

# Bienvenido a Neubrandenburg

Una guía para  
mujeres con  
historia internacional



Hola:

Me alegra que este libro haya llegado a ti.

Me llamo Lila y soy una mujer que vive en la ciudad de Neubrandenburg/Nuevo Brandeburgo. Este libro es una ayuda para todas las mujeres que también viven aquí. Se usa como una guía que te muestra el camino a una respuesta partiendo de preguntas.

En este libro encontrarás información sobre temas como educación, idioma, niños, salud, vivienda, ayuda en situaciones de violencia, igualdad de género, actividades de ocio en Neubrandenburg y más. Por ejemplo, en este libro te explico dónde puedes hacer un curso de idiomas, cómo encontrar una vivienda, qué ofertas existen para el cuidado de los niños o con quién puedes hablar si estás en peligro. Al final de cada capítulo encontrarás todos los contactos y términos importantes. Hay 16 temas con mucha información.



En algunos capítulos verás un dedo. Este significa: más información. Me gustaría darte muchos consejos para que pases momentos felices en Neubrandenburg. El libro también puede valerte si llevas tiempo viviendo aquí.

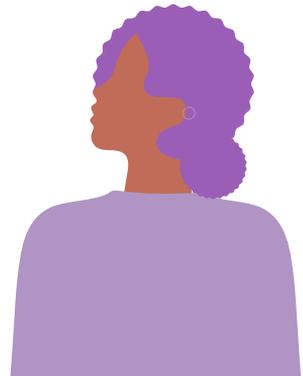
El libro lo he elaborado junto con otras mujeres procedentes de distintos países y que ahora viven en Neubrandenburg. Estas mujeres me han contado los temas que les importan, qué información les ha ayudado y qué información han echado en falta. La he reunido toda en este libro. Espero que esta información te sirva de ayuda.

¡Te deseo todo lo mejor en tu adaptación!

Bienvenida a Neubrandenburg.

¡Es un placer tenerte aquí!

*Lila*



## Resumen de temas

Historia y política .....	<b>3</b>
Consejos para la vida diaria .....	<b>5</b>
Autoridades .....	<b>9</b>
Igualdad de todos los géneros .....	<b>12</b>
Opciones de transporte .....	<b>15</b>
Derecho de asilo .....	<b>19</b>
Idioma .....	<b>21</b>
Educación .....	<b>26</b>
Niños .....	<b>31</b>
Salud .....	<b>34</b>
Embarazo .....	<b>37</b>
Discriminación .....	<b>39</b>
Ayuda en situaciones de violencia .....	<b>40</b>
Vivienda .....	<b>42</b>
Economía .....	<b>44</b>
Destinos y ofertas de ocio en Neubrandenburg .....	<b>46</b>





## Alemania

Estás en Alemania, que se compone de **16 estados federados o Bundesländer**. Las **normas y leyes** las redacta el **gobierno federal alemán (Bund)** o los gobiernos de los **16 estados federados**. Por ejemplo, el gobierno federal hace las leyes sobre la política exterior. Los estados federados hacen leyes sobre educación, es decir, las escuelas y universidades alemanas. Como los 16 estados federados tienen autonomía para hacer leyes, pueden reaccionar rápidamente a los problemas que les afectan. Esto se llama **federalismo**. Las normas siempre dependen del **partido que gobierna**.

## Mecklenburg-Vorpommern (Mecklemburgo-Pomerania Occidental)

Estás en el estado de Mecklenburg-Vorpommern, que está gobernado desde 2021 por la **coalición de los partidos SPD y Linke**. **Manuela Schwesig** es la **presidenta** del estado federado. La **capital del estado** es **Schwerin**, donde tiene su sede el **gobierno del estado federado (Landesregierung)** y el **parlamento del estado federado (Landtag)**. Mecklenburg-Vorpommern se creó en 1990 tras la **reunificación** de Alemania Occidental y Oriental. Anteriormente, los cinco estados (Brandenburgo, Mecklenburgo-Pomerania Occidental, Sajonia, Sajonia-Anhalt y Turingia) formaban la **República Democrática Alemana (RDA)**. A veces, a los cinco estados también se les llama Alemania oriental.



Neubrandenburg

Mecklenburg-Vorpommern

Alemania

## Neubrandenburg

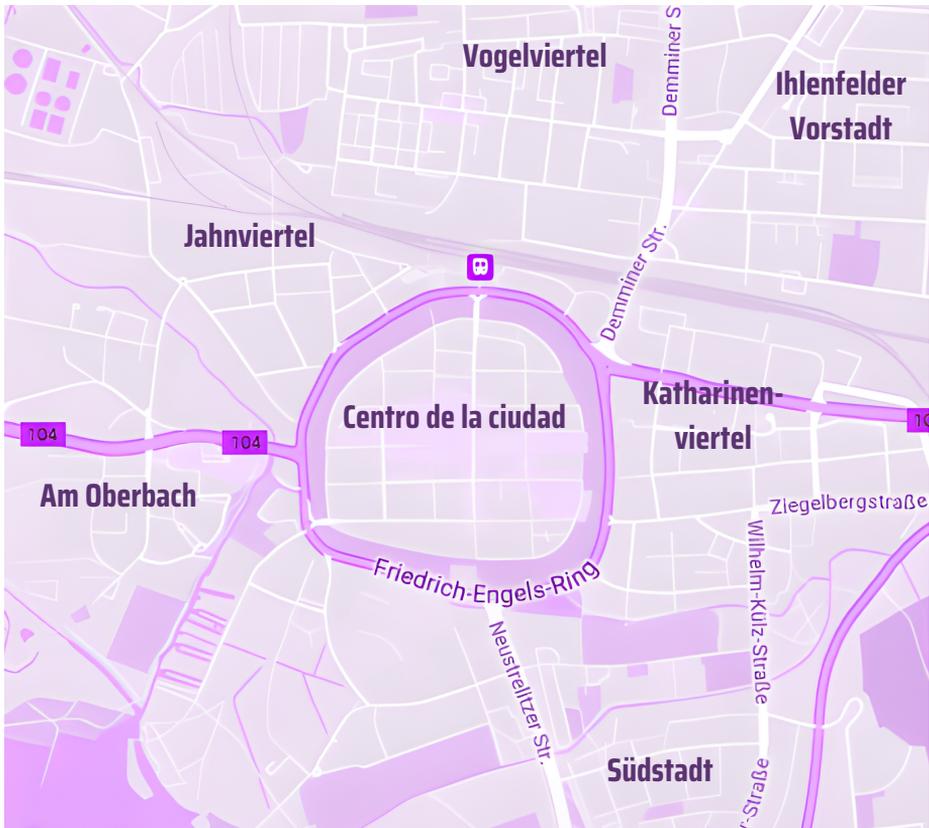
Tú vives exactamente en la ciudad de Neubrandenburg. Neubrandenburg es, tras Rostock y Schwerin, la tercera ciudad más grande de Mecklenburg-Vorpommern. Neubrandenburg tiene **64.289 habitantes** y se divide en **10 distritos**. Encontrarás **más información** sobre la ciudad de Neubrandenburg en su página oficial (en varios idiomas) y en capítulos posteriores de este libro.

**Página web de la ciudad:** [www.neubrandenburg.de](http://www.neubrandenburg.de)

http://



**Este es un mapa de Neubrandenburg** para orientarte:



## Consejos para la vida diaria



### El agua potable

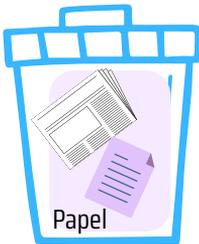


Al **agua del grifo de tu vivienda** y de las **instalaciones públicas** se le llama "**agua potable**". Puedes **beber** esa agua, pues el agua potable de Alemania se somete a controles estrictos, **excepto** que en el grifo aparezca "**Kein Trinkwasser/agua no potable**"; en ese caso, no debes beberla, pues podría sentarte mal.

### La separación de residuos



La separación de residuos es obligatoria en muchos distritos de Neubrandenburg. Esto es **importante** porque así tus **residuos pueden reutilizarse**. En cada ciudad el sistema varía, pero normalmente los residuos se separan así:



### Depósito (Pfand)



En muchas **botellas de bebida**, tanto de vidrio como de plástico, existe un depósito de **8 a 25 céntimos**. El **importe del depósito lo recibirás** cuando **entregues** las botellas vacías en el supermercado que gestione la marca de bebidas. Para eso hay **máquinas automáticas de depósito** en todos los supermercados. Gracias al depósito, las botellas pueden **reutilizarse**. Así se ahorran recursos que, de otro modo, se habrían empleado para fabricar nuevas botellas y se **protege el medioambiente**.



Contenedores de vidrio usado:  
Vidrio (clasificado por colores)

Sabrás **cuándo se vacían los contenedores** en la **app móvil "dein nb"** de la **empresa municipal de Neubrandenburg** (en alemán).

Para ello, deberás indicar tu calle y número de vivienda en la app.



## Cambio de hora

En Alemania hay un **horario de verano y de invierno** donde, en un determinado día del año, se **adelantan o atrasan** los relojes **una hora**. El horario de verano empieza el último domingo de marzo. El horario de invierno empieza el **último domingo de octubre**. En un principio, el cambio de hora se estableció para ahorrar electricidad.

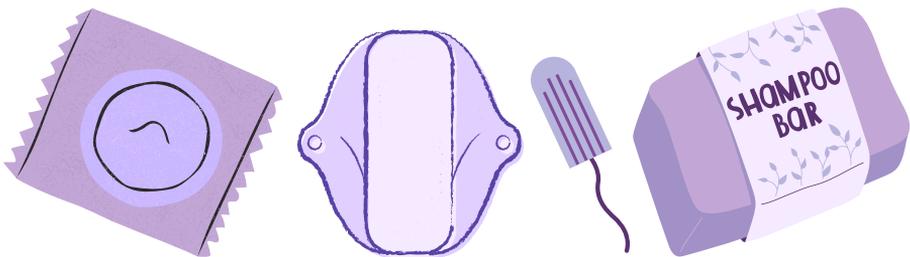
## El Deutsche Post (servicio de correos)

El servicio de correos **envía paquetes y cartas**. Allí también puedes comprar **sellos o cajas**. Las cartas se pueden enviar desde las oficinas de correos, pero también puedes pegarle un sello e introducirlas en un **buzón**. Los **buzones de correos** son **amarillos**. Hay muchos **buzones** en Neubrandenburg. En los **buzones** aparece la **hora** a la que se recogen las cartas. Encontrarás la oficina de correos más cercana en la siguiente **página web del Deutsche Post** (en alemán):

[www.deutschepost.de/de/s/standorte.html](http://www.deutschepost.de/de/s/standorte.html) 

## Droguerías

En una droguería encontrarás, entre otras cosas, **productos de cuidado corporal** (champú, gel de ducha) y **productos de higiene menstrual** (tampones, copas menstruales, compresas), además de **test de embarazo** o **anticonceptivos** (preservativos). Igualmente, en estos establecimientos también puedes comprar **alimentos**.



## Días festivos



Hay determinados **días del año** en los que en Alemania **no se trabaja**. Estos días se llaman "**días festivos**". En estos días no se trabaja debido a un **acontecimiento cristiano o de relevancia social**. Los **días festivos en Mecklenburg-Vorpommern del año 2022** son:

<b>01.01.2022</b>	Año nuevo
<b>15.04.2022</b>	Viernes Santo
<b>18.04.2022</b>	Lunas de Pascua
<b>01.05.2022</b>	Día del trabajo
<b>26.05.2022</b>	Día de la Ascensión
<b>06.06.2022</b>	Pentecostés
<b>03.10.2022</b>	Día de la Unidad Alemana
<b>31.10.2022</b>	Día de la Reforma
<b>25.12.2022</b>	1.º festivo de Navidad
<b>26.12.2022</b>	2.º festivo de Navidad

## Tabaco y alcohol

Está prohibido fumar en **instituciones públicas**, como colegios, dependencias de autoridades, hospitales, aeropuertos, restaurantes y discotecas. En muchos sitios hay **zonas especiales para fumar**. Las reconocerás por el símbolo de un cigarrillo.

Puedes beber **alcohol** en Alemania **a partir de los 16 años**. No obstante, solo pueden ser bebidas con un **grado alcohólico de hasta el 15 %**, como cerveza, vino o espumoso. Las bebidas alcohólicas **con mayor grado alcohólico (desde el 16 %)**, como el ron, el whisky o el vodka, puedes beberlas **a partir de los 18 años**. Si has bebido alcohol, no puedes **conducir** (solo **hasta 0,5 de nivel de alcohol**). Puedes llevar la **bicicleta** hasta un **nivel de alcohol de 1,6**. Es importante, pues de lo contrario te pondrías a ti y a otras personas en peligro.

## Puntualidad

¡Ser puntual es muy importante en Alemania! Esto se aplica para las **citas**, como la de tu doctor o doctora o en la escuela. Si necesitas mucho tiempo y no puedes llegar a tiempo, **llama a la persona con la que has quedado para avisarle**.



## Autoridades



Las autoridades son **instituciones públicas** que emiten certificados para ti y tu familia, dan instrucciones y abonan prestaciones en forma de dinero. En Neubrandenburg hay distintas autoridades que pueden ser importantes. Las **autoridades más importantes** y sus tareas son estas:

### **Agentur für Arbeit / Jobcenter (Agencia de empleo / Centro de colocación)**

La **Agentur für Arbeit** se encarga de ti cuando ya has tenido un puesto de trabajo y acabas de perderlo. En ese caso, te paga hasta un año de prestación por desempleo (**Arbeitslosengeld 1**).

El **Jobcenter** es importante cuando llevas tiempo sin conseguir un trabajo o cuando la Arbeitslosengeld 1 no es suficiente. En ese caso, el Jobcenter te abona una prestación por desempleo adicional o **Arbeitslosengeld 2**.

### **Sozialamt (Oficina de asistencia social)**

La Sozialamt es importante para la **ayuda y cuestiones sociales**. Si te encuentras en un **procedimiento de asilo**, recibirás dinero de la **Sozialamt**. Si el **procedimiento de asilo ha finalizado**, puedes obtener una prestación del **Jobcenter**.

### **Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)** **(Oficina Federal de Migración y Refugiados)**

La Oficina Federal de Migración y Refugiados (BAMF) comprueba por qué has abandonado tu país de procedencia y **decide** si te conceden o no el **asilo** en Alemania.

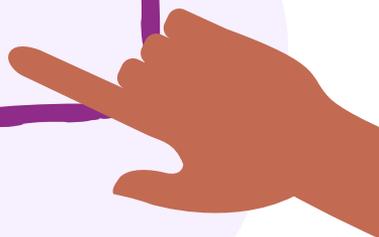
### **Ausländerbehörde (Oficina de extranjería)**

La oficina de extranjería se encarga de la **legislación sobre residencia**. Decide sobre la concesión o rechazo de tu **permiso de residencia**, puede comprobar tu identidad y establecer en determinados casos una obligación de salida. ¡Es muy importante que acudas a todas las citas!

### **Policía**

La policía se ocupa de repeler los peligros y de garantizar tu **seguridad** en la ciudad. Puedes **contactar con la policía** si estás en **peligro** y necesitas **ayuda**, como en caso de violencia o robo. También puedes informar a la policía si has sido víctima de insultos.

En Alemania existe una **ley fundamental**. La ley fundamental es la **Constitución de Alemania**. Todas las personas en Alemania deben cumplir esa Constitución. La ley fundamental dice que **nadie debe recibir un trato desfavorable a causa de su género, identidad sexual, procedencia, creencias o ideología política**. No obstante, puede ocurrir que recibas un trato inadecuado, **por ejemplo, en las conversaciones con las autoridades**. Esto se conoce como **discriminación**. **No está bien y puedes luchar contra ella**. Te cuento más sobre esto en el **capítulo Discriminación**.



Los **contactos actualizados** de las autoridades son:



**Jobcenter Mecklenburgische  
Seenplatte Süd**

Ponyweg 37 - 43

17034 Neubrandenburg

Teléfono: 0395 / 7664090

Correo Electrónico:

Jobcenter-MSE-Sued@jobcenter-ge.de

[www.jobcenter-ge.de/Jobcenter/MSE-Sued](http://www.jobcenter-ge.de/Jobcenter/MSE-Sued)

**Ausländerbehörde  
Neubrandenburg**

An der Hochstraße

1 edificio C

17036 Neubrandenburg

Teléfono:

0395 / 57087 5810

Correo electrónico:

[auslaenderbehoerde@lk-seenplatte.de](mailto:auslaenderbehoerde@lk-seenplatte.de)

**Policia Neubrandenburg**

Stargarder Str. 6

17033 Neubrandenburg

Teléfono: 0395 / 55820 o 110

Correo electrónico:

[pp.neubrandenburg@polmv.de](mailto:pp.neubrandenburg@polmv.de)

[www.polizei.mvnet.de/Polizei/PPNB](http://www.polizei.mvnet.de/Polizei/PPNB)

**Agentur für Arbeit**

Neubrandenburg

Ponyweg 37 - 43

17034 Neubrandenburg

Teléfono: 0395 / 7661010

Correo electrónico:

[Neubrandenburg@arbeitsagentur.de](mailto:Neubrandenburg@arbeitsagentur.de)

[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)

**Sozialamt**

**Neubrandenburg**

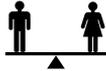
An der Hochstraße 1

17036 Neubrandenburg

Teléfono:

0395 / 570875271

## Igualdad de género



**¡En Alemania, como mujer, según la ley fundamental, tienes los mismos derechos que un hombre!** Esto quiere decir que tú puedes **decidir por tu cuenta con quién te emparejas** y si deseas o no casarte. Puedes separarte o divorciarte de tu pareja (= finalizar el matrimonio) y también puedes decidir si deseas tener hijos.

Puedes **mostrar tu amor en público** y puedes abrazar o besar a otras personas. Es indiferente la **orientación sexual** que tengas, pues las **relaciones** y los **matrimonios homosexuales** están igual de permitidos en Alemania que las relaciones heterosexuales. Una relación homosexual significa que una persona se siente atraída por otra de su mismo sexo. Como un hombre hacia un hombre y una mujer hacia una mujer. Una relación heterosexual significa que una persona se siente atraída por otra del otro sexo. Como una mujer hacia un hombre y un hombre hacia una mujer. También existen personas que tienen relaciones tanto con un hombre como con una mujer. Esas personas son **bisexuales**.

Algunas personas se cambian de sexo o no se sienten como un hombre o una mujer. Ser **transexual** significa que una persona no se puede identificar con el sexo con el que ha nacido. Por ejemplo, cuando una persona que ha nacido hombre preferiría ser una mujer. Ser **intersexual** significa que una persona, desde su nacimiento, tiene características masculinas y femeninas en su cuerpo. Esta persona, a menudo, no se siente como un hombre ni como una mujer. En Alemania, estas personas también tienen la libertad de gestionar su vida como lo deseen.



**Si tienes más preguntas** sobre el tema de orientación sexual, género y sexualidad, puedes contactar con estos **centros de información actuales**:

**rosalila Beratung & Bildung**

Feldstraße 3

17033 Neubrandenburg

Teléfono: 0395 / 37937815

Correo electrónico: [beratung@rosalila.de](mailto:beratung@rosalila.de)

[www.rosalila.de](http://www.rosalila.de)

**Centrum für sexuelle Gesundheit  
Neubrandenburg (Centro de salud  
sexual de Neubrandenburg)**

Feldstraße 3 (Phönixium)

17033 Neubrandenburg

▶ Teléfono: 0381 / 1285022

Correo electrónico: [info@csg-mv.de](mailto:info@csg-mv.de)

[www.csg-mv.de](http://www.csg-mv.de)

**Caritas im Norden**

**Schwangerschaftsberatung  
(Asesoramiento sobre el embarazo)**

Heidmühlenstraße 17

17033 Neubrandenburg

Teléfono: 0395 / 58145 30

Correo electrónico:

[beratung-nbdg@caritas-im-norden.de](mailto:beratung-nbdg@caritas-im-norden.de)

[www.caritas-mecklenburg.de/caritas](http://www.caritas-mecklenburg.de/caritas-vor-ort/region-neubrandenburg)

[-vor-ort/region-neubrandenburg](http://www.caritas-mecklenburg.de/caritas-vor-ort/region-neubrandenburg)

**AWO Stadtverband Neubrandenburg e.V.**

**Schwangerschafts- und  
Schwangerschaftskonfliktberatung  
(Asesoramiento en embarazo y en  
conflictos por embarazo)**

Friedrich-Engels-Ring 42

17033 Neubrandenburg

Teléfono: 0395 / 5443683

Correo electrónico:

[schwangerschaftsberatung@awo-nb.de](mailto:schwangerschaftsberatung@awo-nb.de)

[www.awo-nb.de](http://www.awo-nb.de)

**Ehe-, Familien- und Lebensberatung  
Neubrandenburg (Asesoramiento  
matrimonial, familiar y para la vida)**

Morgenlandstraße 8

17033 Neubrandenburg

Teléfono: 0395 / 5443608

Correo electrónico:

[sekretariat@efl-neubrandenburg.de](mailto:sekretariat@efl-neubrandenburg.de)

[www.ehe-familien-lebensberatung.info](http://www.ehe-familien-lebensberatung.info)

**queerNB e.V.**

17019 Neubrandenburg

Correo electrónico:

[info@queernb.de](mailto:info@queernb.de)

[www.queernb.de](http://www.queernb.de)



El **8 de marzo** se celebra cada año en todo el mundo el "**Día Internacional de la mujer**". En él se concientiza sobre los **derechos e igualdad de las mujeres** en la sociedad. En **Neubrandenburg**, ese día se celebran **eventos** que se organizan a través de la **responsable de igualdad de género** de la ciudad, **Christina Küster**. Si te interesa, puedes informarte sobre estos eventos en la página web de la ciudad de Neubrandenburg.

**Página web de la ciudad:**

[www.neubrandenburg.de](http://www.neubrandenburg.de) 



El **17 de mayo** se celebra el "**Día internacional contra la homofobia, bifobia, interfobia y transfobia**" (IDAHoBIT). Es el día en donde se concientiza sobre los **derechos de las personas homosexuales, bisexuales, intersexuales y transexuales**. En **Neubrandenburg** también se celebran eventos durante este día. Si te interesa, puedes informarte en la página web de la **Asociación queerNB**.



Igualmente, una vez al año en muchas ciudades del mundo se celebra el "**Christopher-Street-Day**" (**CSD**). En este día, también se visibilizan en todo el mundo los **derechos de las personas homosexuales, bisexuales, intersexuales y transexuales** y se desfila con música y ropa colorida por la calle. En **Neubrandenburg** también se celebra este día. El lugar del evento alterna cada año entre las ciudades de Neubrandenburg y Neustrelitz. Si te interesa, puedes informarte en la página web de la **Asociación queerNB**.



**Página web de la asociación:** [www.queernb.de](http://www.queernb.de) 

# Opciones de transporte



En Neubrandenburg tienes distintas **opciones para llegar de un lugar a otro**. Puedes moverte en **autobús, tren, taxi, coche, bicicleta** e incluso en **barco**.

## Autobús

La **empresa municipal de Neubrandenburg** (neu.sw) se encarga del tráfico de autobuses en la ciudad. Desde la **estación central de autobuses (ZOB)** pasan **11 líneas** por todos los distritos. Para saber qué línea pasa a qué hora por cada parada, consulta la **app móvil "dein nb"** de la empresa municipal de Neubrandenburg (en alemán), los **horarios** directamente en las paradas o la **página web de la empresa municipal de Neubrandenburg** (en alemán).

**Página web de la empresa municipal de Neubrandenburg:**

[www.neu-sw.de/fahrplanauskunft](http://www.neu-sw.de/fahrplanauskunft) 

### Ejemplo de un horario de autobús en una parada de autobuses:

Número de línea  
(ejemplos)

aquí para el autobús  
(todas las paradas)

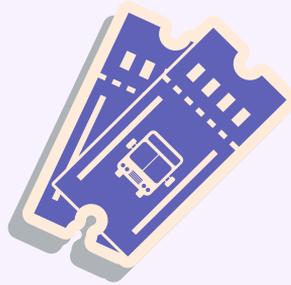
aquí no para el  
autobús

Días en los que pasa el autobús

Aquí para el autobús

2	Montag - Freitag		Busbahnhof - Am Treptower Tor - Kaufhof Süd - Lindenberg - Deutsche Rentenversicherung - Am Waldrand - An der Landwehr - Bethanienberg Süd																	
Haltestellen	10:40	11:10	11:40	12:10	12:40	13:00	13:15	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45	15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:20	
Busbahnhof	10:40	11:10	11:40	12:10	12:40	13:00	13:15	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45	15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:20	
Am Treptower Tor	10:45	11:15	11:45	12:15	12:45	13:05	13:20	13:35	13:50	14:05	14:20	14:35	14:50	15:05	15:20	15:35	15:50	16:05	16:25	
Schweedestraße	10:46	11:16	11:46	12:16	12:46	13:06	13:21	13:36	13:51	14:06	14:21	14:36	14:51	15:06	15:21	15:36	15:51	16:06	16:26	
Kaufhof Süd	10:47	11:17	11:47	12:17	12:47	13:07	13:22	13:37	13:52	14:07	14:22	14:37	14:52	15:07	15:22	15:37	15:52	16:07	16:27	
Neuzeitliche Straße	10:48	11:18	11:48	12:18	12:48	13:08	13:23	13:38	13:53	14:08	14:23	14:38	14:53	15:08	15:23	15:38	15:53	16:08	16:28	
Am Stargarder Bruch	10:50	11:20	11:50	12:20	12:50	13:10	13:25	13:40	13:55	14:10	14:25	14:40	14:55	15:10	15:25	15:40	15:55	16:10	16:30	
Kirschenallee	10:51	11:21	11:51	12:21	12:51	13:11	13:26	13:41	13:56	14:11	14:26	14:41	14:56	15:11	15:26	15:41	15:56	16:11	16:31	
Lindenberg	10:52	11:22	11:52	12:22	12:52	13:12	13:27	13:42	13:57	14:12	14:27	14:42	14:57	15:12	15:27	15:42	15:57	16:12	16:32	
Behördenzentrum	10:54	11:24	11:54	12:24	12:54	13:14	13:29	13:44	13:59	14:14	14:29	14:44	14:59	15:14	15:29	15:44	15:59	16:14	16:34	
Bethanienberg	10:55	11:25	11:55	12:25	12:55	13:15	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45	15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:35	
Deutsche Rentenversicherung	10:56	11:26	11:56	12:26	12:56	13:16	13:31	13:46	14:01	14:16	14:31	14:46	15:01	15:16	15:31	15:46	16:01	16:16	16:36	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
An der Landwehr	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
Am Waldrand	11:00	11:30																		

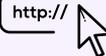
Durante el viaje es importante que pulses el **botón STOP** con tiempo. Así, el/la chófer sabrá en qué parada deseas bajarse. El **billete de autobús** se puede adquirir directamente al/a la chófer o digitalmente con la **app "dein nb"** (en alemán).



Si quieres **utilizar el autobús con silla de ruedas** y la distancia de altura entre la parada y el autobús no es suficiente, el/la chófer puede **ayudarte con una rampa**. Solamente tienes que **hacerle una señal con la mano** al/a la chófer cuando te subas al autobús.

## Tren

Si quieres **irte fuera de Neubrandenburg**, puedes utilizar el tren. La mayoría de los trenes los opera la empresa **Deutsche Bahn (DB)**. La **estación de Neubrandenburg** está justo **al lado** de la **estación central de autobuses (ZOB)**. Para consultar la **hora de salida** y la **vía del tren**, visita la página web de Deutsche Bahn (en varios idiomas).

**Página web de Deutsche Bahn:** [www.bahn.de](http://www.bahn.de) 

También encontrarás las **horas de salida del tren** en el **hall de entrada**. Allí hay una gran pantalla digital en la pared. Los **billetes de tren** se pueden comprar en la página web de Deutsche Bahn, en el centro de viajeros de Deutsche Bahn de la estación o en una máquina de la estación. Para **obtener descuentos** en el **billete de tren** puedes utilizar el **buscador de precios reducidos de Deutsche Bahn** (en varios idiomas). Para recorridos largos se recomienda comprar el billete con varias semanas de antelación. Así serán más baratos.

**Página web de Deutsche Bahn:**  
[www.bahn.de/angebot/sparpreis-flexpreis/sparpreisfinder](http://www.bahn.de/angebot/sparpreis-flexpreis/sparpreisfinder) 

## Bicicleta

Otra opción de moverse por Neubrandenburg es hacerlo en bicicleta. La bicicleta la **pueden conducir, igual que el coche, tanto hombres como mujeres**. Es importante que enciendas la **luz de la bicicleta** cuando oscurece. Así puedes ver mejor el camino y los conductores y conductoras de otros vehículos podrán reconocerte. Si quieres **aprender a andar en bicicleta**, en Berlín está la asociación **BIKEYGEES e.V.**, que ofrece cursos de bicicleta gratuitos para mujeres migrantes.

## Taxi

Para moverse por Neubrandenburg y alrededores también puedes utilizar un taxi. Es mejor preguntar el precio antes de empezar el viaje, pues el taxi suele ser **el medio de transporte más caro**. **Delante de la estación de Neubrandenburg** casi siempre encontrarás taxis. En Neubrandenburg hay varias empresas de taxis. Puedes buscarlas en Internet.

## Coche

Con el coche también puedes moverte por Neubrandenburg, pues en Alemania **tienes derecho, como mujer, a conseguir el permiso de conducir**. Si quieres sacarte el **permiso de conducir**, puedes **matricularte en una autoescuela**. En Neubrandenburg existen varias autoescuelas. Las encontrarás en Internet. El **examen de conducir** se compone de un **examen teórico y de uno práctico**. En el examen teórico tienes que responder un cuestionario y en el práctico debes demostrar que sabes conducir un coche. Puedes **matricularte en una autoescuela con 16 años y 6 meses**. No obstante, uno de esos cursos **no es barato**, por lo es mejor asesorarse antes. **Desde los 17 años** puedes conducir un coche con tu permiso de conducir, pero contigo debe ir **una persona acompañante** registrada. **Desde los 18 años** puedes conducir tú sola un coche.

## Barco de línea Rethra

Desde **mayo a octubre** puedes **navegar por el lago Tollense** con el barco de línea Rethra. Hay **paradas** dos veces al día aquí: Badehaus, Wassersportzentrum, Gatsch Eck, Klein Nemerow, Alt Rehse y Nonnenhof. Igualmente, puedes ir en el barco de línea al vecino lago Lieps.

**Si tienes dudas** sobre el transporte en autobús, tren o barco o sobre los cursos de bicicleta gratuitos, dirígete a estos **contactos actualizados**:

### Deutsche Bahn Neubrandenburg

Am Bahnhof 5-6

17033 Neubrandenburg

Teléfono: 030 / 586020930

Correo electrónico: reiseportal@bahn.de

[www.bahn.de](http://www.bahn.de)

### Neubrandenburger Verkehrsbetriebe GmbH (barco de línea Rethra)

Warliner Straße 6

17034 Neubrandenburg

Teléfono: 0395 / 3500524

Correo electrónico: rethra@neu-sw.de

[www.neu-sw.de/linienschiff](http://www.neu-sw.de/linienschiff)

### Bikeygees e.V.

Friesenstraße 11, 10965 Berlín

Teléfono: 030 / 54637790

Correo electrónico:

[all@bikeygees.org](mailto:all@bikeygees.org)

[www.bikeygees.org](http://www.bikeygees.org)

### Empresa municipal de Neubrandenburg

Tel. 0800 / 3500800

[www.neu-sw.de/busverkehr](http://www.neu-sw.de/busverkehr)

## Derecho de asilo



**Todas las personas, sean hombres o mujeres, que huyen de una persecución en su país de origen tienen derecho a solicitar asilo en Alemania.** La **solicitud de asilo** puedes presentarla en la **Oficina Federal de Migración y Refugiados (BAMF)**. Esta oficina decide si puedes ser reconocida o no como refugiada en Alemania. Para tomar la **decisión** sobre la solicitud de asilo se requiere una **audiencia**. Esta es muy importante. La audiencia puede celebrarse a las pocas horas, días o semanas tras la solicitud de asilo. Depende de tu país de origen. Es importante detallar todos los motivos de tu huida. Uno de ellos puede ser la persecución por razones de género. Esto quiere decir que en tu país de origen tenías problemas por ser mujer.

**Antes de la reunión** puedes comunicarle a la BAMF que quieres **una mujer como interlocutora**. Igualmente, tienes **derecho a un/una intérprete** durante la reunión (= una persona que hable tu idioma). Si quieres que esa persona sea una mujer, también puedes comunicárselo a la BAMF. Además, en esta reunión puedes llevar a una persona conocida para ti como **asistente**.

**También tienes derecho a un proceso de asilo propio** independientemente de tu situación familiar. No importa si estás casada, separada, conviviendo en pareja o soltera. Tienes la opción de obtener un permiso de residencia independiente del de tu pareja.



**Las oficinas de migración e integración son centros de información** que te ayudarán en tu integración en Neubrandenburg. El **asesor o asesora** conoce las respuestas a temas como: **Idioma, educación, vivienda, salud y familia**. Como el área de asesoramiento es tan amplia, **en varios capítulos de este libro te recomendaré estas instituciones como centros de asesoramiento en Neubrandenburg.**

**Para una respuesta detallada a las preguntas** sobre derecho de asilo, dirígete a las distintas **oficinas de asesoramiento de migración o integración** en Neubrandenburg, así como al **Flüchtlingsrat Mecklenburg-Vorpommern e.V.** en **Schwerin**.

Los **contactos actualizados** son:

**Flüchtlingsrat Mecklenburg-  
Vorpommern e.V.**

Asesoramiento para solicitantes de asilo  
19002 Schwerin  
Teléfono: 0385 / 5815790  
Correo electrónico:  
kontakt@fluechtlingsrat-mv.de  
www.fluechtlingsrat-mv.de

**ASB Regionalverband NB/MST e. V.**

Asesoramiento de integración  
en el este de la ciudad  
Einsteinstraße 21  
17036 Neubrandenburg  
Teléfono: 0395 / 7615643  
o 0176 24150145  
Correo electrónico:  
gemeinwesenarbeit@asb-nb-mst.de  
www.asb-nb-mst.de/asb-angebote/saf.html

**ASB Regionalverband NB/MST e. V.**

Oficina de integración en el sur de la ciudad  
Neustrelitzer Str. 109  
17033 Neubrandenburg  
Teléfono: 0395 / 351 753 91  
o bien 0176 / 241 501 45  
Correo electrónico:  
gemeinwesenarbeit.sued@asb-nb-mst.de  
www.asb-nb-mst.de/asb-angebote/saf.html

**AWO Migrationszentrum  
(Centro de migración)**

Migrationsberatung  
Demminer Straße 44  
17034 Neubrandenburg

**Café International**

Asesoramiento legal y sobre migraciones,  
**el cuarto miércoles de cada mes,  
de 14 a 16 horas o solicitando cita.**

El café abre diariamente en  
Neutorstraße 7  
17033 Neubrandenburg  
Teléfono: 0174 / 3739669

Correo electrónico: kontakt@cafe-international.org  
www.cafe-international.org/cafe-international

**Cruz Roja alemana de Neubrandenburg**

Asesoramiento migratorio  
Weidegang 9  
17034 Neubrandenburg  
Teléfono: 0395 / 37951880  
www.neubrandenburg.drk.de

**Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.**

Asesoramiento sobre integración  
Tilly-Schanzen-Straße 17  
17033 Neubrandenburg  
Teléfono: 0162 / 139 5112  
Correo electrónico:  
melanie.bucklitsch@johanniter.de



## Idioma



En Neubrandenburg tienes **distintas opciones para aprender el idioma alemán**. Entre otras, puedes asistir a un **curso de orientación, curso de integración, curso de idiomas ocupacional** o a otras **ofertas de idiomas gratuitas**. **¡Hombres y mujeres pueden participar en todas las ofertas de idiomas!**

### Curso de orientación:

- **Objetivo:** Orientación para la vida diaria y conocimientos básicos de alemán
- **Asistencia** voluntaria si todavía no se ha completado el proceso de asilo
- **Lo ofrece:** Agentur der Wirtschaft (Agencia de economía)
- **300 horas**
- **gratuito**

### Curso de integración:

- **Curso de orientación (100 horas) + curso de idioma (600 horas)**
- **Objetivo:** Nivel de idioma B1 y conocimientos básicos sobre Alemania
- **Asistencia** con permiso de residencia, quizás también con autorización de estancia provisional/ expulsión aplazada
- **Asistencia** solicitando un portador de curso de idiomas al BAMF
- **gratuito (si recibes prestaciones sociales)**

Encontrarás **las entidades que imparten cursos de idiomas y que ofrecen un curso de integración en Neubrandenburg** en la **página web** de la **BAMF** (en alemán e inglés):

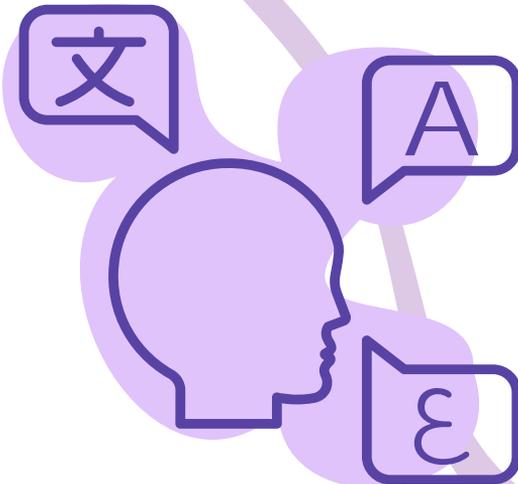
[www.bamf-navi.bamf.de/de](http://www.bamf-navi.bamf.de/de)



### **Curso de idiomas ocupacional:**

- **Objetivo:** mejorar conocimientos de idiomas a nivel general u ocupacional
- **Requisito:** curso de integración finalizado
- **Asistencia:** con autorización de la Agentur für Arbeit, el Jobcenter o la BAMF
- **gratuito (si recibes prestaciones sociales)**
- **Lo ofrece:** Lernstudio Neubrandenburg, Deutsche Angestellten Akademie (DAA), Bildungswerk der Wirtschaft, genres e.V.

**Si tienes más preguntas** sobre la asistencia a un **curso de orientación, curso de integración o curso de idiomas ocupacional**, puedes contactar con una **Oficina de migración o integración** (la encontrarás en el **capítulo Derecho de asilo**). **También** puedes contactar a las **entidades que imparten los cursos** en Neubrandenburg, al **Jobcenter** o a la **Agentur für Arbeit**.



Los **contactos actualizados** de las **entidades que imparten cursos de idiomas** son:

**Agentur der Wirtschaft**

Gebrüder-Boll-Straße 1A  
17033 Neubrandenburg  
Teléfono: 0395 / 5706980  
Correo electrónico: info@adwi.de  
www.adwi.de

**genres - Gesellschaft für nachhaltige  
Regionalentwicklung und Strukturforchung e.V.**

Helmut-Just-Straße 4, 17036 Neubrandenburg  
Teléfono: 0395 / 5707220  
Correo electrónico: info@genres-online.de  
www.genres-mv.de

**Deutsche Angestellten Akademie (DAA)  
Neubrandenburg**

Gebrüder-Boll-Str. 1  
17033 Neubrandenburg  
Teléfono: 0395 / 55842359  
Correo electrónico: info.mv@daa.de  
www.daa-mv.de

**Volkshochschule MSE  
(Universidad popular)**

Bienenweg 1  
17033 Neubrandenburg  
Teléfono: 0395 / 35172001  
Correo electrónico:  
vhs@lk-seenplatte.de  
www.vhs-mse.de

**Lernstudio Neubrandenburg  
(Centro de estudio)**

Demminer Straße 5  
17034 Neubrandenburg  
Teléfono: 0395 / 5584330  
Correo electrónico:  
info@lernstudioneubrandenburg.de  
www.lernstudioneubrandenburg.de

**Jobcenter Neubrandenburg**

Ponyweg 37 - 43  
17034 Neubrandenburg  
Teléfono: 0395 / 766 4090  
Correo electrónico:  
Jobcenter-MSE-Sued@jobcenter-ge.de  
www.jobcenter-ge.de/Jobcenter/MSE-Sued

**Bildungswerk der Wirtschaft  
(Centro de formación de economía)**

Torfsteg 11  
17033 Neubrandenburg  
Teléfono: 0395 / 430770  
Correo electrónico: info@bdw-mv.de  
www.bildungswerk-wirtschaft.de

**Agentur für Arbeit Neubrandenburg**

Ponyweg 37 - 43  
17034 Neubrandenburg  
Teléfono: 0395 / 7661010  
Correo electrónico:  
Neubrandenburg@arbeitsagentur.de  
www.arbeitsagentur.de

## Otras ofertas de idiomas:

El **Café Internacional** ofrece distintos **grupos de idiomas gratuitos**. Si te interesa, después de reunirte con un empleado o empleada pueden asignarte a un grupo.

Neutorstraße 7  
17033 Neubrandenburg  
Teléfono: 017610092206  
Correo electrónico:  
kontakt@cafe-international.org  
www.cafe-international.org/cafe-  
international

La asociación **CARibuni de Caritas** también ofrece **gratuitamente cada viernes de 9 a 10 un café de idiomas**.

Max-Adrion-Straße 45  
17034 Neubrandenburg  
Teléfono: 0395 / 45550523  
Correo electrónico:  
caribuni@caritas-im-norden.de  
www.caritas-mecklenburg.de/caribuni

Además, existe **formación lingüística gratuita** para **niños de madres con y sin trayectoria migratoria**. El **proyecto** se llama **Griffbereit (siempre a mano)**.

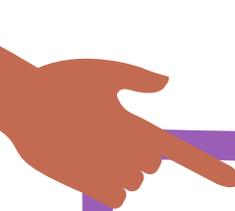
RAA Mecklenburg-Vorpommern e. V.  
2. Ringstraße 11  
17033 Neubrandenburg  
Teléfono: 01711711902  
Correo electrónico:  
mehrsprachigkeit@raa-mv.de

La **Hochschule Neubrandenburg** ofrece un **curso intensivo de alemán** (nivel B2) **para personas que quieren estudiar en su universidad de ciencias**. Este curso **comienza en octubre y finaliza en marzo del año siguiente**. Además, hay  **cursos de alemán para principiantes** (4 horas a la semana) **especiales para estudiantes extranjeros** (niveles: A1, A2 y nivel intermedio B2). **Si no se cubren todas las plazas, también pueden participar como oyentes personas que no cursan estudios universitarios**.

Brodaer Straße. 2  
17033 Neubrandenburg  
Teléfono: 0395 / 56931110  
Correo electrónico: refugees@hs-nb.de

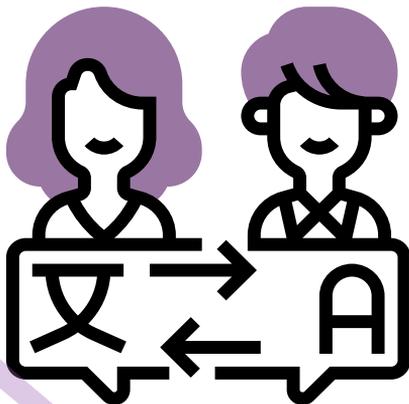
La asociación **Nordstart NB** ofrece un **curso de alemán gratuito** para **mujeres migrantes a partir de 27 años**. Se celebra **todos los viernes online de 12 a 14 horas**.

An der Hürde 1  
17034 Neubrandenburg  
Teléfono: 0395 3588 215  
Correo electrónico: m.wahl@nordstart.de



En Alemania, **el idioma empleado para dirigirse a las autoridades es el alemán**. Por ello, la mayoría de empleados de la administración conversarán contigo en alemán y **te entregarán todos los documentos importantes en alemán**. En estas autoridades, los empleados no tienen por qué tener un/una **intérprete** para hablar contigo. **No obstante, tú sí tienes derecho a recibir una explicación precisa de los documentos**. Es **importante saber** que **no debes firmar nada que no entiendas** y que **puedes acudir a tu cita** siempre con una **persona acompañante**, como a un/una familiar, un/a amigo/a, un/a trabajador/a social o un/a pariente para traducir.

Si tienes una cita **en una oficina pública**, a menudo puedes **llevar un/a intérprete gratuitamente**. Por favor, **no llesves a tus hijos para que te traduzcan**. En las citas informativas a menudo tendrás que contar información que podrían afectar al niño.



## Educación



**En Alemania, como mujer, tienes derecho a recibir educación y a trabajar.** También puedes elegir una profesión que te guste y puedes trabajar o ir a la escuela si tienes familia e hijos. **Si trabajas, durante tu jornada tus hijos pueden estar atendidos** (más información sobre el cuidado infantil en el **capítulo Niños**).

### Recuperar los estudios escolares

Si deseas recuperar tus estudios escolares en Neubrandenburg, puedes hacerlo en la **Volkshochschule MSE**, en el **Instituto nocturno de secundaria (Albert-Einstein-Gymnasium)**, en una escuela profesional o en una entidad educativa independiente.

#### **Estudios secundarios (mittlere Reife, año 10):**

**Dónde:** en la Volkshochschule MSE

- necesario para formación profesional

**Necesitas:**

- **Permiso de residencia**
- Edad mínima **18 años**
- **Certificado de idioma B2**
- **Conocimientos básicos de inglés**
- **homologación de certificados escolares** anteriores

#### **Grado de acceso a la universidad (Allgemeine Hochschulreife, año 12):**

**Dónde:** en el Albert-Einstein-Gymnasium

**Necesitas:**

- **permiso de residencia** o una **confirmación de residencia** en Alemania durante el periodo escolar
- Edad mínima **19 años**
- **Certificado de estudios secundarios** o **certificado similar**
- **Certificado de alemán B1** y **segundo idioma extranjero**



Puedes presentar los **certificados de estudios extranjeros** ante el **Ministerio regional de educación de Schwerin** para su comprobación.

**Si tienes más preguntas** sobre la recuperación de los estudios escolares, puedes contactar con el **instituto nocturno**, la **Volkshochschule MSE** o el **Ministerio de educación**. Los **contactos actualizados** son:

**Volkshochschule MSE  
(Universidad popular)**

Bienenweg 1  
17033 Neubrandenburg  
Teléfono: 0395 / 35172001  
Correo electrónico:  
vhs@lk-seenplatte.de  
www.vhs-mse.de

**Albert Einstein Gymnasium /  
Abendgymnasium**

Demminer Straße 42  
17034 Neubrandenburg  
Teléfono: 0395 / 35171600  
Correo electrónico:  
info@abendgymnasium-nb.de  
www.aeg-nb.de

**Bildungsministerium Schwerin  
(Ministerio de educación de Schwerin)**

Teléfono: 0385 / 588 7217  
Correo electrónico:  
J.Olejko@bm.mv-regierung.de



## Formación profesional y empleo



De tu **estatus de residencia también depende** que puedas **comenzar una formación profesional o un trabajo**. Si tienes **permiso de residencia**, tienes la opción de hacer formación profesional (Ausbildung) o trabajar. Si tienes un **aplazamiento de expulsión** o una **autorización de estancia provisional**, puede que la **oficina de extranjería** no te permita hacer una formación profesional o trabajar.

Si puedes trabajar y quieres hacerlo en la misma profesión a la que te dedicabas en tu país de origen, puedes presentar una **solicitud de homologación de tu profesión**. Para ello existen **distintas administraciones (cámaras) según la profesión**. Puedes verlas en la **página web** (en inglés y en alemán):

[www.anererkennung-in-deutschland.de](http://www.anererkennung-in-deutschland.de)



te informan a qué cámara acudir para homologar tu profesión. También puedes llamar y preguntar a la **línea directa "Arbeiten und Leben in Deutschland" (trabajar y vivir en Alemania)**. **Si no tienes documentación** que demuestre tu formación profesional en tu país, puedes hacer un **examen práctico**. En el examen demostrarás que eres apta para trabajar en esa profesión. **No obstante, esta norma no se aplica en todas las profesiones**. En ese caso, también puedes llamar a la **línea directa "Arbeiten und Leben in Deutschland"**.

**Si tienes preguntas** sobre formación y trabajo, dirígete a los distintos **centros de información** de Neubrandenburg. La asociación **genres - Gesellschaft für nachhaltige Regionalentwicklung und Strukturforshung e.V.** puede asesorarte sobre la homologación de las cualificaciones profesionales (= certificados y títulos). También puede ser de ayuda una **oficina de integración o inmigración** (la encontrarás en el **capítulo Derecho de asilo**). **TFA GmbH** también ofrece un proyecto en Neubrandenburg donde aprendes alemán, pruebas profesiones y recibes ayuda para el día a día. Para ello necesitas un certificado de idioma A2. Solo puedes participar con un **Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (Vale de activación y mediación)** de la **Agentur für Arbeit**. Preguntá allí.

Los **contactos actualizados sobre formación profesional y empleo** son:

**genres - Gesellschaft für nachhaltige Regionalentwicklung und Strukturforschung e.V.**

Helmut-Just-Straße 4  
17036 Neubrandenburg  
Teléfono: 0395 / 5707220  
Correo electrónico:  
info@genres-online.de  
www.genres-mv.de

**TFA- Trainings- und Fortbildungsakademie GmbH**

Nonnenhofer Straße 24/26  
17033 Neubrandenburg  
Teléfono: 0395 / 3588 219  
Correo electrónico:  
bstarck@tfa-akademie.de  
www.tfa-akademie.de

**Agentur für Arbeit Neubrandenburg**

Ponyweg 37 - 43  
17034 Neubrandenburg  
Teléfono: 0395 / 7661010  
Correo electrónico:  
Neubrandenburg@arbeitsagentur.de  
www.arbeitsagentur.de

**Línea directa "Arbeiten und Leben in Deutschland"  
(trabajar y vivir en Alemania)**

(en idioma alemán e inglés)  
de lunes a viernes  
de 9 a 18 horas  
Teléfono: 030 / 1815 1111



## Estudios universitarios



Si quieres **estudiar en la universidad**, hay **normas diferentes a la formación profesional**. Tu carrera universitaria **es independiente de tu estatus de residencia**. Si quieres hacer por primera vez una licenciatura o máster, puedes solicitar dinero al estado. Este dinero se llama **BAföG**.

Para cursar una carrera universitaria tienes que **matricularte**. Muchas universidades y universidades de ciencias utilizan la **plataforma online Uni-Assist**. Aquí también se **comprueban los certificados de tu país de origen** y se reenvían a la universidad. Pero el proceso **no es gratuito**. En muchas universidades y universidades de ciencias también tienes que matricularte directamente. **Cada carrera universitaria** tiene distintos **requisitos** y **plazos** para poder matricularte. **Una carrera universitaria suele comenzar** en septiembre (universidad de ciencias) o en octubre (universidad). **Es mejor que reúnas toda la información un año antes de comenzar los estudios**. Suele tomar mucho tiempo traducir los certificados y, en ocasiones, tienes que hacer antes un **curso de idioma**.

En **Neubrandenburg** está la **Hochschule Neubrandenburg**, donde puedes cursar **distintas carreras universitarias**. En la Hochschule Neubrandenburg puedes **estudiar en inglés o en alemán**. Para **recibir las clases** en alemán necesitarás un certificado de idioma B1 con la nota "Gut" (bien). Para recibir clases en inglés necesitarás un certificado de idioma B2.

**¿Ya no conservas los certificados?** Entonces puedes realizar el **examen "TestAs" en Uni-Assist**. En el examen demostrarás que puedes cursar estudios universitarios. El examen es **gratuito para personas refugiadas**. **Por ejemplo**, para la Hochschule Neubrandenburg necesitas este examen y un examen de acceso.

**Si tienes preguntas** sobre los estudios en la Hochschule Neubrandenburg puedes contactar a la **International Office** de la **Hochschule Neubrandenburg**. Para preguntas sobre **Uni-Assist**, contacta con la asociación:

**Hochschule Neubrandenburg**  
**(Universidad de ciencias)**

International Office  
Teléfono: 0395 / 56931110  
Correo electrónico:  
mackedanz@hs-nb.de

**Uni-Assist**

Teléfono:  
030 /  
201646001

Para dudas sobre **formación** también puedes dirigirte a una **oficina de integración o inmigración** de Neubrandenburg (los datos están en el **capítulo Derecho de asilo**).

## Niños

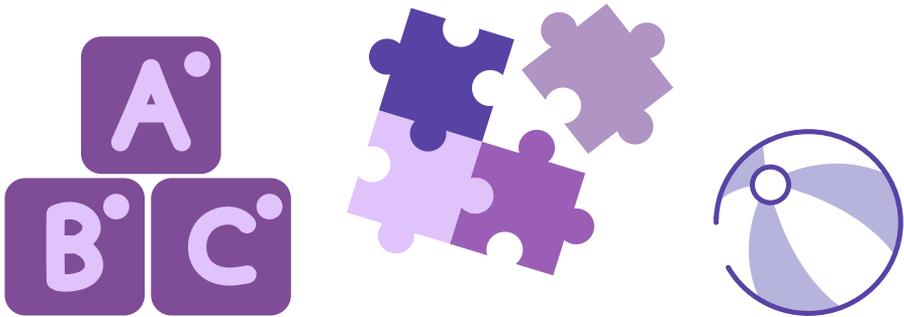


En Alemania se aplican los **derechos de los niños** según la **Convención sobre los Derechos del Niño de la ONU**. Esto quiere decir que todos los **niños deben crecer sin violencia**, lo que implica que no se les puede agredir ni insultar. Todos los niños pueden ir a la escuela y sus padres deben ayudarles. **Esto incluye a niños** y niñas y también está establecido **en la Ley fundamental alemana**.

## Kita (guardería)



**Los padres deben ocuparse por igual de sus hijos**, no solo uno de los progenitores. Para ello, existen **ayudas**: Puedes llevar a tus hijos **medio día** (= unas horas al día) a un lugar donde jueguen con otros niños. Este sitio se llama **Kita (guardería)**. Podrás hacerlo **en cuanto** llegues a una **vivienda colectiva** con tus hijos. **No importa** el **estatus de residencia** de los niños. Si tú o tu pareja **trabajáis**, los niños tienen derecho al **cuidado durante todo el día** (más de 7 horas al día). En el **Estado federado de Mecklenburg-Vorpommern**, las **Kitas** son **gratuitas**. El **formulario de matriculación** de tus hijos para la Kita lo puedes conseguir en el **Jugendamt**. En la matrícula puedes indicar la Kita que quieres para tus hijos. Si hay **plazas libres** en ella, se te aceptará. A veces no hay plazas libres y entras en la **lista de espera**. Como alternativa, tienes la **opción** de que a tus hijos los cuide una **Tagesmutter o cuidadora**.





En Alemania se aplica la **escolarización obligatoria**. Eso quiere decir que tus hijos deben ir a la escuela, **sean niños o niñas**. La escolarización obligatoria **se aplica** a tus hijos en cuanto **te traslades** con tu familia a una **vivienda colectiva** en Neubrandenburg. Además, como **progenitora** de tus hijos, tienes ciertas **tareas** en este sentido. Por ejemplo, llevar a tus hijos a la escuela regularmente. También llamar a la escuela si tus hijos no pueden ir a clase, por ejemplo, porque están enfermos. También suele haber reuniones en la escuela para hablar con profesores/as u otros padres y madres. Por ejemplo, en el **día de la reunión de padres y madres** la profesora o profesor te dará información sobre el rendimiento académico de tus hijos. En una **reunión de padres** organizarás junto a otros padres y madres eventos para los niños.

Hay **clases especiales para niños con antecedentes migratorios**, conocidas como **clases DaZ (alemán como segundo idioma)**. Aquí los niños practicarán mucho alemán. Es una **buena preparación para la enseñanza normal**. La escuela de primaria **Grundschule Ost Neubrandenburg** ofrece, por ejemplo, **estas clases a niños de hasta 10 años**.

La **homologación del certificado escolar de tus hijos** se gestiona en el **Ministerio de educación de Schwerin**. Para más información, consulta esta **página web**:

<https://www.bildung-mv.de/> 

**Si tienes más dudas** sobre los niños también puedes dirigirte a una **oficina de integración o inmigración** de Neubrandenburg (los datos están en el **capítulo Derecho de asilo**). También **contacta directamente** con las **autoridades o instituciones** mencionadas.



Los **contactos actualizados** son:

**Schulamt Neubrandenburg  
(Secretaría de educación)**

Neustrelitzer Straße 120  
17033 Neubrandenburg  
Teléfono: 0395 / 380783 00  
Correo electrónico:  
poststelle@schulamt-nb.bm.mv-  
regierung.de

**Jugendamt Neubrandenburg  
(Servicio de asistencia social a la  
juventud y a la infancia)**

An der Hochstraße 1  
17036 Neubrandenburg  
Teléfono: 0395 / 570873173

**Grundschule Ost  
Neubrandenburg**

Robert-Koch-Straße 52  
17036 Neubrandenburg  
Teléfono: 0395 / 5551188  
Correo electrónico:  
draeger@gs-nb.de  
www.gs-nb.de

**Bildungsministerium  
Schwerin (Ministerio de  
educación de Schwerin)**

Teléfono: 0385 / 5887217  
Correo electrónico:  
J.Olejko@bm.mv-regierung.de

En Alemania, **a tu hijo, sea niño o niña**, se le realizan los llamados **exámenes médicos** por parte de un/a **pediatra**. Así, el/la pediatra controla que tu hijo se desarrolle conforme a su edad. En estos exámenes, tu hijo también podrá recibir **vacunas** importantes. Para que tu hijo pueda ir a la Kita o a la escuela, debe contar con la vacuna contra la **enfermedad del sarampión**. En total hay **10 exámenes médicos**. Los exámenes médicos son **gratuitos** para tu hijo, **independientemente de su estatus de residencia**. Los/as pediatras de tu hijo situados cerca de donde vives los encontrarás en Internet.



En Alemania, tu **asistencia médica depende de tu estatus de residencia.**

## **Autorización de estancia provisional / aplazamiento**

### **+ menos de 18 meses en Alemania:**

- **derecho limitado** a asistencia médica, p. ej., si tienes dolor
- **Excepciones:** Durante el embarazo o en una urgencia (solicitar servicios adicionales antes a la Sozialamt)
- para todas las visitas médicas:

**Certificado de tratamiento (Behandlungsschein) de la Sozialamt**  
(válido por 3 meses)

## **Autorización de estancia provisional / aplazamiento + más de 18 meses en Alemania**

### **0 permiso de residencia:**

- **derecho ilimitado** a asistencia médica
- **Tarjeta con chip en lugar de certificado de tratamiento**

**Si estás enferma y quieres buscar un médico o médica,** primero puedes contactar con un **médico/a de familia.** Para eso, necesitas una **cita.** Puedes pedirla llamando por teléfono a la consulta médica. Los/as médicos/as de familia de Neubrandenburg puedes encontrarlos en Internet. Si necesitas un médico/a por dolores agudos y la **consulta médica** de tu médico/a de familia está **cerrada,** puedes llamar al **servicio médico de guardia.** Aquí te conseguirán un médico/a para que acuda a tu vivienda o para ir a su consulta médica. Si te encuentras en una **situación de emergencia,** puedes llamar **en cualquier momento al servicio de urgencias.**

**Los números de teléfono son:**

**Servicio de guardias  
médicas (Ärztlicher  
Bereitschaftsdienst)**

Teléfono: 116 117

**Bomberos /  
Emergencias  
(Feuerwehr/  
Rettungsdienst)**

Teléfono: 112



**Para más dudas** sobre la cuestión de salud también puedes dirigirte a la **oficina de integración o inmigración** de Neubrandenburg (los datos están en el **capítulo Derecho de asilo**).

Además de las **enfermedades** físicas, tu psique, **tus pensamientos interiores**, también puede enfermar. Esto puede ocurrir por malas vivencias o mucho estrés. Si notas que siempre estás **triste, abrumada, con miedo o te sientes cansada**, puedes pedir ayuda. Contacta con la **oficina de asuntos psicosociales**. Allí podrás contarle al **asesor** o **asesora** tus preocupaciones, pensamientos y sentimientos. El asesor o asesora intentará acompañarte en esos momentos difíciles. Todo lo que le digas será secreto. Si tus vivencias requieren **un tratamiento intensivo**, puedes ir a un/a **psicoterapeuta**. A esta persona también puedes contarle tus preocupaciones, pensamientos y sentimientos y se tratarán en profundidad tus experiencias. Esto ocurre gracias a una **psicoterapia**.

**También puedes contarle tus preocupaciones al teléfono de atención pastoral** (en alemán), al **teléfono de atención pastoral musulmana** (en turco, árabe y urdu) y al **teléfono Doweria** (en ruso). Estas **ofertas de asesoramiento solo son telefónicas**. Así quizás te resulte más fácil hablar de vivencias y preocupaciones negativas.

Además, existe el **servicio de sociopsiquiatría** (en alemán), que ofrece asesoramiento telefónico o en persona. En Neubrandenburg también está el **Asesoramiento psicosocial para personas refugiadas** y el **Asesoramiento matrimonial, familiar y para la vida** al que puedes recurrir en momentos difíciles de tu vida.



Si **deseas** hacer **psicoterapia**, como ocurre con otras prestaciones sanitarias, **dependerá de su estatus de residencia** y de la **duración de tu estancia**. Si tienes una **autorización de estancia provisional** o **aplazamiento de expulsión** y vives en Alemania desde hace **menos de 18 meses**, la **Sozialamt** decidirá si puedes acudir o no a psicoterapia. Si estás en Alemania desde hace **más de 18 meses**, tienes derecho a una **asistencia médica ilimitada**. Así, solicitar la psicoterapia será más fácil. Los **gastos** para la psicoterapia los abona siempre la Sozialamt.

Los **contactos actualizados** son:

**Ehe-, Familien- und Lebensberatung  
Neubrandenburg (Asesoramiento  
matrimonial, familiar y para la vida)**

Morgenlandstraße 8  
17033 Neubrandenburg  
Teléfono: 0395 / 5443608  
Correo electrónico:  
sekretariat@efl-neubrandenburg.de

**Hochschule Neubrandenburg:  
Asesoramiento psicosocial para  
personas refugiadas**

Brodaer Straße 2,  
sala 347  
17033 Neubrandenburg  
Teléfono: 015111835056  
Correo electrónico:  
ortmann@hs-nb.de

**Teléfono de atención  
pastoral musulmana**

Teléfono:  
030 / 443509821

**Teléfono de  
atención pastoral**

Teléfono: 0800 /  
1110222

**Servicio sociopsiquiátrico**

Todos los números de teléfono en  
[www.lk-mecklenburgische-seenplatte.de](http://www.lk-mecklenburgische-seenplatte.de)  
bajo la oferta → Sozialpsychiatrischer  
Dienst

**Teléfono  
Doweria**

Teléfono:  
030 / 440308454



También existe la **app para móvil "ALMHAR: Mental health aid for refugees"**. Esta app ofrece información en **farsi, inglés o árabe** sobre **síntomas psiquiátricos**, así como **consejos para abordarlos**.

## Embarazo



Si es posible que estés embarazada, en Alemania puedes comprar un **test de embarazo** en una **farmacia** o en una **droguería**. Además, puedes ir a un/a **ginecólogo/a**. El/la ginecólogo/a también puede hacerte un test y ayudarte en caso de que estés embarazada. En Internet encontrarás los/las ginecólogos/as que hay en Neubrandenburg. Para pedir **cita** puedes llamar a la consulta.

**Si estás embarazada, no necesitarás preocuparte por una asistencia médica durante tu embarazo, ni siquiera si tu residencia no es segura.** Y es que 6 semanas antes y 8 semanas después del nacimiento de tu bebé, no podrás ser expulsada de Alemania. No obstante, para la asistencia sanitaria necesitarás un **certificado de tratamiento de la Sozialamt**. Este puedes presentarlo ante tu **ginecólogo/a** y **matrona** y acudir a todos **los exámenes médicos para tu bebé**. Una matrona es una acompañante que te asistirá durante el embarazo, el parto y el posparto. Es importante que te hagas todas las revisiones médicas. En ellas se verá cómo está el bebé. Todas las revisiones se registrarán en el llamado **"Mutterpass"** (pasaporte de maternidad). El documento te lo entregará tu ginecólogo/a.

Para el **nacimiento** de tu bebé puedes ir al **hospital**. En Neubrandenburg, el **hospital** se llama **"Dietrich Bonhoeffer Klinikum"**. **Tras el parto** es importante que acudas regularmente con tu bebé a un/a **pediatra**.

**Si estás embarazada pero no deseas tener al bebé,** en Alemania se puede **interrumpir el embarazo**. Si recibes **prestaciones sociales**, esto también será **gratuito**. No obstante, en Alemania existen algunas reglas para que un/a médico/a pueda realizar un aborto.

**El aborto solo es posible:**

- si tiene lugar **en las primeras doce semanas tras la inseminación**
- si **antes de la operación has visitado un centro oficial de conflictos por embarazo** (aquí te darán un **papel = certificado de asesoramiento** que debes mostrar al/a la ginecólogo/a antes del aborto).
- si **el asesoramiento de conflictos por embarazo** se produce **tres días antes** del aborto

**En Alemania puedes decidir si tener o no hijos. Si necesitas ayuda para tomar la decisión** o tienes **preguntas** sobre el tema del embarazo, puedes contactar con los **centros de información de embarazo y conflicto por embarazo** de Neubrandenburg. Igualmente, en caso de emergencia puedes llamar al **"Teléfono de asistencia para embarazadas en apuros"** o buscar el **hospital Dietrich Bonhoeffer Klinikum**. Los **contactos actualizados** son:

**AWO Stadtverband Neubrandenburg e.V.**  
**Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung (centro de información en embarazo y en conflictos por embarazo)**

Friedrich-Engels-Ring 42  
17033 Neubrandenburg  
Teléfono: 0395 / 5443683

Correo electrónico:  
schwangerschaftsberatung@awo-nb.de  
www.awo-nb.de

→ La asociación ofrece asesoramiento para conflictos durante el embarazo

**Caritas im Norden Schwangerschaftsberatung (Asesoramiento sobre el embarazo)**

Heidmühlenstraße 17  
17033 Neubrandenburg  
Teléfono: 0395 58145 30

Correo electrónico:  
beratung-nbdg@caritas-im-norden.de  
www.caritas-mecklenburg.de/caritas-vorort/region-neubrandenburg

→ La asociación no ofrece asesoramiento en conflictos durante el embarazo

**Teléfono de asistencia para embarazadas en apuros**

Teléfono:  
0800 / 4040020

**Dietrich Bonhoeffer Klinikum**

Salvador-Allende-Straße 30  
17036 Neubrandenburg  
Teléfono: 0395 / 7750

**Sozialamt Neubrandenburg**

An der Hochstraße 1  
17036 Neubrandenburg  
Teléfono: 0395 / 570875271



# Discriminación



Si **has recibido un trato peor al de otra persona debido a tu aspecto, género, religión, procedencia o sexualidad**, se trata de **discriminación**. La discriminación está **prohibida** en Alemania, **ya sea contra hombres o contra mujeres**.

Si sufres o **has sufrido** discriminación, puedes defenderte o **buscar ayuda**. En Alemania existe la **Ley general de igualdad de trato (AGG)** que debe protegerte de la discriminación. Además, es **indiferente tu estatus de residencia**. La **AGG te protege en dos ámbitos:**

## Situaciones diarias:

- Discriminación en la búsqueda de vivienda, en la discoteca, al coger el autobús o el tren o si quieres abrir una cuenta bancaria.

**Ejemplo:** No puedes mudarte a una vivienda porque no hablas bien alemán.

## Situaciones en el mundo laboral:

- Discriminación al presentar tu candidatura, en el pago por tu trabajo, en las condiciones laborales, en la promoción o despido

**Ejemplo:** Te pagan menos dinero porque vienes de otro país.

En el **estado federado de Mecklenburg-Vorpommern todavía no hay un centro de información dedicado a víctimas de discriminación**. **No obstante**, existe el **centro de información LOBBI** para víctimas de violencia de la derecha. Puedes dirigirte a ella si has sufrido violencia xenófoba (de derechas) en forma de lesiones físicas, amenazas o daños materiales dirigidos. También existe el **Centro regional para la cultura democrática MSE**. Este centro te ayuda y asesora en situaciones de crisis presuntamente procedentes de la extrema derecha. También puedes llamar al **teléfono de asesoramiento** de la **oficina antidiscriminación del país**. Allí podrás contar tus experiencias o resolver tus dudas. Los **contactos actualizados** son:

### LOBBI este

Tilly-Schanzen-Str. 2  
17033 Neubrandenburg  
Teléfono: 0160 / 8442189  
Correo electrónico:  
ost@lobbi-mv.de  
www.lobbi-mv.de

### Teléfono de asesoramiento de la oficina antidiscriminación del país

Teléfono: 0800 / 5465465  
Lu- Do: 9-15 h

### Centro regional para cultura democrática MSE

Friedrich-Engels-Ring 48  
17033 Neubrandenburg  
Teléfono: 0395 / 5638877  
Correo electrónico:  
info@cjd-rz.de  
www.cjd-rz.de

## Ayuda en situaciones de violencia



**Como mujer, en Alemania tienes derecho a llevar una vida sin violencia, y es que en Alemania está prohibida la violencia contra las mujeres.** No se permite que una persona te toque físicamente en contra de tu voluntad ni que te obligue a tener sexo. Tampoco nadie te puede maltratar físicamente, agredir, insultar, humillar ni perseguir. Además, no importa que conozcas o no a esa persona. ¡Ni siquiera tu pareja puede hacerlo! En Alemania también está prohibido obligar a mujeres y niñas a casarse en contra de su voluntad o a limitarlas. Es importante saber que nadie puede obligarte a hacer nada que no quieras.

Si **sufres violencia en una vivienda colectiva**, puedes **contactar en cualquier momento con los empleados del alojamiento.** También con los empleados de guardia. Las **viviendas colectivas de Neubrandenburg tienen un concepto de protección contra la violencia** que debe protegerte de la violencia como mujer. Si sufres violencia y no puedes hablar con nadie o no recibes ayuda, puedes ir al **centro de información "Maxi" para víctimas de violencia sexualizada** en Neubrandenburg. También puedes llamar al **Teléfono de ayuda de violencia contra las mujeres o ir a una casa de acogida (Frauenhaus) en Neubrandenburg.** En la casa de acogida también puedes llevar a tus hijos. Una **casa de acogida es un lugar solo para mujeres y sus hijos** que te ofrece protección. Puedes vivir allí. La **dirección de la casa es secreta.** Nadie puede encontrarte allí y estarás segura. Puedes utilizar todas estas opciones si eres víctima de violencia, independientemente de dónde vivas. Los **contactos actualizados** son:

**Quo vadis e.V.  
centro de información  
para víctimas de violencia  
sexualizada - Maxi**

Helmut-Just-Straße 4  
17036 Neubrandenburg  
Teléfono: 0395 / 570 6661  
Correo electrónico:  
bsmaxi@gmx.de  
www.quovadis-  
neubrandenburg.de

**Teléfono de ayuda de  
violencia contra las mujeres**

Tel: 08000 / 116016  
El servicio está disponible  
en 17 idiomas

**Quo vadis e.V. Frauenhaus  
Neubrandenburg  
(casa de acogida)**

Teléfono: 0395 7782640  
Móvil: 0160 99269205

**De noche, los fines de semana  
y los festivos la acogida  
la realiza la policía.**

Policía: Teléfono: 0395 55 82 5224  
Correo electrónico: fksh-nb@gmx.de  
www.quovadis-neubrandenburg.de

En Neubrandenburg puedes hacer un **curso de autodefensa (solo para niñas y mujeres)**. En este curso aprenderás a defenderte y a repeler los ataques. El curso puedes hacerlo en la **escuela EWTO** o en el **club deportivo de la policía 90 Neubrandenburg e.V.** Allí puedes preguntar los precios.

### **Escuela EWTO**

Max-Adrion-Straße 6a

17034 Neubrandenburg

Teléfono: 0172 / 3810499

Correo electrónico:

[info@ewto-schulen-ferdyn.de](mailto:info@ewto-schulen-ferdyn.de)

[www.ewto-schulen-ferdyn.de](http://www.ewto-schulen-ferdyn.de)

### **Polizeisportverein 90 Neubrandenburg e.V.**

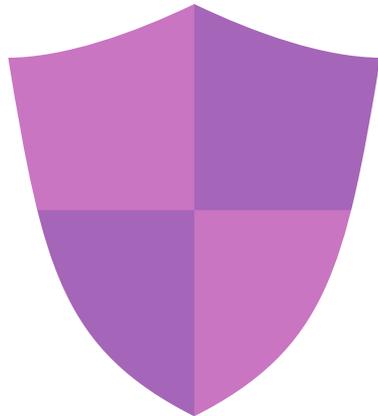
Teléfono: 0179 / 9007633

Correo electrónico:

[kampfsport@psv90-](mailto:kampfsport@psv90-neubrandenburg.de)

[neubrandenburg.de](mailto:kampfsport@psv90-neubrandenburg.de)

[www.psv90-neubrandenburg.de](http://www.psv90-neubrandenburg.de)



## Vivienda



Si **te mudas de la vivienda colectiva** y buscas una vivienda en Neubrandenburg, hay **varias opciones de encontrarla**. En Alemania **tanto mujeres como hombres** pueden **visitar y alquilar una vivienda**. En Neubrandenburg existe la asociación de la vivienda **Neuwoges** y la cooperativa de la vivienda **Neuwoba**. Ambas empresas ofrecen viviendas en alquiler. En Internet puedes ver **las viviendas disponibles en la página web de las empresas**.

Puedes concertar una **cita por teléfono para ver la vivienda**. Cuando visites la vivienda, puedes preguntar por los gastos. Existe la modalidad de **Kalmmiete** y **Warmmiete**. El Kalmmiete es el alquiler básico que no incluye los **gastos de vivienda**. Estos son, por ejemplo, la calefacción y el agua. En el Warmmiete se incluyen tanto el Kalmmiete como los gastos. Esa es la cantidad que te deducirán mensualmente de tu cuenta bancaria. Es importante que **en el momento de la visita compruebes bien el estado de la vivienda**. Si has visto defectos, como daños o moho, debes notificarlo directamente. También puedes **preguntar por conexiones para el teléfono, Internet, televisión, cocina y lavadora**.

En la **visita a la vivienda** puedes **llevar a otra persona. También para que te traduzca**. Cuando recibas el **contrato de alquiler** para tu vivienda, debes leer por cuánto tiempo es válido el contrato (= **Laufzeit, periodo de tiempo**) y si el **precio del alquiler** subirá. **¡Firma solo lo que entiendas!** Siempre puedes pedir que te expliquen de nuevo el contrato. **Si recibes prestaciones sociales**, es importante que firmes el contrato solo cuando las autoridades hayan dado su autorización. Si te entregan la vivienda, a menudo el/la arrendador/a deberá rellenar un **protocolo de traspaso**. En este protocolo se registran los defectos que ya había en la vivienda. Aquí, por ejemplo, puedes incluir puertas rotas o moho. **Es importante** escribirlo todo. De lo contrario, luego tendrás que pagar por ello. **Una buena lista de comprobación para la entrada** a la nueva vivienda **está disponible en la página web de la central de consumidores** (en alemán, inglés, árabe, ruso y farsi).

[www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de) 

Si tienes más preguntas sobre el tema de vivienda, **contacta con el centro de información de integración y migración** (en el **capítulo Derecho de asilo**) o con **Neuwoba y Neuwoges**. Los **contactos actualizados** son:

**Neuwoba Neubrandenburger  
Wohnungsbaugenossenschaft eG**

Demminer Straße 69  
17034 Neubrandenburg  
Teléfono: 0395 / 45530  
Correo electrónico:  
neuwoba@neuwoba.de  
www.neuwoba.de



**Neuwoges Neubrandenburger  
Wohnungsgesellschaft mbH**

Stargarder Straße 7 a  
17033 Neubrandenburg  
Teléfono: 0395 450 1 450  
Correo electrónico:  
kundenzentrum@neuwoges.de  
www.neuwoges.de

También hay **personas** que **alquilan sus viviendas de modo particular**. Por ejemplo, puedes encontrarlas en **Facebook**, en el **grupo "Wohnungsmarkt in Neubrandenburg und Umgebung"** (mercado de vivienda en Neubrandenburg y alrededores) o en los **anuncios de Ebay** de la sección **"Wohnungen/Viviendas"**.



**Como mujer, en Alemania puedes abrir tú sola una cuenta bancaria y decidir por tí misma sobre tu dinero.** Es importante tener una cuenta porque el **dinero** que te corresponde solo se te **podrá abonar** en una **cuenta** en la mayoría de casos. Por ejemplo, todos los meses puedes recibir dinero en tu cuenta de la Sozialamt, del Jobcenter o de tu empresa. Por eso es importante tener una cuenta en un banco. **Puedes elegir el banco que quieras.** En Internet puedes consultar los distintos bancos. Si quieres una **cuenta**, necesitarás una **dirección** y un **documento de identidad**. Como dirección puedes indicar la de familiares que vivan en Alemania, la de tus amigos o la de un centro de información. Para la **cita con el banco siempre** puedes **llevar a una persona que te traduzca al alemán**. Aquí tampoco debes firmar nada que no entiendas. Si el banco rechaza tu solicitud de abrir una cuenta, puedes solicitar a la **Autoridad Federal de Supervisión Financiera (BaFin)** que revise la decisión.

### Telefonía

En Alemania, como mujer puedes disponer de un **teléfono móvil/smartphone**. Existen **teléfonos con y sin contrato (prepago)**. Si te decides por un teléfono de contrato, debes leer bien el **contrato de móvil**. Existen varios contratos de móvil: algunos duran dos años; otros, un año. En algunos contratos se incluyen las llamadas al extranjero; en otros, no. Si no quieres firmar ningún contrato, puedes comprar una **tarjeta prepago** para tu móvil. La encontrarás en la mayoría de supermercados. Ahí podrás cargar dinero en la tarjeta para llamar por teléfono o usar Internet hasta que se consuma el dinero cargado. Las tarjetas prepago están bien porque solo pagas por lo que usas.



## Pedidos por Internet



Si pides por Internet, solo debes comprar a vendedores/as o empresas **fiables**. Los reconocerás porque se incluyen los datos de contacto, el precio no es ni caro ni barato y se muestra el **precio total**. Está bien que **verifiques** las **valoraciones** de la tienda.

**Para más dudas** sobre la cuestión de la economía, también puedes dirigirte al **centro de información de la central de consumidores** de Neubrandenburg:

### Central de consumidores de Mecklenburg-Vorpommern en Neubrandenburg

Kranichstraße 4a  
Teléfono: 0381 / 2087050  
[www.verbraucherzentrale-mv.eu/  
beratungsstellen/neubrandenburg](http://www.verbraucherzentrale-mv.eu/beratungsstellen/neubrandenburg)

### Autoridad Federal de Supervisión Financiera (BaFin)

Teléfono: 0228 / 299 70 299  
[www.bafin.de](http://www.bafin.de)



En el **centro de Neubrandenburg** (dentro de los muros de la ciudad) hay **wifi gratuito**. La red se llama **Lokalfuchs**. Tienes que elegir la red y no se te pedirá ninguna información personal.

## Destinos y ofertas de ocio en Neubrandenburg



### Destinos

En Neubrandenburg hay distintos **lugares** que puedes utilizar para irte de **excursión** o de **paseo**, como:

Torre panorámica de  
Behmshöhe



Lago Reitbahn



Mirador Belvedere



Área recreativa  
Hinterste Mühle



Lago Tollense



Imágenes: particular

## Ofertas de ocio

En Neubrandenburg también existen **ofertas especiales de ocio para las mujeres**, para **tu familia** y para **tus hijos**. Las **ofertas** y **contactos actualizados** son:

### Reunión de mujeres en Café

#### International

**martes de 10 a 12 horas**

Neutorstraße 7

17033 Neubrandenburg

Teléfono: 017610092206

Correo electrónico:

[kontakt@cafe-international.org](mailto:kontakt@cafe-international.org)

[www.cafe-international.org/cafe-international](http://www.cafe-international.org/cafe-international)

### Jardín intercultural

Am Reitbahnsee 38

17034 Neubrandenburg

Teléfono: 03955706453 o

01749159899

Correo electrónico:

[gbl@skbz-nb.de](mailto:gbl@skbz-nb.de)

### Soziokulturelles Bildungszentrum Neubrandenburg e. V. (Centro de formación sociocultural) (Arche N.)

Reitbahnweg 38

17034 Neubrandenburg

Teléfono: 0395 / 7880759

Correo electrónico:

[skbz-arche.e.v@t-online.de](mailto:skbz-arche.e.v@t-online.de)

[www.skbz-nb.de](http://www.skbz-nb.de)

### AWO Migrationszentrum

#### Jugendmigrationsdienst im Quartier (Centro de migración y servicio para jóvenes migrantes)

Sr. Joel Ilchmann

Teléfono: 0395 / 56607924

Móvil: 0173 / 8450319

Correo electrónico: [joel.ilchmann@awo-nb.de](mailto:joel.ilchmann@awo-nb.de)

### CARibuni de Caritas p. ej., clases de música, fútbol, desayuno para padres y madres

Max-Adrion-Straße 45

17034 Neubrandenburg

Teléfono: 0395 / 45550523

o 0178 / 3675 860

Correo electrónico:

[caribuni@caritas-im-norden.de](mailto:caribuni@caritas-im-norden.de)

[www.caritas-mecklenburg.de/caribuni](http://www.caritas-mecklenburg.de/caribuni)

### DRK Kreisverband NB e. V. Begegnungs- und Migrationsstätte

#### (espacio de migración y de encuentro)

Weidegang 9

17034 Neubrandenburg

Teléfono: 0395 / 37951880

o 0174 / 167 0483

Correo electrónico:

[migration@neubrandenburg.drk.de](mailto:migration@neubrandenburg.drk.de)

[www.neubrandenburg.drk.de/angebote/migration/migrationsarbeit.html](http://www.neubrandenburg.drk.de/angebote/migration/migrationsarbeit.html)

## **CJD NORTE**

### **Kuviwa - Kultur Video Waren**

Taller de medios interculturales

Siegfried-Marcus-Str. 20

17192 Waren (Müritz)

Teléfono: 0151 / 20593937

[www.kuviwa.de](http://www.kuviwa.de)

## **Quartiersmanagement Neubrandenburg**

### **Nordstadt – Ihlenfelder Vorstadt**

Ravensburgstraße 23

17034 Neubrandenburg

Teléfono: 0395/ 4309634

o 0170 / 4532537

Correo electrónico:

[quartiersmanagement@neubrandenburg.de](mailto:quartiersmanagement@neubrandenburg.de)

[www.quartiersmanagement-neubrandenburg.de](http://www.quartiersmanagement-neubrandenburg.de)

## **AWO Stadtverband NB e. V.**

### **Casa de la familia**

Friedrich-Engels-Ring 42

17033 Neubrandenburg

Teléfono: 0395 / 5665371

Correo electrónico:

[familienbildungsstaette@awo-nb.de](mailto:familienbildungsstaette@awo-nb.de)

[www.awo-nb.de](http://www.awo-nb.de)

## **ASB Regionalverband NB/MST e. V.**

### **Bewohnertreffs (Sur)**

Neustrelitzer Str. 109

17033 Neubrandenburg

Teléfono: 0395 / 4550919

[www.asb-nb-mst.de/asb-](http://www.asb-nb-mst.de/asb-angebote/bewohnertreff-asb.html)

[angebote/bewohnertreff-asb.html](http://www.asb-nb-mst.de/asb-angebote/bewohnertreff-asb.html)

## **ASB Regionalverband NB/MST e. V.**

### **Bewohnertreffs (este)**

Einsteinstraße 21

17036 Neubrandenburg

Teléfono: 0395 / 7615643

[www.asb-nb-mst.de/asb-](http://www.asb-nb-mst.de/asb-angebote/bewohnertreff-asb.html)

[angebote/bewohnertreff-asb.html](http://www.asb-nb-mst.de/asb-angebote/bewohnertreff-asb.html)

## **Stadtteilbüro Datzeberg**

### **(oficina de distrito)**

Max-Adrion-Straße 5

17034 Neubrandenburg

Teléfono: 0395 / 4309699

o 0176 / 63184360

Correo electrónico:

[stadtteilbuero@asb-nb-mst.de](mailto:stadtteilbuero@asb-nb-mst.de)

## **Stadtteilbüro este**

### **(oficina municipal)**

Juri-Gagarin-Ring 2

17036 Neubrandenburg

Teléfono: 0395 - 77 82 4688 o 0152 / 2173 2136

Correo electrónico:

[stadtteilbuero.oststadt@asb-nb-mst.de](mailto:stadtteilbuero.oststadt@asb-nb-mst.de)



### **Nordstart NB Kiez Akademie**

An der Hürde 1a  
17034 Neubrandenburg  
Teléfono: 0395 / 3588216  
Correo electrónico:  
b.starck@nordstart-nb.de  
www.nordstart-nb.de

### **Stadtteilbüro sur (oficina municipal)**

Neustrelitzer Str. 109  
17033 Neubrandenburg  
Teléfono: 0395 / 35175391  
o 0176 / 64002034  
Correo electrónico:  
stadtteilbuero.sued@asb-nb-mst.de

La **app para móvil "dein nb"** te muestra las **ofertas de ocio** actuales y los **eventos culturales** en Neubrandenburg. Ve a los eventos en el menú en **nb Services** (servicio en alemán).

## **Asociaciones para niños y jóvenes:**

### **Jugendverein der Briefmarkensammler Neubrandenburg e. V. (asociación juvenil)**

Johanna-Kinkel-Straße 1  
17033 Neubrandenburg  
Teléfono: 0395 / 7072557  
www.NB-Phila.tk

### **Alternatives Jugendzentrum e. V. (centro juvenil)**

Seestraße 12  
17033 Neubrandenburg  
Correo electrónico:  
email@ajz-nb.de  
www.ajz-nb.de

### **ASB Regionalverband NB/MST e. V. Kinder- und Jugendtreff Konnex (asociación regional para niños y jóvenes)**

Neustrelitzer Straße 107  
17033 Neubrandenburg  
Teléfono: 0395 / 4555303  
Correo electrónico: hannes.below@asb-nb-mst.de  
www.asb-nb-mst.de/asb-angebote/konnex.html

**Bund für Umwelt und Naturschutz  
Deutschland (BUND) (asociación para el  
medioambiente y la conservación de la  
naturaleza) Bundjugend**

Friedländer Straße 12  
17033 Neubrandenburg  
Teléfono: 0395 / 56 66 512  
Correo electrónico:  
info@bund-neubrandenburg.de  
www.bund-neubrandenburg.de/  
bundjugend/aktivengruppe

**polylux e. V.**

Alfred-Haude-Straße 7  
17034 Neubrandenburg  
Teléfono: 0395 / 35176530  
Correo electrónico:  
post@polyluxev.de  
www.polyluxev.de

**T.O.N.I. e. V. Neubrandenburg**

Uns Hüsung 29 / 31  
17034 Neubrandenburg  
Teléfono: 0395 / 557 914 65  
Correo electrónico:  
toni-ev@gmx.de  
www.toniverein.de

**Sozial- und Jugendzentrum  
Hinterste Mühle gGmbH  
(centro juvenil y social)**

Hinterste Mühle 2  
17033 Neubrandenburg  
Teléfono: 0395 / 769590  
Correo electrónico:  
sjz@hinterste-muehle.de  
www.hinterste-muehle.de

**Landjugendverband Mecklenburg-  
Vorpommern e.V. (asociación juvenil)**

Trockener Weg 1b  
17034 Neubrandenburg  
Teléfono: 0395 / 451 3607  
Correo electrónico: laju-mv@gmx.de  
www.laju-mv.de

**Jugendkunstschule  
Junge Künste NB e.V.  
(escuela de arte juvenil)**

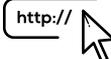
An der Hochstraße 13  
17036 Neubrandenburg  
Teléfono: 0395 / 77824823  
www.junge-kuenste.de



Si recibes **prestaciones sociales**, puedes solicitar la **Bildungskarte (tarjeta de educación)** para tu **hijo de los 0 a los 25 años**. Con la tarjeta de educación se pueden **abonar total o parcialmente los gastos para el almuerzo** en la **Kita** o en la **escuela, el transporte a la escuela, excursiones, material escolar, refuerzo y ofertas de ocio** para tu hijo. Para más información, consulta la página web de la tarjeta de educación (en alemán):

[www.bildungs-karte.org](http://www.bildungs-karte.org) 

o la página web del **distrito de los lagos de Mecklenburg**  
(en varios idiomas):

[www.lk-mecklenburgische-seenplatte.de/Angebote/Soziales-Familie/Bildung-und-Teilhabe](http://www.lk-mecklenburgische-seenplatte.de/Angebote/Soziales-Familie/Bildung-und-Teilhabe) 



## Con esto se termina la guía



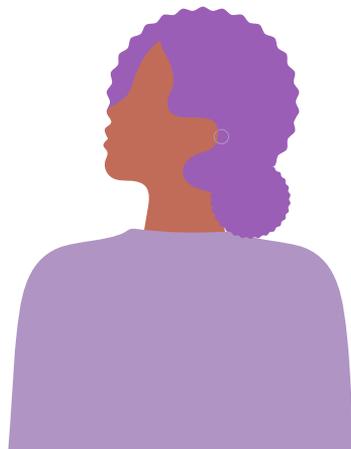
### Una última cosa:

La información de este libro puede cambiar. Por ejemplo, pueden modificarse las leyes o la oferta de información y ocio.

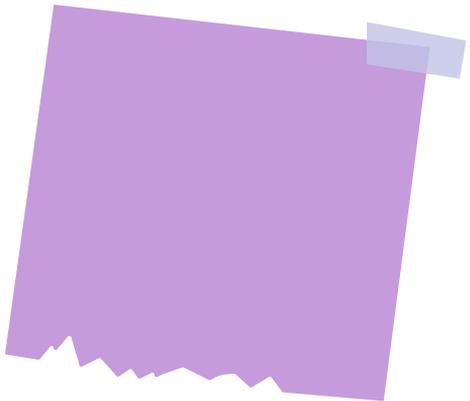
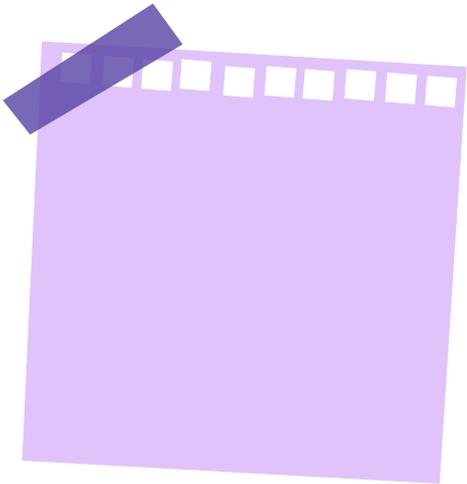
**Por eso es importante que, en caso de dudas, te dirijas a un centro de información o a las autoridades** para contrastar mi información. No te bases solamente en la información que te doy en este libro.

Te deseo mucha suerte

*Lila*



Mis notas



## Aviso legal

### Editor:

Subproyecto "Dialog Hochschule – Gesellschaft: Migration" del proyecto HiRegion – Hochschule in der Region en la Hochschule Neubrandenburg  
Marktplatz 1 | 17033 Neubrandenburg  
Projekt-hiregion@hs-nb.de  
[www.hs-nb.de/hiregion](http://www.hs-nb.de/hiregion)

### Concepto y redacción:

Leonie Elshof M.A. Beratung

### Asesoramiento

Prof. Dr. habil. Vera Sparschuh (Directora del subproyecto "Migration" junto con Prof. Dr. phil. habil. Barbara Bräutigam);  
Ute Lochner (Dirección de equipo "HiRegion – Hochschule in der Region")

**Ilustraciones:** Luise Görlach// Canva

1. Edición marzo de 2022

Financiado por:



EINE GEMEINSAME INITIATIVE VON



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



Gemeinsame  
Wissenschaftskonferenz  
GWK

Con un apoyo amistoso:

Gefördert vom



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie *leben!*

Partnerschaft für

**Demokratie**

Neubrandenburg





Demminer

Demminer Str.

B

104

Friedrich-Engels-Ring

Neustreltzer Str.