué sirve empadronarse?

Empadronarse es el primer paso a seguir para poder acceder a servicios como sanidad, educación y Servicios sociales, además es un requisito fundamental para posteriormente, iniciar procesos de regularización en España.

EL CONTRATO DE ALQUILER

¿Necesito un contrato por escrito?

El contrato de alquiler se rige principalmente por la Ley de Arrendamientos Urbanos (LAU). Aunque el acuerdo verbal es legal, **siempre se debe exigir un contrato por escrito** para garantizar sus derechos y las condiciones pactadas. Un propietario que se niega a formalizar un contrato está cometiendo una infracción tributaria.

Las partes contratantes deben quedar perfectamente identificadas en el contrato, y en caso del arrendatario, se aconseja que queden identificadas las personas de la unidad familiar para evitar problemas de interpretación de la existencia de posibles subarriendos.

Cabe destacar que los gastos de gestión inmobiliaria y los de formalización del contrato serán a cargo del arrendador.

Duración y fianza ¿Qué estabilidad tengo?

La duración del contrato será la que libremente pacten las partes, pero si es inferior a 5 años, el contrato se prorroga obligatoriamente hasta un mínimo de 5 años (o 7 si el propietario es una empresa). La persona inquilina tiene derecho a permanecer este tiempo si lo desea. Si decide irse, puede finalizar el contrato a partir de los seis meses, avisando al propietario con 30 días de antelación.

Si el arrendatario comunica al arrendador (por escrito) el deseo de no renovar, con al menos 30 días de antelación a la finalización del plazo pactado, la prórroga no se producirá.

¿Cuánto tengo que pagar de fianza?

La fianza legal que le pueden solicitar, es de una única mensualidad de la renta. Exigir pagos abusivos (pedir varios meses de fianza) es una práctica contraria a la ley.

En algunas ocasiones, el arrendador puede solicitar garantías de pago a personas que aún no han regularizado su situación administrativa o están en trámite, ya que no pueden aportar un contrato de trabajo.

Como alternativa se podría solicitar varios meses del pago de la renta, siempre y cuando esté especificado como garantía adicional y no como fianza.

Tanto los depósitos de garantía como la fianza son reembolsables, al finalizar el contrato, si no hay daños ni deudas en la vivienda.

¿Cómo se paga la renta?

El pago es mensual y debe hacerse dentro de los días estipulados en el contrato. Generalmente, se hace por transferencia bancaria. Si usted no tiene cuenta, puede solicitar el pago en efectivo en la vivienda, obteniendo el debido justificante por escrito.

RESPONSABILIDADES Y LÍMITES

¿Cómo se paga la renta?

El pago es mensual y debe hacerse dentro de los días estipulados en el contrato. Generalmente, se hace por transferencia bancaria. Si usted no tiene cuenta, puede solicitar el pago en efectivo en la vivienda, obteniendo el debido justificante.

¿Quién paga las reparaciones?

El propietario debe costear las reparaciones grandes necesarias para que la vivienda siga siendo habitable (por ejemplo, averías en tuberías o estructura). La persona inquilina, se encarga de las pequeñas reparaciones causados por el uso diario.

¿Puedo subarrendar habitaciones?

Alquilar habitaciones a terceros solo es legal si el propietario se lo permite por escrito. Si lo hace sin este permiso, el propietario puede extinguir el contrato de alquilar de forma inmediata.

En el caso, que el propietario permita esta acción, la cantidad del subarriendo de las habitaciones no podrá ser superior a la renta total que el inquilino paga por el alquilar total de la vivienda.

Además, la persona inquilina deberá tener un contrato de arrendamiento de cada persona que esté subarrendada, especificando las zonas alquiladas y las normas de convivencia exigibles.

¿El dueño puede entrar en la casa?

Mientras el contrato esté vigente, la persona propietaria **no puede entrar sin su permiso** a sin una orden judicial. Si entrara sin permiso, está cometiendo un delito de allanamiento de morada, que puede ser castigado por la ley.

¿Puedo dejar de pagar la renta por motivos justificados?

El principal motivo para que el propietario termine el contrato es el impago del alquilar o de los suministros. La ley no ampara el impago, aunque sea por causes justificadas, esta sería una razón por la cual la persona propietaria podría iniciar el trámite para extinguir el contrato.

Por tanto, si en algún momento presenta problemas para hacer frente al pago del alquiler, deberá acudir a servicios sociales de su municipio o contactar con las entidades sociales para solicitar información sobre los recursos, públicos o privados, disponibles

GASTOS Y SUMINISTROS

¿Quién paga los tributos (IBI, Basura)?

Los gastos de comunidad y el impuesto de Bienes Inmuebles (IBI) son responsabilidad de la persona propietaria de la vivienda. La persona inquilina solo estará obligada a pagarlos si se pacta por escrito en el contrato y se deberá indicar en este la cuantía exacta de estos gastos en el momento de la firma.

Las tasas de basura y Reciclaje son generalmente asumidas por la persona inquilina, ya que es quien utiliza el Servicio. Si estos gastos se incluyeran en el precio del alquilar, también deberá constar por escrito en el contrato.

¿Puedo poner los suministros a mi nombre?

Sí. Los gastos de los suministros básicos como (luz, agua y gas) se costean a parte de la cuota del alquiler (salvo que se haya especificado lo contrario en el

contrato de alquiler), por tanto, sería conveniente que la persona inquilina tuviera estos conceptos a su nombre y domiciliados.

El pasaporte es una identificación válida para realizar este trámite. Será imprescindible disponer de una cuenta bancaria (IBAN) al nombre de la persona inquilina para domiciliar los pagos**.**

¿Qué hago si no tengo cuenta bancaria?

Si la entidad bancaria le pone trabas burocráticas en el momento de solicitar la apertura de la cuenta bancaria con el pasaporte, existe el derecho legal de solicitar una Cuenta de Pago Básica, ya que los bancos están obligados a ofrecerlas, sin condicionar su contratación.

Este derecho lo ampara el artículo 3 y 5 del Real Decreto-Ley 19/2017, de 24 de noviembre. Establece la obligación que la entidad bancaria notifique por escrito y de manera gratuita las razones concretas en las cuales se funda para realizar esta denegación.

La denegación se notificará por escrito y de manera gratuita, expresando las razones concretas en las que se funda, sin demora injustificada, y a más tardar en un plazo máximo de diez días a contar desde la fecha de recepción de la solicitud completa.

CLAÚSULAS IMPRESCINDIBLES EN EL CONTRATO DE ALQUILER

¿Qué cláusulas no deben faltar en mi contrato?

Asegúrese de que el contrato incluya el reparto de los gastos, con las cuantías especificadas (aquí debe especificarse los gastos que correrán a cuenta del arrendador como de la persona inquilina).

En el contrato se debe indicar que los suministros se encuentran al nombre de la persona inquilina, o, por el contrario, se mantiene la titularidad de la persona propietaria, pero **esta deberá facilitarle la copia de todas las facturas antes de cobrarlas.**

Una cláusula esencial es aquella que confirme que la vivienda se destinará a su domicilio habitual y permanente, asegurando así el derecho al empadronamiento.

Finalmente, sería interesante incluir una cláusula que prohíba expresamente al propietario entrar en la vivienda sin su permiso, garantizando así su intimidad.

CONSEJOS ÚTILES PARA EVITAR FRAUDES

- Antes de formalizar el contrato, asegúrese del estado de la vivienda y del correcto funcionamiento de electrodomésticos y saneamientos. Puede documentarlo a través de fotos y videos. De esta manera evitará que se le cobren por daños que ya existían en la vivienda.
- No pague por adelantado un alquiler antes de haber visitado personalmente el inmueble.
- Comunicarse siempre por escrito con el arrendador, utilice un medio escrito como correo electrónico o WhatsApp, ya que, de esta manera, en caso de necesitarlo, le serviría como prueba si tuviera que reclamar algo.
- Guardar siempre toda la documentación como el contrato de alquiler y todos los recibos de pago de alquilar y suministros.
- Cuando realice el abono del importe de la renta, indique siempre el concepto del pago, quién emite el pago y la fecha.
- Si tiene dudas o un conflicto con el propietario, busque ayuda a través de las entidades sociales que están presentes en su municipio. Estas serán las encargadas de informar, orientar y acompañar en el proceso.

ENLACES DE INTERÉS

Ministerio de Vivienda y Agenda Urbana, información relativa al contrato de alquiler y modelos de contrato: **Contrato orientativo | Ministerio de Vivienda y Agenda Urbana**

Cuenta pago básico:
Sesion2Tripticocuentadepagobasica.pdf

DERECHOS LABORALES Y OBLIGACIONES RELACIONADAS CON TALES DERECHOS

En primer lugar, tienes que saber que en España se puede empezar a trabajar **a partir de los 16 años**. Si tienes 16 años, **existen ciertas limitaciones**, necesitas cumplir algunos **requisitos**:

- Debes tener una autorización de tus padres o tutores legales.
- No puedes hacer trabajos peligrosos.
- Tampoco puedes trabajar de noche.

Cuando cumplas 18 años, ya puedes trabajar sin ninguna limitación. No necesitas autorización y puedes hacer cualquier tipo de trabajo.

NORMAS QUE REGULAN LAS RELACIONES LABORALES

El Estatuto de los Trabajadores es la ley principal que regula las relaciones laborales entre empleados y empleadores:

- Establece los **derechos y deberes** de los trabajadores.
- Regula cosas como el **contrato de trabajo**, el **salario**, la **jornada laboral**, los **descansos**, las **vacaciones**, los **despidos** y la **negociación colectiva**.
- Protege al trabajador y busca garantizar unas **condiciones de trabajo justas y seguras.**

Es una norma básica que deben respetar todas las empresas y trabajadores en España.

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales en España es la norma que busca proteger la salud y la seguridad de los trabajadores en su lugar de trabajo:

- Obliga a las empresas a **identificar y prevenir los riesgos** en el trabajo.
- Establece medidas para **evitar accidentes y enfermedades laborales**.
- Reconoce el **derecho de los trabajadores** a un trabajo seguro.
- Promueve la **formación e información sobre riesgos laborales**.

Su objetivo principal es garantizar un entorno laboral seguro y saludable para todos.

La Ley General de la Seguridad Social en España es la norma que regula el sistema público de protección social.

- Garantiza ayudas económicas y servicios en situaciones como **enfermedad, desempleo, maternidad, jubilación o accidente laboral.**
- Establece quiénes tienen derecho a estas prestaciones y cómo se financian (a través de **cotizaciones** de trabajadores y empresas).
- **Protege** a los ciudadanos ante situaciones que les impidan trabajar o tener ingresos.

Su objetivo es asegurar que todas las personas tengan una **protección mínima** ante los riesgos de la vida laboral y personal.

La Ley de Igualdad de Hombres y Mujeres en España busca garantizar que mujeres y hombres tengan los mismos derechos y oportunidades en todos los ámbitos de la vida:

- Prohíbe la **discriminación por razón de sexo.**
- Promueve la **igualdad en el trabajo**, en la educación, en la política y en la vida familiar.
- Obliga a las empresas e instituciones públicas a tomar medidas para **favorecer la igualdad real**.
- Apoya la **conciliación de la vida laboral y familiar**.

Su objetivo es lograr una **sociedad más justa y equilibrada**, donde no haya diferencias por ser hombre o mujer.

CONVENIO COLECTIVO

Un **convenio colectivo** es un acuerdo que se firma entre los **sindicatos** (que representan a los trabajadores) y las **empresas o asociaciones de empresarios.** Este acuerdo sirve para **mejorar las condiciones de trabajo** que marca la ley. Por ejemplo, puede hablar de salarios, horarios, descansos, vacaciones, horas extra, formación, normas de comportamiento, etc.

¿Dónde se aplican los convenios?

Pueden hacerse convenios:

- A nivel de todo el país (España)
- En una comunidad autónoma (como Galicia)
- En una provincia
- O en una empresa concreta

¿Qué debe incluir un convenio?

Todos los convenios deben decir:

- **Quién lo firma** (los representantes de los trabajadores y de la empresa)
- **Cuánto tiempo dura** (por ejemplo, 3 o 4 años)
- **Dónde se aplica** (en una empresa, en Ourense, etc.)
- **A qué trabajadores afecta** (por ejemplo: hostelería, campo, limpieza…)

También debe decir cuánto se paga, si hay pagas extra, cuántas horas se trabaja, qué pasa si hay sanciones, si hay formación, etc.

¿Cómo saber cuál es tu convenio?

Puedes mirar en tu **contrato de trabajo**, allí suele poner el nombre del convenio que se aplica en tu caso. Es importante saberlo, porque **algunos convenios mejoran los derechos básicos**. Además, l**os convenios pueden cambiar**, así que es bueno revisarlos o preguntar si tienes dudas. También puedes buscarlos en Internet.

DERECHOS DE LAS PERSONAS TRABAJADORAS

Como trabajador o trabajadora en España, **tienes estos derechos básicos:**

- Hacer tu jornada de trabajo completa, según lo acordado.
- No sufrir discriminación por tu origen, sexo, religión, edad, etc.
- Que se respete tu intimidad (vida personal) y tu dignidad (ser tratado con respeto).
- Tener derecho a reunirte con otros compañeros en el trabajo.
- Recibir tu salario en la fecha acordada.
- Cumplir y respetar lo que dice tu contrato de trabajo.
- Tener acceso a formación y oportunidades de mejorar en tu trabajo.
- Ser libre para afiliarte a un sindicato, si lo deseas.
- Trabajar en un lugar que cuide tu salud y seguridad.
- Participar en acciones colectivas, como en casos de problemas con la empresa.
- Participar en la negociación colectiva (a través de sindicatos).
- Tener derecho a hacer huelga si es necesario.
- Poder participar en decisiones importantes dentro de la empresa (por medio de representantes de los trabajadores).

JORNADA LABORAL Y DESCANSOS

¿Cuál es la duración de la jornada laboral en España?

La **duración máxima** de la jornada laboral es de **40 horas semanales.**

- **No se pueden hacer más de 9 horas al día**, aunque lo más común es trabajar 8 horas al día.
- Para calcular el total anual de trabajo, **no se deben superar las 1.826 horas al año.**

¿Qué tipos de jornadas existen?

La jornada puede organizarse de varias formas:

- **Jornada partida:** trabajas por la mañana y por la tarde, con tiempo libre en medio (para comer, por ejemplo).
- **Jornada flexible:** el horario cambia según el día.
- **Trabajo por turnos:** se rota entre turnos de mañana, tarde y noche.
- **Jornada nocturna:** se trabaja principalmente por la noche (entre las 10 de la noche y las 6 de la mañana).

¿Cómo se regulan los descansos?

- Tienes derecho a un **descanso mínimo semanal de 1 día y medio seguido**. **Lo más habitual son 2 días seguidos** (como sábado y domingo).
- Si trabajas **más de 6 horas seguidas**, te corresponde un descanso de **al menos 15 minutos**. Este descanso puede no ser pagado (depende del convenio o empresa).
- Deben pasar **al menos 12 horas de descanso entre el final de una jornada y el comienzo de la siguiente.**

¿A cuantos días de vacaciones se tiene derecho?

- Tienes derecho a **un mínimo de 30 días naturales de vacaciones al año** (se cuentan sábados, domingos y festivos).
- Este número **puede ser mayor** si así lo dice el **convenio colectivo**.
- Las vacaciones **no se pueden cambiar por dinero, salvo si tu contrato es temporal** y termina antes de que las disfrutes. En ese caso, te las pagan junto con la **liquidación**.
- Las vacaciones se deben **negociar con la empresa** y es **obligatorio que las disfrutes.**

- Si estás de **baja por enfermedad o accidente, sigues generando días de vacaciones**. Los puedes usar cuando regreses al trabajo.
- Si estás de **permiso por nacimiento de hijo o hija, puedes disfrutar tus vacaciones después del permiso**, no las pierdes.

¿Cómo se calculan las vacaciones?

Por cada **mes trabajado**, te corresponden **2,5 días de vacaciones**.
Por ejemplo:

- **Si trabajas** 2 meses, tienes derecho a **5 días de vacaciones**, y si aun no las has disfrutado, a que te los paguen si finaliza tu contrato.

Permisos en el trabajo: ¿te los pagan o no?

En el trabajo puedes pedir permisos, que pueden ser de dos tipos:

- **Permisos retribuidos:** te los pagan aunque no trabajes esos días.
- **Permisos no retribuidos:** no te los pagan, aunque te dejen faltar.

Cuando pidas un permiso, debes **explicar el motivo**. La empresa puede pedirte **documentos que lo justifiquen** (por ejemplo, un certificado médico o de defunción), dependiendo del tipo de permiso.

Si el **motivo no está en la ley** (como el fallecimiento de un primo o un viaje al extranjero), ese permiso normalmente **no será pagado**, pero **puedes hablar con la empresa y negociar** que sí lo sea. En ese caso, **todo debe quedar por escrito**, para que haya una prueba del acuerdo.

Recuerda

La ley principal que protege tus derechos en el trabajo se llama **Estatuto de los Trabajadores. Ninguna empresa ni convenio puede darte menos derechos de los que marca esta ley.**

Ejemplo claro: Si la ley dice que te corresponden 5 días por hospitalización de tu madre o padre, tu empresa no puede darte solo 1 día.

¿Cuáles son los permisos retribuidos (pagados) ?

Estos son algunos permisos que te paga la empresa según la ley:

- **Matrimonio o pareja de hecho:** 15 días naturales.
- **Nacimiento o adopción de un hijo/a:** 16 semanas para cada uno de los padres.

- **Fallecimiento de un familiar cercano (padres, hijos, pareja…):** 2 días. Si tienes que viajar, 4 días.
- **Accidente, hospitalización u operación de un familiar cercano:** 5 días.
- **Cambio de domicilio (mudanza):** 1 día.
- **Asistencia a un juicio (si te llaman como testigo, por ejemplo):** el tiempo necesario.
- **Exámenes prenatales y clases de preparación al parto:** el tiempo necesario.
- **Exámenes oficiales (por estudios):** el tiempo necesario.
- **Lactancia de un hijo/a menor de 9 meses:** 1 hora al día.
  Se puede dividir en **dos medias horas o acumular** en jornadas completas**.** Pueden disfrutarlo **ambos progenitores** (madre y padre).

CONTRATO DE TRABAJO

El **contrato de trabajo** es un **acuerdo entre la empresa y la persona trabajadora**. En él se explican las **condiciones del empleo** (tareas, horario, salario, etc.), pero **nunca puede quitarte derechos que te da la ley.**

El contrato de trabajo debe hacerse por escrito,

Modalidades:

- Contratos temporales
- Contratos formativos (para aprender)
- Contratos fijos-discontinuos (trabajo por temporadas)

Recomendación:

- La empresa ti**ene la obligación de darte una copia del contrato** en un máximo de 10 días desde que empiezas a trabajar.

¿Cómo se compone el salario?

El salario se decide normalmente a través de un **convenio colectivo** (un acuerdo entre empresas y trabajadores). Si no hay convenio, se establece en tu **contrato de trabajo.**

Tu salario no puede ser más bajo que el que establece el convenio colectivo.

Tu salario tiene varias partes:

Salario base: Es la parte fija que te pagan por tu trabajo, ya sea por hora, día, semana o mes.

Complementos salariales: Son cantidades extra que te pagan por diferentes motivos, como:

- Tu **experiencia o formación**.
- El **tipo de trabajo** que haces (si es de noche, con riesgo, etc.).
- La **situación de la empresa** (si hay buenos resultados, por ejemplo).

Pagas extra: Por ley, debes recibir **al menos 2 pagas extra al año.** Estas se pueden cobrar:

- **Completas** (una en junio y otra en diciembre), o
- **Prorrateadas** (un poco más cada mes).

Importante sobre los complementos: Algunos no se mantienen siempre. Por ejemplo, si trabajas de noche, solo cobrarás el plus de nocturnidad mientras hagas ese turno. Es bueno que sepas qué te están pagando exactamente y por qué.

LA ECONOMÍA SUMERGIDA

Trabajar en la economía sumergida **significa tener un empleo sin estar dado de alta en la Seguridad Social y sin pagar impuestos**. Es decir, trabajar sin contrato legal o con un contrato mal hecho.

Aunque al principio pueda parecer una forma fácil de ganar dinero, **es muy arriesgado y trae problemas tanto para ti como para el resto de la sociedad**.

¿Por qué es un problema?

- **No tienes protección** si te enfermas, tienes un accidente o te despiden.
- **No puedes acceder a ayudas o prestaciones** (como paro, baja médica, pensión…).
- **No cotizas, por lo tanto no cuentas para la jubilación.**
- Te pueden **engañar fácilmente** y no cobrar lo que te corresponde.

¿Qué puedes hacer?

- **Nunca aceptes trabajar sin contrato** o con uno que no refleje la realidad.
- Si te pasa, **denúncialo.** La ley te protege.
- Si trabajas sin contrato, **la ley te considera trabajador fijo y a jornada completa desde el primer día.**

Consejo

- **Revisa tu contrato,** tus cotizaciones y tus derechos. Si algo no te queda claro, **pregunta o busca ayuda**.

INFORMACIÓN DE INTERÉS

Portal de empleo Empléate

Normativa básica sobre el trabajo autónomo

Empleo: Servicio Público de empleo estatal (SEPE)

PERMISOS DE RESIDENCIA Y TRABAJO DE LOS EXTRANJEROS EN ESPAÑA

El 20 de mayo 2025 entró en vigor el nuevo **Reglamento de Extranjería (Real Decreto 1155/2024)** con el fin de agilizar los trámites administrativos.

¿Cómo afecta a las solicitudes presentadas ?

- Solicitudes presentadas antes del 20 de mayo: Se resolverán conforme a la normativa vigente hasta la fecha.
- Solicitudes presentadas a partir del 20 de mayo: se tramitarán y resolverán según el real Decreto 1155/2024.
- Solicitudes pendientes de resolución el 20 de mayo: Se tramitarán con el reglamento anterior a no ser que la persona interesada solicite la aplicación del nuevo reglamento.

TIPOS DE PERMISOS DE RESIDENCIA Y TRABAJO

Visados y permisos para buscar empleo:

- Permiten venir a España a buscar trabajo durante 12 meses.

Tipos:

- Hijos o nietos de españoles: exentos de la valoración del empleo nacional.
- Ocupaciones y territorios específicos: según orden ministerial anual.

Estancia por estudios y formación

Permite **estudiar y permanecer más de 90 días.**
Actividades:

- Estudios superiores (universitarios, títulos propios, máster de FP).
- Educación secundaria postobligatoria y formación profesional.
- Movilidad de alumnos, voluntariado, actividades formativas.

Modalidad: presencial o híbrida (mínimo 50% presencial).
Familiares: cónyuge, pareja, hijos menores, hijos con discapacidad o personas a cargo.

Trabajo:

- Estudiantes universitarios: pueden trabajar por cuenta propia o ajena.
- Otros estudios: autorización específica, máximo 30 h/semana.

Residencia temporal y trabajo

- Trabajo por cuenta ajena: contrato **>90 días y <5 años.**
- La autorización inicial puede ser limitada geográficamente.
- Cambio de empleador: permitido tras 3 meses, incumplimiento del empleador, o circunstancias ajenas a la persona trabajadora.
- Resolución: máximo 1 mes, silencio desestimatorio.

Familiares de españoles

- Permite residencia temporal **a familiares de ciudadanos españoles.**
- Familiares incluidos: cónyuge, pareja, hijos menores de 26 años o mayores a cargo, ascendientes dependientes, cuidadores de personas con dependencia.
- Vigencia: 5 años.
- Habilita a trabajar en todo España.

Actividades de temporada

- Para trabajar en temporada **hasta 9 meses por año.**
- Autorización inicial: 4 años.
- Requisitos:
- Contrato escrito, alojamiento adecuado, seguro médico.
- Compromiso de retorno al país de origen.
- Renovación o modificación según cumplimiento de requisitos.

Si no tienes permiso de residencia y trabajo puedes acceder a permisos excepcionales denominados ARRAIGOS

Elementos comunes a todos los arraigos

- Permanencia previa en España: 2 años de forma continuada. Arraigo familiar no tiene permanencia mínima.
- No tener condición solicitante Protección Internacional. El tiempo de permanencia con PI no será computable.
- Duración: Todas estas autorizaciones duran 1 año, menos el familiar (5 años).
- Requisitos seguridad y antecedentes: No presentar amenaza para orden público, seguridad o salud pública y carecer antecedentes penales en país de origen o país de residencia 5 años antes: Certificado antecedentes penales.

Excepciones:
Permanecer en España durante 5 años anteriores fecha solicitud
Haber acreditado esa circunstancia en una solicitud anterior en los 5 años .

MODALIDADES ARRAIGO REQUISITOS

Arraigo Sociolaboral:
Aportar contrato de trabajo para jornada semanal de 20 horas que garantice el salario mínimo.
Se puede aportar más de un contrato cuando:

- Trabajos estacionales (2 o más contratos)
- Actividades de misma ocupación o distinta, trabajo parcialmente y simultáneo para más de un empleador.
- NO hace falta informe de inserción social

Arraigo Social

No necesaria oferta laboral.
Dos modalidades:

- Medios económicos suficientes para mantenimiento (7.200 euros/año). Informe de esfuerzo integración.
- Que un familiar titular de una autorización de residencia disponga de estos medios económicos. No informe esfuerzo integración.

Medios económicos disponibles en España

Arraigo Socioformativo

Estar matriculado o cursando:

- Estudios ESO.
- Certificados profesionales de las ofertas del sistema de formación profesional de grado C en niveles 1 2 y 3.
- Formación de Servicios Públicos de Empleo y orientada al desempeño de ocupaciones incluidas “Catálogo empleos difícil cobertura”.
- Los estudios se pueden cursar en modalidad presencial o semipresencial (50% presencial).
- El permiso de residencia llevará consigo un permiso de trabajo de hasta 30h/semana.
- Informe de integración social.
- Solicitud debe presentarse dos meses antes al inicio del plazo matrícula.
- Se deberá acreditar la matriculación ante oficina extranjería a los tres meses desde la autorización.

Arraigo Familiar

Sin requisito de permanencia mínima en España.
Residir en territorio nacional.
Dos modalidades:

- Ser padre, madre o tutor de menor de otro estado miembro UE, del EEE o Suiza.
- Prestar apoyo a persona con discapacidad que sea nacional de otro Estado miembro de UE, del EEE o Suiza**.**

Arraigo Segunda Oportunidad

Haber sido titular de una autorización de residencia en los dos años previos (no derivada de arraigo).

INFORMACIÓN DE INTERÉS

Real Decreto 1155/2024, sobre derechos y libertades de los extranjeros en España y su integración social

Acciones que puede realizar si no dispone de una autorización para residir en España.

Oficinas de Extranjería por Comunidades Autónomas

OTROS DERECHOS, LIBERTADES Y OBLIGACIONES DE LAS PERSONAS MIGRANTES

Además de los derechos esenciales relacionados con la salud, la vivienda, el trabajo y la residencia, las personas migrantes en España cuentan con otras garantías fundamentales que protegen su dignidad y facilitan su integración.

Estos incluyen el derecho a la no discriminación, a la educación en igualdad de condiciones, a la asistencia jurídica gratuita y a la protección frente a situaciones de violencia. También se reconoce su derecho a la participación en la vida comunitaria, a la integración social y a la reunificación con sus familias.

En conjunto, estos derechos buscan asegurar una convivencia justa, segura y respetuosa en el medio rural y en todo el territorio.

DERECHO A LA NO DISCRIMINACIÓN

En España, todas las personas, sean españolas o extranjeras, con o sin papeles, **tienen derecho a ser tratadas con respeto y sin discriminación**. Las instituciones y la comunidad deben garantizar un entorno seguro y con igualdad de oportunidades para todos. Existen **leyes que protegen frente al racismo o la xenofobia** y permiten denunciar situaciones injustas. Este derecho es clave para una convivencia justa.

Discriminación es cuando te tratan peor por tu:

- País de origen
- Color de piel
- Idioma o acento
- Religión o cultura
- Apariencia
- Orientación sexual o identidad de género

Esto está prohibido por la ley.

¿Dónde NO pueden discriminarte?

- En el trabajo
- En la vivienda (alquiler o compra)
- En hospitales y centros de salud
- En escuelas y centros educativos
- En tiendas, bares, bancos y transporte
- En oficinas públicas (policía, ayuntamiento, extranjería)

¿Qué puedes hacer si sufres discriminación racial o étnica?

Actúa, es tu derecho.

Ponte en contacto con el **Servicio para la Asistencia y Orientación a Víctimas del Consejo para la Eliminación de la Discriminación Racial o Étnica (CEDRE).**

Es un servicio público, estatal y gratuito, de asistencia a las víctimas de discriminación racial o étnica o personas que conozcan situaciones de discriminación que hayan ocurrido en cualquier ámbito, como por ejemplo en la educación, la sanidad, la vivienda o el empleo, entre otros.

Teléfono gratuito 021
WhatsApp 628 86 05 07
Presencialmente en la siguiente Red de oficinas
Servicio de asistencia a víctimas de discriminación.

Ellos te ofrecen información, acompañamiento, asesoramiento jurídico sin importar tu situación legal.

Si lo prefieres puedes poner una denunciar en:

- Cualquier cuartel o puesto de la Guardia Civil
- Cualquier comisaría de policía
- Un juzgado

Recuerda

Tienes derecho a ser tratado con dignidad. No estás solo. Puedes pedir ayuda y defender tus derechos.

DERECHO A LA EDUCACIÓN

Derecho a la educación para niñas, niños y adolescentes

En España, todas las personas extranjeras menores de 16 años tienen derecho a estudiar, sin importar su situación legal o la de su familia.

Pueden:
- Asistir a la escuela gratuita
- Recibir becas y ayudas.
- Obtener sus títulos igual que los estudiantes españoles.

Etapas de la educación obligatoria
- Educación Primaria: de 6 a 12 años.
- Educación Secundaria Obligatoria (ESO): de 12 a 16 años.

¿Qué deben hacer las familias?

Acudir a los servicios de escolarización del municipio. Allí explican:
- Cómo inscribirse.
- Qué documentos llevar.
- A qué colegios o institutos se puede acceder.

Si tienes más de 18 años

Si eres mayor de edad y quieres obtener el título de ESO, puedes hacer una prueba oficial. Puedes presentarte si:
- Vives en España (seas o no español).
- Eres español y vives fuera.

Educación después de los 16 años (postobligatoria)

Las personas extranjeras menores de edad y los extranjeros residentes mayores de 18 años pueden estudiar cualquier formación postobligatoria, y a las becas y ayudas en las mismas condiciones que los españoles.

Por lo tanto, puedes acceder a cualquier nivel del sistema educativo español, siempre que cumplas con los **requisitos académicos de acceso**.

Opciones disponibles:

- Bachillerato: de 16 a 18 años. Prepara para la universidad.
- Formación Profesional (FP): estudios prácticos para trabajar en distintos oficios.
- Enseñanzas artísticas: música, danza, artes plásticas, diseño, etc.
- Enseñanzas deportivas: formación para trabajar en el ámbito deportivo.
- Universidad: grados universitarios.
- Máster y doctorado: estudios avanzados.
- Escuelas oficiales de idiomas: aprender o mejorar idiomas.
- Formación no reglada: cursos sin validez oficial (útiles para aprender, pero no sirven para visado).

ENLACES DE INTERÉS

Becas y ayudas

El sistema educativo español

DERECHO A LA ASISTENCIA JURÍDICA

La **asistencia jurídica** es ayuda que recibes para **entender y defender tus derechos ante la ley**. Muchas veces esta asistencia puede ser GRATUITA, según tu situación económica y legal.

Incluye:

- Información legal.
- Acompañamiento en trámites.
- Un abogado o abogada que te represente.
- Atención en procesos administrativos, civiles, laborales o penales.

¿Quién tiene derecho a asistencia jurídica gratuita?

- Personas con **bajos ingresos o sin recursos económicos suficientes**.
- Personas que son **víctimas de violencia de género, trata, terrorismo o menores de edad.**
- Personas **migrantes** en situaciones como:
- Solicitantes de asilo o protección internacional.
- Personas en procedimientos de expulsión o devolución.
- Personas detenidas, aunque no tengan papeles.
- Personas que necesiten intérprete porque no hablan español.

No importa si tu situación administrativa es irregular; en casos de:
- detención,
- expulsión o
- asilo,

La asistencia jurídica debe ser siempre gratuita e inmediata.

¿Qué servicios incluye la asistencia jurídica?

Dependiendo del tipo de asunto:

- Orientación y asesoramiento legal.
- Representación por parte de un abogado/a y procurador/a.
- Intérprete si no hablas bien español.
- Información sobre tus derechos durante un proceso legal.
- Acompañamiento en trámites ante la policía, juzgados o administración.

¿Cómo pedir la asistencia jurídica gratuita?

- En el **Colegio de la Abogacía de tu provincia**, donde te indicarán a qué oficina desplazarte o si existe atención móvil o comarcal para asignarte un/a abogado/a .
- En un centro de detención o comisaría (te deben informar de tu derecho inmediatamente). Tienes derecho a recibir información y deben asignarte un/a abogado/a de inmediato y sin coste y un intérprete si lo necesitas.

INFORMACIÓN DE INTERÉS

Colegios y Consejos de la Abogacía por provincias

REAGRUPACIÓN FAMILIAR

Es un procedimiento que permite a un **extranjero que ya reside legalmente en España (el reagrupante)** solicitar que ciertos f**amiliares (reagrupados)** puedan obtener una **autorización de residencia para vivir con él en el país.**

¿Qué familiares pueden ser reagrupados?

1. Cónyuge o pareja análoga
   - El esposo/a legalmente casado/a.
   - La pareja registrada o la relación estable de afectividad similar a la conyugal.
2. Hijos
   - Hijos del reagrupante y/o de su cónyuge o pareja.
3. Menores o incapaces
   - Menores de edad bajo tutela, custodia o acogimiento.
   - Personas discapaces que dependan del reagrupante.
4. Ascendientes
   - Padre y madre del reagrupante.
   - Padre y madre del cónyuge o pareja.

¿Cuáles son los requisitos generales?

Varían según el familiar que se quiera reagrupar, pero normalmente incluyen:

- **Ser residente legal en España** con autorización renovada o de larga duración.
- **Contar con medios económicos** suficientes para mantener a la familia.
- **Disponer de vivienda** adecuada.
- Presentar **documentación** que pruebe el **vínculo familiar.**
- Contratar un **seguro médico** (en algunos casos).

ENLACES DE INTERÉS

Reagrupación familiar: Relación de hojas informativas

DERECHO A LA LIBERTAD DE MOVIMIENTO Y RESIDENCIA DE LOS EXTRANJEROS EN ESPAÑA

Si tienes residencia legal en España

Tienes estos derechos:

- Moverte libremente por toda España: puedes viajar por cualquier ciudad o comunidad sin pedir permiso.
- Vivir donde tú quieras: puedes elegir tu casa y municipio.
- Entrar y salir de España: puedes viajar a tu país o a otros lugares si:
  Tu pasaporte está válido.
  Tu permiso de residencia está vigente.
- Viajar por Europa (Schengen): puedes viajar sin visado hasta 90 días, a países como Francia, Italia, Portugal, Alemania, etc.

Si estás en situación irregular (sin residencia, permiso caducado, visado vencido)

Tienes algunos derechos, pero también límites:

- Puedes moverte dentro de España
- Puedes elegir dónde vivir
- No puedes entrar ni salir libremente de España: si sales, puede que no te dejen volver a entrar. En frontera pueden sancionarte o impedir la entrada.
- Pueden abrirte un procedimiento de expulsión

Si eres solicitante de asilo (protección internacional)

Mientras esperas la respuesta:

- Puedes moverte libremente en España: tu documento de solicitante te protege.
- Puedes elegir tu residencia: si estás en un centro o programa de acogida, debes informar si cambias de domicilio.
- No puedes salir de España: hasta que tu solicitud sea aceptada.

¿Cuándo pueden limitar tu libertad de movimiento?

Solo en casos especiales:

- Si hay una orden de expulsión o devolución
- Si un juez ordena tu ingreso en un CIE (Centro de Internamiento para Extranjeros)
- Si hay motivos de seguridad o salud pública

DERECHO A LA PARTICIPACIÓN PÚBLICA PARA PERSONAS EXTRANJERAS

La **participación pública** es el **derecho de todas las personas** a formar parte de la vida social y comunitaria, dar opinión y colaborar en decisiones que afectan a la ciudad o al país.

¿Qué derechos de participación publica tengo si vivo en España?

Si importar tu nacionalidad, puedes:

- Reunirte y manifestarte de forma pacífica.
- Crear o unirte a asociaciones (culturales, deportivas, vecinales, etc.).
- Participar en sindicatos y en la defensa de tus derechos laborales.
- Participar en actividades públicas organizadas por tu ayuntamiento (consultas, talleres, debates, proyectos comunitarios).

Estos derechos son para todas las personas, independientemente del país de origen.

¿Cómo puedo participar en mi zona de residencia o pueblo?

Muchos ayuntamientos tienen espacios donde las personas residentes pueden participar:

- En asociaciones, actividades públicas y órganos consultivos.
- Presupuestos participativos (puedes proponer y votar proyectos para tu barrio, según las normas del municipio).
- Actividades abiertas a cualquier persona empadronada.

Pregunta en tu ayuntamiento por los espacios de participación disponibles.

¿Puedo votar?

Depende de tu nacionalidad:
Si eres ciudadano/a de la Unión Europea (UE):

- Puedes votar y ser candidato/a en elecciones municipales.
- Puedes votar en elecciones europeas.

Si eres de un país con convenio con España (Bolivia, Cabo Verde, Chile, Colombia, Ecuador, Islandia, Noruega, Nueva Zelanda, Paraguay, Perú, Corea del Sur):

- Puedes votar en elecciones municipales, pero no ser candidato/a.
- Necesitas residencia legal y cumplir los años de residencia que pide el convenio.
- Debes inscribirte en el Censo Electoral de Extranjeros (CERE).

Si no perteneces a ninguno de estos grupos:

- No puedes votar en elecciones.

¿En qué más puedo participar?

- En asociaciones de inmigrantes, culturales, deportivas o vecinales.
- En movimientos comunitarios y proyectos sociales.
- En actividades de organizaciones no gubernamentales (ONG).
- En campañas de información o actividades de tu barrio.

¿Por qué es importante participar?

Porque te permite:

- Conocer mejor tu pueblo y sus servicios.
- Hacer oír tu voz y tus necesidades.
- Mejorar la convivencia y la integración.
- Defender tus derechos y los de tu comunidad.

DERECHO A LA INTEGRACIÓN SOCIAL EN TU PUEBLO

Significa que puedes vivir, trabajar y participar en la comunidad del pueblo igual que cualquier otra persona. T**ienes derecho a sentirte parte del lugar donde resides.**

¿Quién te garantiza este derecho?

En España, las leyes y las instituciones públicas deben ayudarte a:

- **Formar parte de la comunidad.**
- **Acceder a servicios.**
- **Vivir con dignidad.**
- **Ser tratado con respeto.**

¿A qué tienes derecho?

- Sanidad: puedes acudir al centro de salud y recibir atención médica. Los menores siempre tienen derecho a atención sanitaria.
- Educación: Los niños y niñas tienen derecho a ir al colegio, aprender y recibir apoyo educativo.
- Vivienda digna: tienes derecho a vivir en un lugar seguro y adecuado. Nadie puede obligarte a vivir en condiciones indignas.
- Trabajo en condiciones justas: si trabajas en el campo, en ganadería, cuidados u otros empleos rurales:
  Debes tener contrato.
  Debes cobrar lo que marca la ley.
  Debes trabajar en buenas condiciones.
- Acceso a servicios básicos: debes poder usar transporte, servicios sociales, bibliotecas, formación, etc. La administración debe facilitar tu acceso.
- Idioma y formación: tienes derecho a recibir apoyo para aprender español o la lengua de la región. Esto te ayudará en el trabajo y en tu vida diaria.
- No discriminación: nadie puede discriminarte por tu origen, color de piel, idioma o religión. En España, todas las personas son iguales ante la ley.
- Participación en la comunidad: puedes participar en actividades del pueblo, asociaciones, fiestas y proyectos. La comunidad rural puede ser un lugar acogedor y cercano.

¿Por qué es importante tu presencia en el pueblo?

Las personas migrantes ayudan a:

- Mantener viva la población del pueblo.
- Sostener la agricultura, ganadería y servicios.
- Enriquecer la cultura local.
- Eres parte fundamental del futuro del medio rural.

¿Dónde puedes pedir ayuda o información?

- Ayuntamiento del municipio
- Servicios sociales
- Centros de salud
- ONGs y asociaciones que trabajan con personas migrantes

No dudes en preguntar. ¡Están para ayudarte!

ATENCIÓN A LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN EL MEDIO RURAL EN ESPAÑA

En España existen mecanismos integrales para apoyar y proteger a las mujeres que sufren violencia de género. Estos sistemas combinan atención psicológica, asesoramiento legal, acompañamiento social y vías seguras y confidenciales para pedir ayuda, además de protocolos policiales y medidas de protección que actúan con rapidez cuando es necesario. Todos estos recursos comparten un mismo propósito: que ninguna mujer tenga que enfrentarse sola a la violencia y que pueda acceder a apoyo real, inmediato y respetuoso.

RECURSOS A NIVEL ESTATAL / NACIONAL

Teléfono 016 (no deja rastro en la factura telefónica)

- Línea estatal de atención a víctimas de violencia de género, disponible 24 horas, con información, asesoramiento jurídico, psicológico y derivación a recursos.

Teléfono 112 (Servicio de Emergencias para peligro inmediato)

- Tiene como objetivo la obtención de información relativa a qué es lo que ocurre o dónde ocurre o Circunstancias del incidente.

POLICÍA NACIONAL: Teléfono 091
GUARDIA CIVIL: Teléfono 062

- Ambos cuerpos son recursos donde interponer una denuncia en caso de violencia de género.

AlertCops: es una aplicación gratuita del Ministerio del Interior que permite avisar de forma rápida a Policía y Guardia Civil.

- Solo necesitas validar tu número, abrir la app y pulsar el icono de alerta. Automáticamente enviará tu ubicación al centro de control más cercano.
- También puedes adjuntar fotos o vídeos como prueba y señalar si la situación te ocurre a ti o si eres testigo.

Una forma sencilla y segura de pedir ayuda ante cualquier emergencia.

WRAP: es la web de la Delegación del Gobierno que localiza los recursos más cercanos si necesitas apoyo frente a la violencia contra las mujeres.

- Ofrece información clara y geolocalizada, y cuenta con un botón de "salir rápido" para tu seguridad, además de la opción de usar modo incógnito o borrar el historial para navegar con tranquilidad.

Web de recursos de apoyo y prevención ante casos de violencia contra las mujeres (WRAP)

RECURSOS POR COMARCAS DONDE TRABAJAMOS

COMARCA DE VERÍN (OURENSE,GALICIA)

CIM: Centro de Información á Muller da Mancomunidade de Municipios da Comarca de Verín

Dirección: Rúa Cancelón 1, baixo — 32600
Verín (Ourense)
Teléfono: 988 411 314
Página web: http://www.mancoverin.es
Correo electrónico: cim@mancoverin.gal

Ofrece:
Asesoramiento jurídico, atención psicológica y social.
Atención y orientación laboral.
Dinamización comunitaria: campañas de sensibilización, talleres formativos y culturales.

- Apoyo especializado a mujeres víctimas de violencia de género y a sus hijas/hijos o personas dependientes.
- Orientación frente a discriminación por género, identidad u orientación sexual.
- Promoción de la igualdad y apoyo a la participación del colectivo LGTBI; impulso del asociacionismo.

Todos los servicios son gratuitos.

Fundación de Solidaridad Amaranta

Dirección: C/ Progreso 121 — 32003
Ourense (Ourense)
Teléfonos: 988 371 153
Móvil/emergencia: 680 107 945
Correo electrónico:
ourense@fundacionamaranta.org
Página web:
https://www.fundacionamaranta.org.

Entidad sin ánimo de lucro creada en 2006 por las Religiosas Adoratrices. Trabaja bajo un enfoque de género y derechos humanos con mujeres y adolescentes en situación de:

- Violencia de género
- Trata de seres humanos
- Prostitución y explotación sexual
- Exclusión social
-

Programas que ofrece:

- Viviendas y casas de acogida
- Acompañamiento social, psicológico y legal
- Inserción sociolaboral y acceso a derechos
- Promoción de la salud
- Prevención de violencia
- Formación y empleo

Atención en Verín:
Actualmente, dos técnicas de Amaranta realizan intervención dos días a la semana en un local cedido por la asociación de comercio de Verín. No disponen de sede propia en el municipio.

Federación Provincial de Mulleres Rurais de Ourense (FEMURO)

Dirección: Camiño Vello de Sousas 26, baixo — 32600 Verín (Ourense)
Teléfono principal: 988 411 390
Teléfono alternativo / móvil: 699 415 810
Correo electrónico: femuro.ourense@gmail.com
Página web: https://www.femuro.org/

Entidad sin ánimo de lucro que agrupa asociaciones de mujeres rurales de toda la provincia de Ourense. Sus objetivos centrales son promover el asociacionismo femenino en el rural y apoyar a las asociaciones en su creación, consolidación y coordinación.

Ámbitos de actuación:

- Formación, inserción laboral y empleo
- Programas de igualdad e inclusión social
- Bienestar emocional y educación para la salud
- Envejecimiento activo
- Apoyo social a mujeres de distintas edades
- Actividades comunitarias, jornadas, campañas y talleres formativos integral.

CDR Portas Abertas

Centro Vilardevós
Dirección: R/ Xacinto Santiago 23 — 32616 Vilardevós (Ourense)
Teléfono: 988 417 232

Centro Verín
Dirección: Avda. de Laza 42 — 32600 Verín (Ourense)
Teléfono: 988 540 590
Correo electrónico: info@cdrportasabertas.org
Página web: www.cdrportasabertas.org

El CDR Portas Abertas trabaja con mujeres rurales y mujeres en situación de violencia de género mediante el programa ELAS. Su objetivo es apoyar el empoderamiento y la participación activa de mujeres en situación de vulnerabilidad, especialmente en el medio rural.

Acciones principales:

- Información y formación para el empoderamiento.
- Fomento de la participación social.
- Apoyo a mujeres víctimas de violencia de género.
- Coordinación con el CIM y otros recursos para ofrecer una atención integral.

COMARCA DE EL BIERZO (LEÓN, CASTILLA Y LEÓN)

Ayuntamiento de Ponferrada — Centro de Atención a la Mujer

Dirección: Edificio Mirador
C/ Esteban de la Puente s/n — 24401
Ponferrada (León)
Teléfono: 987 42 84 62
Horario: Lunes a viernes de 8:00 a 15:00 (cita previa).
Atención exclusivamente para mujeres empadronadas en Ponferrada.
Web:
http://www.ponferrada.org/es/ponferrada/ponferrada-mujer

CEAS del Ayuntamiento de Ponferrada

CEAS I
Dirección: Edificio Mirador C/ Esteban de la Puente s/n
Teléfono: 987 42 84 62
CEAS II
Dirección: Polígono de las Huertas s/n
Teléfono: 987 42 56 58
CEAS II — Centro Cívico Cuatrovientos
Dirección: Avda. del Castillo 175, bajo
Teléfonos: 987 42 57 39 / 987 41 48 34
CEAS III
Dirección: C/ Joaquín Blume s/n Centro Cívico Flores del Sil
Teléfono: 987 42 41 57

Consejo Comarcal del Bierzo

Dirección: Avda. de la Minería (Edificio Minero) s/n — 1º y 3º piso 24402 Ponferrada (León)
Teléfonos: 987 42 35 51 / 987 42 35 52
Correo electrónico: empleo@ccbierzo.com
Web: www.tusitio.org
Horario: Lunes a viernes de 9:00 a 14:00

Servicios

- Agencia de colocación
- Servicio de iniciativas emprendedoras
- Plan de igualdad
- Atención a drogodependencias
- Atención a menores y menores infractores

Servicio de atención a víctimas de violencia machista

Diputación de León — Programa Mujer e Igualdad

Dirección: C/ Río Urdiales 21 — 24402 Ponferrada
Teléfono: 987 42 77 77
Web: http://www.dipuleon.es/.
Servicios: Programa Mujer e Igualdad a través de los CEAS municipales.

Servicio Territorial de la Junta de Castilla y León

Dirección: C/ Ramón González Alegre 15 — 24403 Ponferrada
Teléfonos: 987 40 94 13 / 987 40 41 27
Horario: Lunes a sábado de 9:00 a 14:00
Web: http://www.familia.jcyl.es/
Servicios

- Programas de Familia
- Drogodependencia
- Atención a la mujer
- Emergencias: 012 (Junta de Castilla y León)

UFAM — Unidad de Familia y Mujer (Policía Nacional)

Dirección: Vía Río Oza s/n — 24402 Ponferrada
Teléfono: 987 40 92 34

Oficina de Atención a la Víctima de Malos Tratos

Dirección: Juzgados de Ponferrada
 Avda. Huertas del Sacramento 14 — Planta baja
Horario: Miércoles: 9:00–14:30 y 17:00–19:00
Teléfonos: 987 45 12 72 / 987 45 12 94

Colegio de Abogacía de Ponferrada

Dirección: C/ Huertas del Sacramento 19, bajo 24401 Ponferrada
Teléfono: 987 40 16 19

Servicios (en Juzgados)

- Asesoramiento a víctimas de violencia de género (lunes y miércoles, 9:00–14:00)
- Asesoramiento sobre justicia gratuita (martes y jueves, 11:30–13:30)

Servicio a Víctimas de Violencia Machista — Consejo Comarcal del Bierzo

Dirección: Avda. de la Minería s/n — Edificio Minero 24402 Ponferrada (León)
Teléfonos: 987 42 35 51 / 987 42 35 52
Modalidad: Servicio itinerante.

Cruz Roja — Ponferrada

Dirección: C/ IV Avenida s/n — Poblado de Compostilla
Teléfono: 987 42 70 13
Correo electrónico: ponferradap@cruzroja.es

Servicios

- Orientación laboral
- Teleasistencia domiciliaria y móvil
- Casa de emergencia para mujeres víctimas de violencia
- Ayuda a domicilio
- Acogimiento familiar
- Programas para mujeres en dificultad social

Cáritas Interparroquial

Dirección: C/ Real 63, bajos — 24402 Ponferrada
Teléfono: 987 41 03 24
Horario: 10:00–13:00 y 16:00–18:00
Correo electrónico: ponfecaritas@empresas.retecal.es

Servicios
- Programas de empleo y desarrollo social
- Programa Amanecer (apoyo a mujeres en prostitución)
- Nota: Requiere cita previa.

CC.OO. — Atención a Personas Migrantes

Dirección: C/ Doctor Fleming 19, 3ª y 4ª planta 24402 Ponferrada
Teléfonos: 987 401 214 / 987 425 251
Correo electrónico: cite-leon@cleon.ccoo.es
Horario: Jueves de 9:00 a 14:00 (cita previa)

UGT Ponferrada

Dirección: Avda. de Valdés 36 24402 Ponferrada
Teléfono: 987 42 96 05
Correo electrónico: mballesteros@castyleon.ugt.org

Oficina Municipal del Voluntariado

Dirección: Bajos del Estadio Toralín — Local nº 6
 24404 Ponferrada
Teléfono: 987 40 32 17
Correo electrónico: oficinavoluntariado@ponferrada.org

Consejo Local de la Juventud de Ponferrada

Dirección: Avda. de Asturias s/n
24404 Ponferrada
Teléfonos: 987 40 11 00
 WhatsApp: 601 015 671
Web: www.cjponferrada.com

Asociación de Mujeres Progresistas Bercianas

Dirección: C/ Monasterio de Compludo 1, 1ºA
24401 Ponferrada (León)
Teléfonos: 987 42 83 18 / 629 073 558
Correo electrónico: ampb29@hotmail.com
Web:
https://asociaciondemujeresprogresistasbercianas.wordpress.com/
Nota: Atención con personal técnico y voluntariado. Requiere cita telefónica.

8M Bierzo y Laciana

Ubicación: Ponferrada (León)
Correo electrónico: 8mbierzoylaciana@gmail.com
Facebook: facebook.com/pg/8mbierzoylaciana/about
Nota: Atención gestionada únicamente por voluntariado. Contactar por correo electrónico.

Capacidad Positiva — Asociación de Familias Monoparentales

Dirección: Ctra. Ponferrada–La Espina 32
24110 Caboalles de Abajo (León)
Teléfono: 691 78 91 22
Facebook: facebook.com/capacidadpositiva/

COMARCA DE LA SAFOR (VALENCIA,COMUNIDAD VALENCIANA)

Atención Telefónica a Víctimas de Violencia de Género — 016

Teléfono 016
Servicio estatal de atención 24 horas.

En la Comunitat Valenciana, suele derivar al 900 580 888.

Se puede llamar siempre que se desee solicitar ayuda, información u orientación ante una situación de violencia, así como se encuentra angustiada o bloqueada sin saber qué hacer ni a dónde acudir.

Red de Centros Dona — 900 580 888

- Teléfono autonómico y comarcal de atención permanente
- Servicio especializado 24 h para mujeres víctimas de violencia y profesionales que requieran información o coordinación.

Servicios
- Información y asesoramiento para mujeres víctimas de violencia.
- Atención integral a mujeres víctimas de malos tratos físicos o psicológicos, agresiones sexuales, acoso sexual y otras formas de violencia.
- Coordinación con protocolos específicos según cada caso.
- Atención psicológica a hijos e hijas de las mujeres atendidas.

Ubicación comarcal
En **la Safor,** el centro asignado se encuentra en **Xàtiva**:
Plaza del Españoleto 15 — 46800 Xàtiva (Valencia)

Transporte
Si la víctima no dispone de transporte, el personal del centro debe desplazarse para garantizar la atención.

Atención a la victimas de violencia sexual — 900 22 00 22

Centros de Crisis 24 h para Violencia Sexual (Generalitat Valenciana)
Recurso autonómico especializado para la prevención y atención integral a víctimas de violencia sexual fuera del ámbito de la pareja.

Características
- Servicio gratuito y abierto 24/7/365.
- Atención presencial, online y telefónica.
- Dirigido a mujeres que sufren o han sufrido violencia sexual.
- Incluye atención a familiares y personas del entorno cercano.

Servicios
- Información, formación y sensibilización para prevenir violencias sexuales.
- Atención psicológica, social y jurídica especializada.
- Acompañamiento a instituciones (policía, juzgados, servicios sociales, hospitales…).

Ámbito territorial
- Sedes solo en Alicante, Castellón y Valencia.
- Atención telefónica disponible en toda la Comunitat.

Oficina de asistencia a las víctimas del delito — 900 50 55 50

Servicio público y gratuito gestionado por el Ministerio del Interior y la Generalitat Valenciana.

Atención multidisciplinar por:
- Policía adscrita a la Comunitat.
- Red autonómica de Asistencia a Víctimas del Delito.
- Instituto de Medicina Legal.

Servicios
- Atención jurídica, psicológica y social desde el momento de la denuncia.
- Espacios seguros para víctimas.
- Información y asesoramiento sobre derechos.
- Apoyo durante todo el proceso penal.
- Coordinación con juzgados, fiscalía, cuerpos de seguridad, salud y servicios sociales.

Requisitos
Es necesario haber interpuesto denuncia para acceder al servicio.

Ubicación comarcal (Safor)
Dirección: C/ Mondúver 62 — 46701 Gandia (Valencia)

Fases de atención
1. Acogida y orientación – entrevista inicial.
2. Información – adaptada al caso y circunstancias.
3. Intervención – jurídica, psicológica y social.
4. Seguimiento – durante todo el proceso penal y tiempo posterior.

Atención a la infancia en la Comunidad Valenciana — 116 111

Servicio telefónico gratuito autonómico de atención 24h todos los días del año.

Dirigido a:
- Niñas, niños y adolescentes que necesiten ayuda, orientación o protección.
- Personas adultas que necesiten denunciar o consultar situaciones de riesgo o desamparo de menores.
-

Atiende situaciones como:
- Maltrato físico o psicológico.
- Agresiones sexuales.
- Riesgo social o desprotección familiar.
- Conductas problemáticas del propio menor.

Funciones

- Recibir y centralizar llamadas relacionadas con riesgo o desamparo de menores.
- Ofrecer información y derivación a los servicios competentes.
- Facilitar recursos y programas de apoyo a la infancia y a las familias.

CDR La Safor

Sede CDR
Dirección: Calle de Sant Marc, 10
46722 Beniarjó (Valencia)
Teléfono: 962 800 145
Correo electrónico: cdr@cdrlasafor.org

E**spacio CDR**
Dirección: Calle Mayor, 7
46716 Rafelcofer (Valencia)
Teléfono: 960 437 498

El CDR La Safor dispone de un canal de denuncia anónima contra delitos de odio, útil cuando la víctima no puede contactar con otros recursos (por shock, falta de acceso digital, etc.).
Canales de denuncia anónima y confidencial

- Canal LGTBI-fobia: para agresiones, discriminación o vulneración de derechos por orientación sexual, identidad o expresión de género.
- Canal general: para situaciones de:
  - discriminación,
  - acoso,
  - trato desigual,
  - irregularidades administrativas o económicas,
  - mala praxis profesional,
  - u otras injusticias.

Atención

- Las denuncias se tramitan por el personal más adecuado según el caso.
- Servicio permanente 24/7.
- Atención social, psicológica y jurídica, tanto en crisis como en seguimiento.
- Intervención individual y grupal.

Teléfono 012 Mujer — Castilla y León

Horario: Lunes a viernes, 8:00–22:00. Fuera de horario, se puede dejar mensaje y devuelven la llamada en un máximo de 2 días hábiles.
Correo electrónico: informacion.012@jcyl.es

- Servicio: Información y asesoramiento jurídico y psicológico para mujeres, con atención específica a víctimas de violencia de género.
- Idiomas: Servicio de traducción telefónica en 51 idiomas.

UFAM — Policía Nacional (Palencia)

Dirección: Av. Simón Nieto, 8 — 34005 Palencia
Teléfono: 979 167 400
Correos electrónicos:

- palencia.ufam.proteccion@policia.es
- palencia.ufam.investigacion@policia.es

Unidad especializada en violencia de género, violencia doméstica y delitos sexuales. Atención a denuncias y acompañamiento.

EMUME — Guardia Civil (Palencia)

Dirección: Avda. de Cuba, 1 — 34003 Palencia
Teléfono: 979 165 822

- Equipo especializado en delitos contra mujeres y menores: violencia familiar, agresiones sexuales, trata, delincuencia juvenil, etc.

ATIENDO — Atención a víctimas de violencia sexual (Junta de Castilla y León)

Teléfono: 900 84 74 84
Asistente virtual: https://www.atiendojcyl.es/#

- Servicio virtual, gratuito y confidencial para apoyo psicológico, jurídico y social.
- Disponible 24/7

Oficina de Violencia sobre la Mujer (Subdelegación del Gobierno — Palencia)

Dirección: Av. Casado del Alisal, 4 — 34001 Palencia
Teléfono: 979 999 000
Correo electrónico: unidades_violencia.palencia@correo.gob.es

- Seguimiento institucional de casos de violencia de género, trata, MGF y matrimonios forzados.

Área de Juventud y Mujer — Ayuntamiento de Palencia

Dirección: Av. Simón Nieto, 8 — 34005 Palencia
Teléfono: 979 70 63 24
Correo electrónico: concejaliadelamujer@aytopalencia.es

- Asesoramiento jurídico en derecho de familia, violencia de género e igualdad.

Servicio de información y asesoramiento especializado en violencia de género
Atención emocional, orientación y derivación a recursos especializados.
Prestado por los Centros de Acción Social (CEAS) de la provincia.

CEAS Palencia (capital)
Tel.: 979 165 990
Correo electrónico: serviciossociales@diputaciondepalencia.es
CEAS Aguilar de Campoo – Montaña Palentina Norte
Tel.: 979 125 897 / 979 122 005
CEAS Astudillo – Frómista – Campos
Tel.: 979 822 396
Correo electrónico: ceas-astudillo@dip-palencia.es
CEAS Baltanás – Torquemada – El Cerrato
Tel.: 979 790 611 (Baltanás) / 979 800 241 (Torquemada)
CEAS Carrión de los Condes – Osorno – Tierra de Campos Norte
Tel.: 979 881 094
Correo electrónico: ceas.carrion.tsocial1@diputaciondepalencia.es
CEAS Cervera de Pisuerga – La Pernía – Montaña Palentina
Tel.: 979 870 776
CEAS Herrera de Pisuerga – Alar del Rey – Boedo-Ojeda
Tel.: 979 140 311
CEAS Paredes de Nava – Villada – Tierra de Campos Sur
Tel.: 979 830 375

CEAS Saldaña – Valdavia – Vega
Tel.: 979 890 262
CEAS Villarramiel – Campos Sur-Sureste
Tel.: 979 837 411
CEAS Venta de Baños – Dueñas – Cerrato
Tel.: 979 770 890

Asociación Mujeres en Igualdad — Programa "Mujer, no estás sola"

Dirección: Centro de día San Juanillo, C/ Los Robes 9, despacho 1 (2ª planta) — 34003 Palencia
Teléfonos: 619 638 594 / 979 701 452

- Atención psicológica a víctimas de violencia de género.

- ADAVAS Palencia

Teléfono: 613 120 904 (urgencias 24h)
Correo electrónico: adavaspalencia@gmail.com

- Asesoramiento jurídico y psicosocial a víctimas de agresiones sexuales y malos tratos.

TODOS LOS PUEBLOS,TODAS LAS PERSONAS, TODOS LOS DERECHOS.

PROGRAMA DE FOMENTO DEL CONOCIMIENTO DE LOS DERECHOS, LIBERTADES Y OBLIGACIONES DE LAS PERSONAS MIGRANTES QUE VIVEN EN EL MEDIO RURAL.

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030
POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL
COCEDER
CONFEDERACIÓN DE CENTROS DE DESARROLLO RURAL
CDR AFA BIERZO
CENTRO DE DESARROLLO RURAL
CARRIÓN DE LOS CONDES
Centre Desenvolupament Rural
La Safor
CDR PORTAS ABERTAS