

GUIA DE ESTUDIANTES VISITANTES A ESPAÑA

Hola joven si usted hará su viaje de vida, ¡Los felicito porque tomaron la mejor decisión de su vida! Vívelo y Disfrútalo aprovecha el momento hasta lo último. No será fácil esta nueva aventura, pero te aseguro que no te arrepentirás, solo quiero que tengan en mente que sus estudios son igual o más de importante que el viaje. Reten los profesores, pregunten, hagan recomendaciones den sus opiniones. Enséñales a ellos que ustedes también vienen de una universidad retante y que son Toritos. Este documento es una guía para que tengan una idea de los detalles que muchas veces nos olvidamos decir. Hay algunos elementos que son cambiantes como el área de finanzas. Entendemos que los ayudara durante el proceso.

Mucho éxito y recuerden que son de UPRC represéntenla con **Orgullo y Respeto**. ¡Buen Viaje!

Documentos Requeridos

Para participar del Programa de Intercambio Internacional, debes asegurarte de tener ciertos documentos al día. Recomendamos que dejes copia de todos los documentos con tu persona contacto en Puerto Rico para facilitar cualquier gestión o trámite que pueda surgir mientras estés en la universidad receptora. También se recomienda tener acceso a una copia digitalizada de los mismos.

Los siguientes documentos de identificación son imprescindibles:

1. **Pasaporte** con fecha de vencimiento no menor de seis (6) meses después de la fecha de regreso del intercambio. En otras palabras, tu pasaporte debe estar vigente seis (6) meses después de la fecha de regreso del intercambio.

2. **Visas**

Las visas son permisos emitidos por el gobierno del país de residencia de cada persona que sirve para llevar un registro de las personas que entran y salen del país, en este caso España.

- a. Debes obtener la Visa de Estudiante del Consulado de España. Esta Visa te permite permanecer en territorio español bajo un programa de estudios que dure seis (6) meses o menos. Las autoridades españolas establecen los requisitos para emitir este documento, así que si tienes dudas comunícate con el Consulado.

Requisitos para obtener visado:

- 1) El trámite de la visa tiene un costo de \$175.00 aprox. (EN EFECTIVO, GIRO POSTAL, MONEY ORDER). Este dinero no es reembolsable en caso de que te denieguen el visado.
- 2) Completar la solicitud en todas sus partes.
- 3) Pasaporte con validez **mínima de 6 meses (180 DÍAS)**.
- 4) Una fotografía 2x2 en fondo blanco (tipo pasaporte).
- 5) Justificación de medios económicos si vas a cubrir todos los gastos por cuenta propia (cuenta con un mínimo de \$11.000, planilla de ingresos, cartas de banco, justificante de becas). Si tus padres cubrirán los gastos deben presentar una

- Declaración Jurada en la que se haga constar que ellos se harán cargo de los gastos (acompañada de **copia de la planilla de ingresos**, cartas de banco, etc.)
- 6) Carta de aceptación justificación de solicitud de Universidad o Centro de Estudios, donde conste el código de Registro del Ministerio de Educación y Ciencia.
 - 7) Certificado médico que especifique que especifique: “NO PADECE NINGUNA DE LAS ENFERMEDADES QUE PUEDEN TENER REPERCUSIONES DE SALUD PUBLICA GRAVES DE CONFORMIDAD CON LO DISPUESTO EN EL REGLAMENTO SANITARIO INTERNACIONAL DE 2005”. **(Solo si van más de 6 meses)**.
 - 8) Transcripción de créditos.
 - 9) Cobertura o seguro médico que indique asistencia internacional. Cobertura de Asistencia Sanitaria. (Ejemplo: On-Campus, sanitas.es, adeslas.es, Mapfre.es, unipsa.es, etc.)
 - 10) Certificado de buena conducta de la Policía de Puerto Rico. **(Solo si van más de 6 meses)**.

Importante

- El visado se debe solicitar y recoger personalmente.
- Toda la documentación se debe presentar en original y fotocopia.
- Presentar solicitudes 60 días antes de la fecha límite del viaje.
- El visado otorga exactamente 6 meses, solo hay un margen adicional de 15 días aunque este quede vencido al salir de Europa.

La dirección del Consulado de España en Puerto Rico es:

Edificio Mercantil Plaza Piso 11

Ave. Ponce de León, Pda. 27

San Juan, PR 00918

Postal: Apartado 9243

San Juan, PR 00908

Teléfono: 787 758-6090, 787 758-6279, 787 758-6142

Fax: 787 763-0190, 787 758-6948 comercial

<http://www.exteriores.gob.es/Consulados/SANJUANDEPUERTORICO/es/Paginas/inicio.aspx>

Email: consulespana@isla.net, consulespana@yahoo.com

3. Autorización de Estancia por Estudios

Si vas a participar del Programa de Intercambio por un periodo de un año, debes gestionar la obtención de una “Autorización de Estancia por Estudios”- Esta autorización te permitirá permanecer en territorio español por un periodo extendido determinado. Debes solicitarla una vez llegues a la universidad receptora en la Oficina de Alumnos Visitantes, Jefatura Superior o en una Comisaría de Policía por medio de cita antes de que se cumplan los noventa (90) días de tu estadía en España.

a. Requisitos para obtener la Autorización de Estancia por Estudio

- 1) Copia del pasaporte vigente
- 2) Visado de estudios
- 3) Carta de aceptación de la universidad receptora
- 4) Si eres menor de edad, debes presentar autorización de tus padres o tutores para participar del programa en España.

- 5) Justificación de tener garantizados los medios económicos necesarios para sufragar el costo de estudios y los gastos de estadía y de regreso a Puerto Rico, entre otros.
- 6) Cuatro fotos tamaño pasaporte con fondo blanco.

b. La duración de la Autorización de Estancia por Estudios será igual a la del curso para el que estés matriculado.

4. Inscripción en la Embajada de los Estados Unidos de América

Es mandatorio que te inscribas en el Smart Traveler Enrollment Program del Departamento del Estado: <https://step.state.gov/step/> . Es recomendable que te familiarices con la siguiente página ya que contiene información relevante para los estudiantes en intercambio: <https://travel.state.gov/content/studentsabroad/en.html>

De igual forma, es recomendable que te inscribas en la Embajada o en el Consulado de los Estados Unidos en España como estudiante participante de un programa de intercambio internacional.

5. Tarjetas de Estudiante

La tarjeta de Erasmus Student Network (ESN) o “ESNcard” es una tarjeta de identidad como estudiante universitario extranjero, participante del programa ESN y con la que puedes recibir descuentos tanto en tu lugar de intercambio como por Europa. Dentro de España puedes utilizarla para recibir descuentos en establecimientos asociados a ESN cómo por ejemplo: agencias de autobuses, restaurantes, museos, entre otros. El precio de la tarjeta es de \$6.00 aproximadamente y es válida por 12 meses. Para poder obtenerla debes presentar a la oficina de ESN en tu universidad receptora: una foto tamaño 2x2, pasaporte y un documento que certifique que eres estudiante.

FINANZAS

❖ Asistencia Económica

Para solicitar ayudas económicas debes radicar tu solicitud en la Oficina de Asistencia Económica en o antes de la fecha estipulada. Debes orientarte con tu oficial de Asistencia Económica sobre los requisitos para solicitar y para cualificar.

El oficial de Asistencia Económica puede ofrecerte información sobre las fechas límites para entregar documentos, las fechas de depósitos, lo que cubren las becas, etc. **Es importante que recuerdes que para recibir los pagos, debes enviar copia de la matrícula de la universidad a la que asistirás, confirmar matrícula en UPRC y tener depósito directo.**

❖ Financiar tu Intercambio

¿Cómo se consigue el dinero necesario para pagar los estudios de intercambio?

Sigue estos pasos:

- 1) Primero, determina cuánto dinero necesitarás cada semestre. ¿Cuánto cuesta asistir a la universidad seleccionada? Aunque no hay una fórmula perfecta para calcular cuánto costarán los estudios universitarios puedes preparar un presupuesto de ingresos y desembolsos para determinar la cantidad estimada de otras fuentes de ingresos.
- 2) Luego, investiga sobre los tipos de ayuda disponibles: las becas (ej. Beca FAFSA, Beca Gilman, Beca Iberoamericana-Santander-UPR, préstamos y, antes de partir, los programas de empleo.
- 3) Finalmente, considera tus opciones. ¿Puedes conseguir un empleo de tiempo parcial antes de partir, o puede tu familia ayudarte a pagar tus gastos? Recuerda que NO está permitido trabajar en ningún país como estudiante de intercambio.

❖ Cómo preparar el presupuesto para el intercambio

A continuación te presento una hoja que te servirá para preparar tu cálculo del presupuesto disponible. Puede ayudarte a administrar el dinero que tengas para pagar los gastos del año académico. Lo único que tienes que hacer es completar la información para que tengas una idea de cuánto dinero debes gastar en cada concepto por un tiempo determinado.

No olvides pensar en el periodo de tiempo para el cual estás haciendo el presupuesto. Es decir, si estas planeando un presupuesto para un semestre de seis meses, utiliza información de seis meses. Y si estas planificando para todo el año, asegúrate de considerar el dinero que esperas recibir para todo el año, no solo para un semestre.

La matrícula y las cuotas solo son el comienzo. El costo de la matrícula y los libros, por ejemplo, cambia cada semestre y depende de la universidad que escojas.

Tienes que pagar los libros, los materiales y la transportación. Y no te olvides de la cuenta más grande, el hospedaje y la comida. Estos costos varían mucho, depende si vives en una ciudad más pequeña, en una ciudad más grande, en el recinto universitario o en un apartamento que compartes con tus amigos. Averigua cuales son las cuotas y gastos extras que tendrás. Incluye posibles costos de agua y electricidad, comunícate con las oficinas de intercambio para saber cuánto es la renta promedio. Luego, calcula un nuevo presupuesto para que corresponda a tu nueva situación. Todo esto ayuda a planificar tus gastos.

❖ **Presupuesto de Ingresos y Gastos**
(Completa los renglones que aplican en tu caso)

Ingresos Anuales o Semestrales	
Salario Bruto	
Menos Deducciones	
Ingreso Neto	
Exención de matricula	
Ahorros	
Aportación de Padres	
Aportación de Cónyuge	
Ingresos del Cónyuge	
Concesión de ayudas económicas: Becas	
Préstamos	
Beneficios de Veteranos	
Otros Ingresos	
Total de Ingresos	

	Gastos Anuales o Semestrales	Gastos semestrales en España ¹
Matrícula y Cuota		\$1,500
Libros y materiales		\$300
Gastos de transportación aérea y mudanza		\$1,500
Renta		\$3,000
Servicios públicos combinados (agua, electricidad, teléfono, gas, internet)		\$500
Comida		\$2,000
Gastos de transportación terrestre		\$200
Gastos médicos		\$300
Entretenimiento		\$500
Gastos Misceláneos		\$1,300
Mantenimiento de Ropa (lavandería)		
Ropa		
Cuido de niños		
Gastos Personales		
Préstamos		
Tarjetas de Crédito (para emergencia)		
Total de Gastos		\$11,100

Probablemente, la verdadera respuesta a la pregunta “¿Cuánto cuesta mi intercambio?” será “Mucho menos de lo que te puede costar no realizarlo”. La experiencia de ese semestre en el extranjero será una de valor añadido a tu educación que nada puede sustituir.

¹ Todos estos gastos son aproximados no son los concurrentes usted debe hacer los estudios pertinentes.

❖ ¿Cómo Manejar tu Dinero?

1. Desarrolla un presupuesto y no te desvíes mucho del mismo. Ten en cuenta los gastos de transportación, hospedaje, libros, materiales, artículos de primera necesidad, etc. Separa una partida para pagar taquillas para actividades especiales, museos, etc. y ten en cuenta la tasa de conversión dólar a euro.
2. La Universidad de Puerto Rico no endosa un servicio bancario en particular. El estudiante podrá acudir al banco de su preferencia para indagar sobre los distintos servicios que ofrecen, aunque se les recomienda una tarjeta del **Banco Santander de Puerto Rico**. Esta tarjeta ATH con logo **VISA o Master Card** permite que los fondos se puedan retirar de la cuenta de cheques automáticamente. Con ella puedes pagar en cualquier parte del mundo, donde las acepten. Al igual que con una tarjeta de crédito, no tienes que preocuparte por la tasa de cambio al viajar al extranjero; el estado de cuenta detalla la compra en la moneda local y una conversión a dólares (US\$). El cambio en tarjetas de crédito suele ser favorable para el cliente y todas las tarjetas cuentan con 100% Protección Contra Fraude.

Resumen:

- ✓ Procura tener más de una forma de acceso al dinero.
- ✓ Es recomendable que lleves dinero en cheques de viajero, los cuales debes guardar apropiadamente.
- ✓ Debes llegar a España con algún dinero en efectivo (euros).
- ✓ Si es posible, se recomienda que tengas una tarjeta de crédito a tu nombre y dos tarjetas ATH de un banco de Puerto Rico. **La ATH debe tener un PIN internacional.**
- ✓ Es recomendable que guardes copia de tus tarjetas de créditos, cheques de viajero y números de teléfono para reportar tarjetas o cheques perdidos o robados. Debes guardar copia en un lugar seguro, distinto al lugar donde guardas las tarjetas de crédito y cheques.
- ✓ **SIEMPRE debes cuidar tu cartera, no importa el lugar donde te encuentres.**

❖ El Equipaje

- 1) Recuerda identificar tus maletas por dentro y por fuera e incluir tu dirección y teléfono en Puerto Rico. Si es posible, ponles por fuera algún detalle llamativo para que las puedas identificar fácilmente. Empaca solamente lo necesario. Trata de no empacar objetos frágiles ya que los maleteros muchas veces andan con prisa y tiran las maletas. No sobrecargues la maleta con objetos que no vayas a utilizar con frecuencia; recuerda que la aerolínea permite a cada pasajero registrar solo una maleta de 50 libras (aparte del equipaje de mano), si la maleta está sobre el peso indicado o llevas una maleta adicional la aerolínea podrá imponer un cargo por registrarla. Guarda bien los comprobantes que te facilitará la aerolínea al registrar tu equipaje para que no tengas problemas si se pierdes tus maletas.
- 2) El equipaje de mano que puedes llevar contigo en el avión consiste en tu cartera y algún maletín o maleta pequeña que quepa en los compartimientos provistos en el avión para esos fines. Recuerda llevar en tu equipaje de mano el material que vayas a leer durante el vuelo, medicamentos importantes, el pasaje y el pasaporte.
- 3) Si tienes vuelos de conexión, recuerda preguntar si la aerolínea hará el cambio del equipaje de un avión a otro si es necesario que tú recojas las maletas y las vuelvas a facturar al hacer la conexión.

- 4) No te olvides de prestar atención a las instrucciones que del personal del avión con respecto al número o la letra del terminal donde deberás recoger tu equipaje. Una vez te bajes del avión dirígete hacia ese terminal y recoge tu equipaje tan pronto lo identifiques y no lo pierdas de vista.
- 5) Si, por alguna razón, tu equipaje se extravía o notas que fue abierto o dañado, debes informárselo de inmediato al personal de la aerolínea. Te pedirán que les enseñes los comprobantes de equipaje que te facilitaron al registrar las maletas y te pedirán que les describas cada pieza dañada o extraviada.

❖ **Qué empacar²**

En tu equipaje de mano...

- 1) Pasaporte
- 2) Pasaje
- 3) Identificación
- 4) Fotografías extra (por si necesitas obtener algún tipo de identificación que no tengas)
- 5) Dirección y el teléfono del lugar donde te hospedarás
- 6) Material de lectura para el viaje (revistas, libros, guías turistas, etc.)
- 7) Dos bolígrafos y una libreta pequeña
- 8) Gafas y/o espejuelos
- 9) Cámara fotográfica
- 10) Tarjetas de crédito y cheques de viajero
- 11) Dinero en efectivo en la moneda del país receptor (para pagar la tarjeta de metro, un taxi, comida o lo que necesites al llegar)
- 12) Medicamentos que puedas necesitar durante el vuelo (pastillas para la alergia, para el dolor de cabeza, para las náuseas, para la diabetes, entre otros)
- 13) Servilletas desechables (para limpiar derrames y por si no hay papel higiénico en los baños públicos)
- 14) Recuerda no empacar envases con más de 3.4oz. o 100 ml.
- 15) Audífonos para la música o programación que ofrece la aerolínea

En tus maletas...

- 1) Artículos para la higiene diaria (cepillo y pasta dental, jabón, desodorante, entre otros.)
- 2) Ropa casual y una que otra pieza de vestir
- 3) Ropa interior, medias, traje de baño, entre otros.
- 4) Abrigo
- 5) Zapatos Cómodos
- 6) Ropa para dormir
- 7) Convertidos de Voltaje (para los aparatos electrónicos)
- 8) Medicamentos (en sus envases originales y con copia de la receta médica)
- 9) Estuche portátil de costura (aguja, hilo y botones)
- 10) Materiales para uso en la universidad (grapadora, lápices, libreta, entre otros.)
- 11) Espejuelos y lentes de contacto extra, así como la última receta de por si se extravían o dañan los espejuelos y lentes de contacto.

² Recuerden esto solo son recomendaciones

Antes de Partir...

- Familiarízate con el contenido de la siguiente página:
<https://travel.state.gov/content/travel/en.html>
 - ❖ Asegúrate de haber hecho los trámites de hospedaje correspondientes. En Madrid hay tres tipos de hospedaje: hoteles (de una a cinco estrellas), hostales (son más pequeños que los hoteles y más baratos) y las pensiones (usualmente un cuarto de una casa de familia).
 - Busca información acerca del país a donde viajarás. Aprende sobre su cultura, sus costumbres, la comida típica, la moneda, el clima, la situación política, etc. Siempre es bueno estar bien informado, que lugares frecuentar y cuales evitar.
 - Planifica bien tu presupuesto.
 - Paga todas tus deudas. Recuerda dejar salda las deudas de los meses que estarás fuera de la isla. **Deja listo todos los trámites de matrícula y asistencia económica para el próximo semestre en que estudiarás en Puerto Rico y, si estarás fuera durante la época de las planillas, no olvides dejar todo preparado para que tu persona contacto las rinda por ti en la fecha estipulada.**
 - Ve al dentista y al médico.
 - Deja copia de todos tus documentos (pasaportes, visas, solicitudes, cheques de viajero, entre otros.) con tu persona contacto en Puerto Rico y lleva una copia digital contigo.
- El Vuelo

Es importante que planifiques tu viaje con bastante tiempo de anticipación para asegurarte de que haya espacio en el vuelo de tu preferencia y para conseguir precios módicos. Dale toda la información del vuelo a tu persona contacto en Puerto Rico (hora de partida y de llegada al país receptor, información de vuelos de conexión, el número del vuelo y el nombre de la aerolínea, entre otros.) El día del vuelo, llega por lo menos tres horas antes de la hora de partida; recuerda que tienes que facturar el equipaje, hacer varias filas antes de llegar al avión. Ten tu pasaje y pasaporte a la mano y, si no lo has hecho antes, dirígete a una cabina de cambio de monedas y cambia algo de dinero en euros.

IMPORTANTE: ¡NUNCA DEJES TU EQUIPAJE DESATENDIDO NI ACEPTES CUIDARLE EL EQUIPAJE A UNA PERSONA DESCONOCIDA!

Cancelación y atrasos en los vuelos

Si por algún problema técnico la aerolínea anuncia que tu vuelo se retrasará o se cancelará, podrías tener derecho a una indemnización, pero si pierdes el vuelo porque llegaste tarde, la aerolínea no te dará ningún tipo de compensación y hasta podría cobrarte alguna cantidad por concepto de cargos por servicio al reacomodarte en otro vuelo. Pídele a tu agente de viajes que te oriente sobre las políticas de la aerolínea.

Durante el vuelo

Durante el vuelo procura mantener una buena postura, beber bastante agua y relajarte. Si tienes alguna pregunta se la puedes hacer a los asistentes de vuelo. Guarda bien tu equipaje de mano y ten cerca el material de lectura que vayas a usar (revistas, libros, periódicos, entre otros.). Aprovecha el vuelo para leer, escribir o descansar. La mayoría de las aerolíneas presentan películas durante los viajes internacionales, diviértete viéndolas. Levántate de vez en cuando, estírate y camina por los pasillos del avión. Disfruta de la comida que te ofrezcan; usualmente tendrás dos opciones para escoger. Presta atención a las instrucciones que den los asistentes de vuelo y lee el manual de instrucciones en caso de emergencias provisto por la aerolínea. Si llevas una computadora portátil, atiende a las instrucciones que te dará el capitán y los asistentes de vuelo para

utilizarla dentro del avión; hay momentos en que deberás tenerla apagada. Procura tener el cinturón abrochado siempre que la señal está encendida. No te alarmes si hay un poco de turbulencia, siempre hay durante los viajes largos.

GLOSARIO DE TAPAS

1. Pica- pica	Para estimular el apetito (aceitunas, etc.)
2. Tapa	Para calmar el estomago
3. Montadito	Rodaja de pan blanco cubierta de lo que se quiera, todo sostenido con un palillo
4. Canapé	Pequeña rebanada de pan que lleva encima algún alimento
5. Pincho	Una porción de lo que más te gusta: tortilla, anchoas con aceitunas, langostinos, etc.
6. Ración	Un plato de algo para compartirlo con las demás personas.
7. Pulga	Pequeño sándwich de pan de miga relleno con todo tipo de alimentos variados.
8. Caña	Vaso pequeño de cerveza
9. Tubo	Vaso de cerveza alto y estrecho

*Tomado de *Un Gran Fin de Semana en Madrid*, Salvat

Dicen que Madrid tiene nueve meses polares y tres meses de infierno... El invierno generalmente es bastante frio y seco, mientras que durante el verano el calor sofocante lo derrite todo. Los meses de primavera gozan de una temperatura ideal para salir a pasear y los meses de otoño suelen ser relativamente templados.

¡A los madrileños les encanta la fiesta, son marchosos por naturaleza! Dar, hacer o ir de marcha significa ir de fiesta ya sea a comer tapas, a bailar, a ver una corrida de toros o a disfrutar de una zarzuela o de un flamenco bien "entablao". Durante el año se celebran varias festividades, entre ellas las fiestas de Navidad, y de Reyes en la Plaza Mayor, el Carnaval, que estaba prohibido durante el gobierno de Franco y que es un espectáculo digno de admirar por sus coloridas carrozas, originales disfraces y cientos de participantes, las Fiestas de Semana Santa, las Verbenas, las Fiestas de la Comunidad de Madrid... en fin, hay un sinnúmero de actividades de las cuales podrás disfrutar. La vida nocturna en Madrid es muy variada y, generalmente, comienza bastante tarde, como a eso de las 12:00 de la noche, ¡así que los que van a dormir temprano se sentirán decepcionados!

Los españoles tienen la costumbre de tomar una siesta durante el día de 2:00pm a 5:00pm. Por eso, verás que los horarios de los restaurantes y las tiendas son irregulares. Cuando vayas a salir a algún lugar procura averiguar a qué hora cierran para tomar la siesta ¡y aprovecha para tomarla tú también!

¿Qué cuál es el deporte favorito de los madrileños? ¡Claro está, el fútbol! Adultos y niños de todas las edades a través de toda España son fervientes fanáticos de este deporte y lo toman muy en serio. Cuando hay

partido parece que el país se paraliza; todos están pendientes al juego, los medios de comunicación se saturan con noticias del partido, la gente en la calle no habla más que de sus jugadores favoritos... El fútbol en España es mucho más que un deporte, es un modo de vida. Los dos equipos principales en Madrid son el Real Madrid (el equipo de la elite) y el Atlético de Madrid (el equipo del pueblo). Todos los años se celebran el Derby durante el cual ambos equipos se enfrentan y toda la ciudad se moviliza. La rivalidad entre los dos equipos se puede sentir hasta en el aire y el Derby resulta ser un evento muy emocionante.

¿Qué precio tiene...?	Euros aprox.
Alquiler de un carro un fin de semana	300
Billete de autobús (1)	2,00
Billete de Metro (1)	2,00
Metrobus (10 viajes)	12,20
Abono Joven – 26 años (mensual)	20,00
Bocadillo en las cafeterías universitarias	2,50
Café en las cafetería universitarias	1,00
Cine	6,50
Comida en restaurants económicos	7,00- 12,00
Conciertos de música clásica	Desde 40,00
Conciertos de Rock	Desde 40,00
Discotecas o bares con música	7,00- 15,00
Hamburguesa	3,00
Libros de estudio	30,00
Museos	0 – 12,00
Partidos de baloncesto de 1ª División	Desde 30,00
Corrida de Toros	Desde 9,00
Partidos de Futbol de la 1ª División	Desde 40,00
Refrescos en las cafeterías universitarias	1,00
Teatro	Desde 20,00

*Los precios pueden variar dependiendo del establecimiento, la fecha, entre otros.

Para trasladarte por primera vez del aeropuerto al hostel con tu equipaje puedes utilizar los servicios de:

- o Europe Shuttle: <http://europeshuttle.com/about-europe-shuttle.html>

Ya que has llegado tan lejos, ¿Por qué no hacer turismo en Europa? Te recomendamos algunas líneas aéreas y portales de viajes “lowcost”:

- www.vueling.com
- www.ryanair.com
- www.iberiaexpress.com
- www.easyjet.com
- www.atrapalo.es
- www.edreams.es
- www.lastminute.es

Existen otros métodos para conocer diferentes destinos en Europa como por ejemplo:

- En tren - www.renfe.com
- En autobús - www.alsa.es
- En cruceros - www.pullmantur.es

¡CUIDADO! EL PISO DEBE VISITARSE ANTES DEL ALQUILER YA QUE LAS FOTOS PUEDEN ENGAÑAR A VECES.

- Regina Alojamiento: <http://reginaal-cp89.webjoomla.es/Regina1/>
- H.O.L.A. (Hospitality Overseas Learning Accommodation): <http://www.accommodationinmadrid.com/es/default.asp>
- PyR Solutions: <http://www.pyr-solutions.es/>
- Idealista: <http://www.idealista.com/>
- Redpisos: <http://www.redpiso.es/>
- Home Away: <http://www.homeaway.com/>
- Casas y Pisos: <http://www.pisos.com/>
- Accomadrid: <http://www.accommadrid.com>
- Inmocis: <http://www.inmocis.supersitio.net/>

Otras páginas:

- <http://www.vibbo.com/>
- <http://www.buscopiso.com/pisos>
- www.easypiso.com
- www.loquo.com
- www.idealista.com
- www.pisocompartido.com
- www.softdoc.es
- www.enalquiler.com
- www.aluni.com
- <http://www.alquilerhabitaciones.com>

Bolsa de Vivienda Joven en Alquiler (Pertenece a la Comunidad de Madrid):
<http://www.emes.es/VivirenMadrid/Alojamientoestudiantes/tabid/219/Default.aspx>

Centro de Información y Asesoramiento Universitario, C/Alcalá, 32-planta baja, 28014-Madrid, Tel.: 34 91 720 02 06/07 (De 9 a 14 h.), Fax.: 34 91 720 02 08.

Asociaciones sin ánimo de lucro: Asociación Pro-vivienda: median en el alquiler entre propietarios y diversos colectivos e informan y asesoran en cualquier tema relacionado con el alojamiento <http://www.provivienda.org>

Programa CONVIVE- Vivienda compartida con mayores: Una persona mayor ofrece su vivienda para convivir con una persona joven con gastos moderados. La persona mayor disfruta de la compañía que el joven le ofrece. Se requiere un perfil determinado, con capacidad de voluntariado, previa entrevista. Necesariamente mínimo de estancia seis meses. Esta oficina está en la calle Donoso Cortés, 65 (metro Moncloa); Tel.:+ 34 91 394 63 63; Fax: 34 91 394 64 34, infor@solidarios.org.es. <http://www.solidarios.org.es/>

LA SALUD

Seguro Médico

Es mandatorio que tengas cobertura médica mientras estudias en el extranjero. Si eres estudiante regular de la Universidad de Puerto Rico y estás adscrito al seguro médico que te ofrece la Universidad, debes saber que dicho seguro **NO** te cubrirá mientras estás fuera de Puerto Rico.

Para cubrir repatriación: Todos los estudiantes deben de comprar el seguro ON CAMPUS ESTUDIA, Seguro Universitario en la siguiente dirección: <http://oncampus.es/> . En la página seleccionas la universidad a la que asistirás, luego más información y al final de la página entras a CONTRATACIÓN y sigues los pasos que te indican. Es mandatorio entregar una copia del contrato a la oficina de intercambio antes de salir del país. La universidad extranjera también te pedirá evidencia del seguro adquirido.

Para una mayor cobertura: Al llegar a la universidad en España, el estudiante debe de contratar el seguro MAPFRE que ofrece una oferta exclusiva de aprox. 130 euros al año, para todos los estudiantes de la UPR. Contactar a: Miguel Ángel Morales, Delegado de Mapfre, teléfono: 655-59-81-06, mmorales@mapfre.com

Enfermedades

Si padeces de alguna enfermedad o condición médica, es importante que lleves siempre contigo una carta de tu médico que describa la condición y que detalle cualquier medicamento que debas tomar. No olvides pedirle una receta a tu médico para cualquier medicamento que vayas a tomar: esto facilitará el proceso de conseguir dicho medicamento en el exterior y te evitará problemas al cruzar fronteras, etc. También debes tener siempre contigo la lista de teléfonos más importantes en caso de emergencia (sala de emergencias, embajada americana, etc.) Recomendamos que visites la página web de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades para obtener una lista de las enfermedades más comunes en el país al cual visitara: <http://www.cdc.gov/>

Como vas a estar expuesto a comidas distintas y alimentos que nunca antes habías visto, es posible que tú estomago se altere. Por eso, te recomendamos que tengas siempre a la mano algún medicamento para el malestar estomacal, la acidez y la diarrea. Para prevenir molestias estomacales te sugerimos que hiervas el agua y la leche antes de tomarla, que consumas alimentos calientes siempre que sea posible, que evites la mayonesa, bebidas no envasadas, comida que no esté cocida, huevos crudos, verduras crudas, alimentos que vendan en la calle y mariscos que no huelan o no se vean frescos, entre otras cosas.

Accidentes, Desastres Naturales, Evacuaciones de Emergencias, etc.

El número que debes marcar en caso de emergencia, no importa en cuál de los países de la Unión Europea te encuentres, es el 112.

En caso de accidentes, desastres naturales, evacuaciones de emergencia y otras situaciones peligrosas debes comunicarte con la Oficina Consular de la Embajada Americana más cercana. En los Estados Unidos, la Oficina de Servicios al Ciudadano en el Extranjero puede ayudarte a ti y a tus familiares en la isla en caso de emergencia: teléfono (202) 647-5225 (disponible 24 horas).

Orejas

- Lleva siempre contigo una copia de tu pasaporte.
- Lleva en tu cartera un documento que detalle tu tipo de sangre, las enfermedades, condiciones y alergias que padeces (indica si eres alérgico a algún medicamento). En el documento también debe incluir tu dirección y teléfono permanente, la información para contactar a tu pariente más cercano y el teléfono de tu proveedor de servicios médicos.
- Lleva siempre contigo los teléfonos de la sala de emergencia y la embajada americana más cercana.
- Si usas espejuelos o lentes de contacto, lleva siempre un par de repuesto y la receta médica para los mismos.
- Asegúrate de que los medicamentos que utilizas no sean considerados drogas ilegales en el país receptor. Puedes hacerlo llamando a la embajada del país en Puerto Rico.
- Guarda todos los medicamentos en sus recipientes originales (para evitar problemas en Aduanas, etc.)
- Asegúrate de que alguno de tus familiares o tutores en Puerto Rico tengan su pasaporte vigente para que pueda viajar a ayudarte en caso de emergencia.

Adaptación

Viajar a otro país es, sin duda, una experiencia emocionante. Conocerás gente nueva, lugares nuevos, comida distinta... Verás paisajes hermosos, vivirás momentos inolvidables y adquirirás mucho conocimiento. Sin embargo, aunque al principio todo pueda parecer perfecto, es posible que algún momento llegues a sentirte deprimido porque no has hecho amigos de confianza, porque no te acostumbras a la comida, porque andas perdido la mayoría de las veces, porque extrañas a tu familia... Cuando te sientas así...

- Respira profundo, y reflexiona sobre tus metas y lo que deseas obtener con esta experiencia.
- Pregúntale a algún compañero de clases cuales son los lugares donde usualmente se reúnen las personas de tu edad y frecuéntalos.
- Asiste a las actividades que programe la universidad, seguramente habrá otros como tú.
- Llama a tus familiares en Puerto Rico y cuéntales todas las cosas nuevas que has visto, probado y aprendido... así caerás en cuenta de lo bien que la estás pasando en realidad.
- Al llamar recuerda siempre el cambio de horario.
- Enfócate en tus estudios. Procura completar todas tus asignaciones y estudiar bien para todos los exámenes; con toda probabilidad obtendrás buenas notas y eso te hará sentir bien. Estás llevando a cabo un Intercambio ESTUDIANTIL vas a estudiar.
- Inscríbete como voluntario en algún programa de la universidad; harás amigos y te sentirás bien contigo mismo porque estarás colaborando con una buena causa.
- Nunca recurras al alcohol ni a las drogas; puedes cometer errores de los cuales seguramente te arrepientas en el futuro.
- Lleva un mapa en la cartera o una aplicación en el celular para que sepas cómo llegar a los sitios sin perderte.
- Habla con el consejero estudiantil de la universidad para que te de algunos consejos para sentirte a gusto en el país.

Consejos Útiles

A continuación mencionamos algunas “orejas” de utilidad al viajar al extranjero:

- Procura llevar convertidores para los utensilios electrónicos que lleves (secadora de pelo, etc.) ya que en Europa el sistema eléctrico es distinto al de los Estados Unidos.

- Estar en un lugar completamente nuevo y desconocido implica que utilizarás constantemente tu teléfono para fotos o mapas, te recomendamos que lleves una batería extra para recargar.
- En lo posible, trata de no utilizar prendas caras ni llamativas y trata de no atraer la atención de personas indeseadas.
- Recuerda que mientras estés en un país extranjero estás sujeto a sus leyes. No hagas nada que no harías en casa e infórmate acerca de las leyes del país.
- Recuerda ser puntual y responsable con el pago del agua, la luz, calefacción, teléfono, hospedaje entre otros; no querrás tener que pagar más.
- Haz varias copias de todos los documentos importantes que tengas (visas, pasaportes, tarjetas de crédito, permisos, etc.) y guárdalas con tu equipaje, en tu cartera y deja copia con tus padres o encargados en Puerto Rico. Se recomienda también hacer una copia digital de todos los documentos.
- Asegúrate de tener la dirección física y el número de teléfono del lugar donde te hospedas; así evitarás complicaciones una vez te bajas del avión en el país receptor.
- Asegúrate de saber dónde queda la embajada americana más cercana al lugar donde te hospedarás.
- NUNCA dejes tus pertenencias desatendidas; mantenlas siempre contigo y a la vista.
- NUNCA aceptes cargar, buscar, entregar o enviar paquetes de ningún tipo; podrían contener drogas u otros tipos de sustancias controladas por las cuales podrías ser arrestado.
- Nunca salgas solo tarde en la noche; trata siempre de que algún amigo te acompañe.
- Invierte en una buena guía turística que provea un mapa de la ciudad; así sabrás a donde ir, cuando ir, y a que ir.
- Trata de hacer nuevas amistades no te rodees siempre de las mismas personas que viajan contigo. Hay un mundo lleno de culturas y vivencias completamente distintas a las que ya conoces.
- Al llegar al aeropuerto, ve al centro de información para el turista y pide un mapa del metro y uno de autobuses; así sabrás como llegar a donde desees ir.
- Utiliza solo los medios oficiales de transportación (trenes, guaguas públicas, taxis autorizados). NUNCA te subas al auto de una persona desconocida.
- Localiza siempre las salidas de emergencias del lugar donde te encuentres.
- Lleva siempre algo de dinero en efectivo para poder atender cualquier situación imprevista.
- NUNCA le des tu número de teléfono ni la dirección de tu hospedaje a un extraño. Es preferible que acuerde encontrarte con él en algún lugar público para conocerlo y poder determinar si es confiable o no.
- Si alguien te pide que hagas algo que no quieres hacer, no lo hagas; usualmente cuando presientes peligros es porque lo hay.
- Tu vida es más importante que tus posesiones; si tienes que dejarlas, hazlo.
- Controla el consumo de alcohol. Es muy fácil que se aprovechen de ti si estas intoxicado. Si vas a ingerir alcohol, compra tus propios tragos para asegurarte de que nadie los haya alterado.
- Si vas a la playa, averigua cuales son las áreas seguras para nadar y cuales son peligrosas.
- Recordamos a todos los estudiantes del Programa de Intercambio que vayan a la página web del Departamento de Estado de los Estados Unidos de América. Allí encontrarás información detallada dirigida al estudiante sobre los viajes al extranjero:
<http://travel.state.gov/content/studentsabroad/en.html>
- Sé paciente contigo mismo; no es fácil adaptarse a una cultura distinta.
- Pídele el número de teléfono y la dirección postal a los amigos que hagas en el país receptor; así podrás mantener la amistad una vez regreses a Puerto Rico y, además, podrás comunicarte con ellos si regresas a ese país en un futuro.
- Asegúrate de que tus padres sepan la diferencia de horas entre Puerto Rico y el país receptor; ¡así no te levantaran a las 4:30am con una llamada telefónica!

- Luego de estar varias semanas fuera de Puerto Rico comenzamos a extrañar nuestra comida criolla, he aquí algunos restaurantes en Madrid de comida latina que te ayudaran a sentirte “como en casa”.
 - La Casa del Mofongo
 - Cuando salí de Cuba
 - La negra Tomasa
 - Los 100 Montaditos
 - VIPs Cafeterías
- Cuando un estudiante tiene dudas sobre la ubicación de la dirección o las calles que le indica el casero o la agencia inmobiliaria puede buscar a través de las páginas webs que a continuación se mencionan y escribir la dirección exacta. En estas páginas el estudiante puede ver perfectamente la ubicación de su vivienda, así como las líneas de autobuses, transportes y metros más cercanos.
 - <http://www.paginasamarillas.es/es/madrid/>
 - <https://maps.google.es/>
 - <http://www.tripadvisor.com.mx/>

El Sistema Educativo Español

En la actualidad, España cuenta con más de un millón de estudiantes universitarios; sin duda tu experiencia como estudiante en España será muy valiosa y enriquecedora. El sistema universitario español, al igual que el de muchos otros países europeos, está regulado por el gobierno, lo que significa que tendrás que llenar un sinnúmero de formularios y documentos durante tu estadía como estudiante. La educación universitaria se divide en tres partes: primer ciclo, segundo ciclo y programa de doctorado. A continuación te ofrecemos un glosario que te será útil para entender cada ciclo.

A continuación te proveemos un breve glosario de algunos términos utilizados en el Sistema de Educación Español que debes tener en mente al estudiar en España. Aunque en muchos casos no te apliquen porque estarás matriculado en la Universidad de Puerto Rico, pueden ayudarte a comprender como funciona el sistema:

- **Colegios Mayores:** Residencias para universitarios.
- **Complementos de Formación:** Asignaturas necesarias en algunos casos para completar la formación recibida en el Primer y Segundo Ciclo si se accede a una carrera de Segundo Ciclo.
- **Crédito:** Diez horas de enseñanza teórica, práctica o de sus equivalencias, entre las que podrás incluirse actividades académicamente dirigidas. La obtención de los créditos correspondientes a las distintas asignaturas estará condicionada a la superación de los sistemas de verificación de conocimiento que establezca la universidad.
- **Cuatrimestre:** semestre
- **Curriculum:** El conjunto de los estudios concretos superados por el estudiante en el marco de un plan de estudios conducentes a la obtención de un título.
- **Diplomatura:** Grado asociado (2 años de estudios)
- **Directrices Generales Comunes:** las directrices que aplican a todos los planes de estudios conducentes a cualquiera de los títulos oficiales.
- **Licenciatura o Grado:** Bachillerato (4 años de estudios)
- **Materias o Asignaturas de Libre Configuración:** Materias o seminarios u otras actividades docentes que el estudiante puede escoger entre las ofertadas por la universidad con carácter general. Estas materias o actividades, por su amplitud, no se relacionan en el plan de estudios. El alumno debe informarse en la Secretaría del Centro.

- **Maestría o Asignaturas Obligatorias:** Materias establecidas libremente por cada Universidad y que son obligatorias para todos los alumnos que cursan el plan de estudios. La diferencia con las anteriores es que las materias troncales de una misma titulación con iguales en todas las universidades, mientras que las materias obligatorias pueden ser distintas según la universidad de que se trate.
- **Materias o Asignaturas Optativas:** Materias o enseñanzas establecidas libremente por la universidad y ofrecidas al alumno para que este escoja, entre las mismas, las necesarias para cursar el número total de créditos asignados en el plan de estudios al conjunto de materias optativas.
- **Materias o Asignaturas Troncales:** Enseñanza que constituyen los contenidos que deben impartirse en todos los planes de estudio de una misma titulación, sea cual sea la universidad en la que se estudie. Son obligatorias para la universidad y para el alumno.
- **Pasarelas:** Sistema de acceso al Segundo Ciclo de determinadas Licenciaturas, ya consten estas de Primer y Segundo Ciclo o de solo Segundo Ciclo, que permite al estudiante, en ciertos casos, el cambio de estudios y la reorientación de su trayectoria académica.
- **Plan de Estudios:** Conjunto de enseñanza organizada por una Universidad cuya superación da derecho a la obtención de un título.
- **Master o Post grado:** Maestría
- **Primer Ciclo:** los estudios duran tres años al final de los cuales se obtiene el título de Diplomado, Ingeniero Técnico o Arquitecto Técnico; la carga lectiva de 180 créditos.
- **Primer y Segundo Ciclo:** los estudios duran cuatro, cinco o, excepcionalmente seis años al final de los cuales el estudiante obtiene el título de Licenciado, Ingeniero o Arquitecto; la carga lectiva es de por lo menos 300 créditos.
- **Segundo Ciclo:** Constituyen periodos formativos de dos años de duración, tras cuya superación se obtiene el título de Licenciado o Ingeniero. Para acceder a estos estudios, los cuales carecen del correspondiente primer ciclo, es condición indispensable que previamente se hayan cursado determinadas Diplomaturas o el primer ciclo de determinadas Licenciaturas.

ANTES DE IRTE RECUERDA LA TRANSCRIPCIÓN

Buscar las notas con las puntuaciones obtenidas en todas las materias en que te matriculaste. **Estas deben estar en un sobre, sellado y firmado por la universidad receptora.** Entregarlas o enviarlas a la Oficina de Intercambio de UPRC antes de que comience el próximo semestre. **Debes seguir los procedimientos de la Universidad Visitada NO se hace responsable del envío del expediente académico si no has cumplido con los trámites correspondientes.**

El lugar de matrícula y recogida de Certificado final de Notas es en la Oficina de Alumnos Visitantes