

GUÍA DE ACOGIDA

De personas migrantes
para personas migrantes
en la isla de Gran Canaria





VIVIENDA



EMPADRONAMIENTO



**TARJETA SANITARIA
SALUD**



REGULARIZACIÓN



EMPLEO

CUENTA BANCARIA



FORMACIÓN



MÁS INFORMACIÓN

- Situación de racismo
- Situación de violencia de Género
- Si quieres viajar
- Si vulneran tus derechos laborales
- Si necesitas apoyo ante la justicia
- Si quieres votar
- Si necesitas ayudas o prestaciones
- Certificado digital

BIENVENIDA | GUÍA DE ACOGIDA

Bienvenidos y bienvenidas a un viaje de descubrimiento, comprensión y solidaridad. Esta guía no es solo un conjunto de páginas; es un abrazo, una voz amiga y una luz en el camino para aquellos que, como nosotras, han cruzado fronteras en busca de un nuevo horizonte.

Como mujeres migrantes, entendemos profundamente los retos y las esperanzas que implica este cambio de vida. Hemos sentido la incertidumbre de los primeros días en un lugar desconocido, la nostalgia por lo dejado atrás y la fortaleza que surge al enfrentar y superar obstáculos. Por eso, hemos creado esta guía: para compartir nuestras experiencias, aprendizajes y consejos con el fin de hacer tu transición más llevadera y enriquecedora.

En estas páginas, encontrarás información práctica sobre cómo navegar en tu nuevo entorno, desde consejos sobre trámites legales hasta recomendaciones para integrarte en la comunidad. Pero más importante aún, encontrarás historias de resiliencia, consejos de corazón a corazón y un espacio de apoyo y comprensión.

Esta guía es el resultado de muchas manos *Aliadas* y corazones unidos, una colección de saberes y vivencias que deseamos compartir contigo. Te invitamos a leerla no solo con los ojos, sino también con el corazón abierto, recordando siempre que no estás solo/a en este viaje. Juntos y juntas, podemos construir un camino lleno de esperanza y nuevas oportunidades.

Hecmyr
Mujer migrante de Venezuela
integrante de Aliadas



Aliadas: mujeres migrantes con voz



aliadas.canarias

Aliadas es un espacio de Alianza por la Solidaridad- ActionAid con el objetivo principal de dar apoyo a la creación de redes de mujeres migrantes y racializadas, y la formación de redes con agentes de diferentes ámbitos, generando espacios de capacitación, concienciación e incidencia para aumentar la participación y el empoderamiento de las mujeres migrantes y racializadas.

Esta guía de acogida es desarrollada por Alianza por la Solidaridad- ActionAid con la colaboración principal de Aliadas, así como otras organizaciones y personas también aliadas a las que agradecemos enormemente su implicación y la puesta en valor de tejer redes para construir una acogida digna. Se desarrolla en el marco del proyecto Vecinas fomentando la convivencia intercultural a través de la mejora en el acceso a derechos en la isla de Gran Canaria, financiado por la Consejería de Igualdad, Diversidad y Transparencia para el desarrollo del Marco Estratégico por la Igualdad Gran Canaria Infinita.

Alianza por la Solidaridad - ActionAid
www.alianzaporlasolidaridad.org
2023

Un proyecto de:

Alianza por la Solidaridad
act:onaid

Financiado por:





VIVIENDA

Puedes acceder a una vivienda de alquiler si...

Tienes la documentación necesaria para hacer un contrato...

- Documento de identidad: DNI, pasaporte o permiso de residencia y trabajo (NIE).
- Para comprobar que puedes pagar, se suele exigir un contrato de trabajo, últimas nóminas o cualquier otra documentación con la que se puedan acreditar tus ingresos. También puede exigirse una garantía adicional, como un fiador personal o un aval bancario. El valor de esta garantía no puede exceder el de dos mensualidades de renta.

Tendrás que tener en cuenta las siguientes cuestiones...

- La renta (pago mensual) se fija entre las partes y debe ser pagada por lo general a través de medios electrónicos (transferencia bancaria o ingreso en cuenta) y en los primeros siete días del mes. Pueden solicitarte el anticipo de una mensualidad de renta como máximo.
- Al firmar el contrato debes prestar fianza en metálico, equivalente a una mensualidad de renta del alquiler. Esta fianza se devuelve al finalizar el contrato si no hay desperfectos en la vivienda ocasionados por el inquilino.
- Tendrás que hacerte cargo del pago de los suministros de agua y luz. En el contrato también podrá acordarse asumir el pago de otras obligaciones (gastos de comunidad, tasas de basura, impuesto sobre bienes inmuebles (IBI)...) debiendo hacerse constar por escrito su importe anual.
- Los gastos de gestión inmobiliaria deben correr a cargo del arrendador.
- Si consta en el contrato, el importe de la renta puede actualizarse cada año desde la celebración del contrato. Se actualizará según lo acordado por las partes, pero sin exceder la variación experimentada por el IPC (Índice de Precios al Consumo) en ese momento. Para las actualizaciones que procedan en 2023, el límite será un 2% y para 2024 un 3%.



También debes saber que...

La duración del contrato se pactará entre las dos partes, si bien el inquilino tiene derecho a que se prorrogue automáticamente hasta que se cumpla una duración mínima de 5 años (si el arrendador es persona física) o 7 años (si el arrendador es persona jurídica).



- Optar por un alquiler habitacional.
- Conseguir avalistas para hacer frente al contrato de alquiler.
- No pagar ningún adelanto sin firmar el contrato o sin haber visto el piso/habitación.
- Preguntar al arrendatario si permite empadronarse, aunque es un derecho, en muchas ocasiones no permiten hacerlo.



Otros Recursos:

Ayudas al alquiler: Existen ayudas y subvenciones para facilitar el pago de una vivienda a personas que disponen de un contrato de arrendamiento. Parte de estas ayudas y subvenciones son publicadas periódicamente por el Instituto Canario de la Vivienda, y normalmente tienen un plazo limitado para solicitarlas. También los diferentes ayuntamientos tienen sus propios programas de ayudas y subvenciones para el pago del alquiler.

Los requisitos varían según la administración que las aprueba. Puedes informarte en el Instituto Canario de la Vivienda (teléfono: 928 11 58 24) o a través de los Servicios Sociales del ayuntamiento con cita previa.

Viviendas Sociales: Son proporcionadas por la Administración para las personas que carezcan de recursos suficientes para alquilar o comprar una casa.

Si has residido ininterrumpidamente en Canarias al menos siete años, o quince años de forma no continua, (excepto para emigrantes españoles retornados) infórmate del resto de requisitos de esta opción.

Puedes realizar los trámites para acceder a las viviendas sociales o ayudas de alquiler en cualquiera de las **Oficinas de Registro** del Gobierno de Canarias.



ACOMPañAMIENTO

Asociación Provivienda

Bolsas de vivienda en alquiler y gestión integral de la vivienda asequible

Horario de lunes a viernes de 8:00 a 18:00 h.

C/ Venegas, nº19, piso 1º, oficina 1 - Las Palmas de Gran Canaria.

Teléfonos: 673 74 79 73 / 647 93 84 09





VIVIENDA

Si te encuentras en situación de calle...



Debes saber que hay una red de recursos a los que se accede según tu situación, necesidades y la zona de la isla donde residas.

Sin embargo, la disponibilidad de opciones donde alojarte va a depender mucho de estos factores y de la saturación de los recursos en el momento en el que los necesites.



DIFICULTADES

- Los recursos alojativos suelen estar completos y hay muy pocas plazas.
- Hay algunos a los que no tendrás acceso porque están reservados para algunas situaciones específicas de vulnerabilidad. Además, en ocasiones, siempre según tu situación, no se contempla el acceso a personas migrantes en situación de calle pues se atribuye la responsabilidad al sistema de acogida de migraciones, con lo que puedes encontrarte ante una situación de desamparo si de ninguna parte se valora un acogimiento.



- Te facilitamos algunos recursos donde cubrir necesidades básicas de alimentación, aseo y también de asesoramiento, donde puedes encontrarte con otras personas en tu situación, personas aliadas o profesionales para orientarte.

➤ Para cada persona el camino será muy diferente. Es probable que te cause mucha frustración acceder a una vivienda, recurso alojativo o a los demás derechos y procedimientos recogidos en esta guía. El mejor consejo es mantenerse en red con otras personas migrantes, con asociaciones y movimientos, para tener la información actualizada, compartir estrategias y para poder juntas sostenerse y luchar por sus derechos.





VIVIENDA



RECURSOS:

En la ciudad, Las Palmas de Gran Canaria, se concentran varios recursos.

Algunos a los que puedes acercarte:

GESTIONA	QUÉ OFRECE	DIRECCIÓN Y HORARIO
Centro de Acogida Municipal "Gánigo"	Comedor	Calle Juan Rejón, 64 Desayuno Lunes a viernes de 8:00 a 9:00 Sábados, domingos y festivos de 8:30 a 9:30
Somos Red	Bocadillo	Playa de las Alcaravaneras Todos los días a las 20 horas
Hijas de la Caridad	Comedor Nuestra Señora del Carmen	Calle 29 de Abril, 77 Lunes a Sábados Almuerzo 12:00 en punto para entrar
Asociación Rescate Canarias	Comedor	Calle Obispo Severa, 2 Lunes a Viernes Desayuno de 9:15 a 10:15 Almuerzo de 15:15 a 17:15h
Parroquia Nuestra Señora de La Paz	Reparto de bolsa de merienda y cena	Parroquia Nuestra Señora de La Paz Las Rehoyas Lunes a Viernes 17:00 a 19:00
Asociación Oportunidades de Vida	Servicio GUAGUASEO: Unidad móvil para ducha, aseo básico, peluquería/barbería, manicura/pedicura, y atención sociosanitaria	Lunes: Parque Blanco 8:00 a 11:30 Plaza Teatro Pérez Galdós 12:30 a 14:30 Martes: Parque Don Benito 8:00 a 11:30 Centro de Salud Las Remudas, Telde 12:30 a 14:30 Miércoles: Plaza Iglesia de la Luz 8:00 a 10:30 Plaza Teatro Pérez Galdós 11:00 a 12:00 Entrada Pambaso 12:30 a 14:30 Viernes: Parque Blanco 8:00 a 11:30 Plaza Teatro Pérez Galdós 12:30 a 14:30
El Taller La Isleta	Apoyo comunitario, información general y clases de español	Calle Anzófé, 43 Martes de 11:00 a 13:00
Save The Children	Si eres menor de 23 años, disponen de un "Espacio Seguro" para apoyo y asesoramiento	Calle Pérez del Toro, 22 Lunes a Viernes de 09:00 a 19:00
ACAMEI	Acompañamiento y orientación, mediación intercultural y lingüística, alfabetización y clases de español	C/Aguadulce, 44 Teléfono: 619 518 146 / 928 114 315 Lunes a Viernes por la mañana Martes a Jueves mañana y tarde



EMPADRONAMIENTO

¿Qué es el empadronamiento y porqué lo necesitas?

El empadronamiento es la puerta de acceso a derechos básicos tales como la escolarización, la atención sanitaria o ayudas de carácter social.

Implica la inscripción en el “Padrón Municipal” de un territorio y es un derecho y un deber para todas las personas que viven en España, independientemente de su situación administrativa o nacionalidad.

Sirve como prueba de la permanencia en el país y acredita la condición de vecino o vecina del municipio.

¿Qué beneficios tiene?

- Solicitar la regularización, permisos de residencia y trabajo, reagrupación familiar.
- Solicitar la tarjeta sanitaria que le permite acceder a la asistencia sanitaria.
- Acceder a servicios y ayudas sociales municipales.
- Homologación del permiso de conducir, si existe convenio con su país.
- Matricular a sus hijos/as en un centro educativo.

Para solicitarlo necesitarás la siguiente documentación:

- En todos los casos, fotocopia y original del documento que te identifique.
- En caso de ser propietario de la vivienda, la escritura de la misma.
- Para vivienda de alquiler: contrato o facturas de suministros donde figure su nombre.
- Si se vive con amistades o familiares, debes acudir con la persona titular del contrato de alquiler o propietaria de la vivienda para dar su autorización.
- En caso de tener hijos/as, presentar una fotocopia de sus documentos de identidad o el libro de familia.



Para la inscripción en Gran Canaria, se debe acudir al Ayuntamiento de tu municipio en horario de mañana para informarte sobre cómo pedir una cita. Para ello, puede ser que te faciliten un teléfono, un correo o que te indiquen la página web. En este último caso, pide que te expliquen cómo hacerlo si crees que tendrás dificultades en Internet.



OJO

Hay largas listas de espera en algunos municipios o dificultades para conseguir una cita.

Sé insistente.



EMPADRONAMIENTO



¿Qué hacer si aún así no lo consigues?

Si no tienes vivienda en propiedad, contrato de alquiler o autorización de otra persona empadronada, pero resides en un municipio de la isla, por distintas circunstancias o por estar en situación de calle, podrías solicitar el proceso especial de empadronamiento “sin domicilio fijo”.

En este caso se presenta una solicitud con dirección exacta de donde duermes, se verificaría tu residencia por visita policial o por entrevista de Servicios Sociales y se esperaría una notificación.

DIFICULTADES

➤ Debes saber que en muchos casos en distintos municipios no se está cumpliendo esta normativa vigente sobre el acceso al empadronamiento.



De nuevo, te aconsejamos contactar con asociaciones de personas migrantes o movimientos en favor de sus derechos, para saber si hay otras vías que, en ese momento, se estén poniendo a disposición para solventar las trabas burocráticas de acceso al Padrón en tu municipio.



¡ Tenlo en cuenta !

Si eres una persona extranjera no comunitaria sin autorización de residencia de larga duración deberás renovar tu inscripción padronal cada dos años.



Conoce a Jennifer
Meet Jennifer
Rencontrez Jennifer
تعرف على Jennifer



TARJETA SANITARIA Y SALUD

¿Qué es la tarjeta sanitaria, para qué la necesitas y dónde solicitarla?

La tarjeta sanitaria es el documento que certifica a una persona como usuaria del sistema sanitario público. La necesitas para identificarte y acceder al conjunto de prestaciones de la asistencia sanitaria pública. Se solicita y obtiene en el centro de salud de tu lugar de empadronamiento.

¿Cuándo tengo derecho a asistencia sanitaria gratuita y cómo puedo solicitarla?

- Habitante de la Unión Europea, salvo excepciones.
- Cónyuges con permiso de residencia por reagrupación familiar de ciudadanos de la U.E.
- No siendo ciudadano/a de la UE, si tienes permiso de residencia por trabajo y situación regularizada.
- Como solicitante de Protección Internacional.
- Permisos por arraigo.
- Razones humanitarias (enfermedad sobrevenida, víctimas de delito, malos tratos, etc).
- Circunstancias excepcionales (colaboración con autoridades, víctimas de violencia o de trata).



¡ Tenlo en cuenta !

Además de lo que recoge la ley, si estás en situación administrativa irregular y llevas residiendo al menos 3 meses en un municipio de la isla, puedes solicitar acceso al sistema sanitario.



Acércate a tu Centro de Salud con tu documento de identidad en vigor y tu empadronamiento. Dirígete al mostrador y pregunta por "Promoción para la salud".

Te facilitarán dos documentos para rellenar:

- Solicitud de documento certificativo para prestaciones sanitarias a personas extranjeras sin residencia legal en territorio español.
- Declaración responsable de la persona interesada.
- Tendrás que aportar también certificado de empadronamiento con antigüedad de al menos 3 meses.

Recogerán tu solicitud y tendrás que volver en unas semanas para saber la respuesta. Si es favorable, te facilitarán una tarjeta específica para acceder a la asistencia sanitaria.



Te encuentres o no en alguna de las situaciones anteriores, si tienes alguna necesidad específica (estás embarazada, necesitas atención de urgencia, enfermedad crónica, eres menor...) acude igualmente al Centro de Salud, informa de tu situación y solicita cita con el o la trabajadora social.

DIFICULTADES

Se imponen barreras por no cumplir los requisitos de acceso, no tener empadronamiento o no disponer de documentación de identidad en vigor. Según el convenio que tenga España con tu país de origen puede ser más o menos dificultoso.

TARJETA SANITARIA Y SALUD



ACOMPAÑAMIENTO

En todos estos procesos puedes encontrar apoyo en...

Médicos del mundo

C/Doctor Verneau, 1 - Las Palmas de Gran Canaria

Solicita cita en estos números: 682 64 06 78 / 928 367 100



OJO

Si no has podido acceder a la asistencia sanitaria gratuita, te van a atender de igual manera pero, por lo general, te dan un papel de requerimiento de pago. Esto es una deuda a pagar por la atención recibida, lo cual puede dificultar otros trámites.

Cuando te concedan una tarjeta sanitaria, puedes llevar todos los requerimientos que tengas al Centro de Salud y solicitar la anulación de estos requerimientos. Si no atendieran tu solicitud, puedes pedirles cita con el Servicio de Atención al Usuario del centro.



¿Qué hago si siento que necesito o quiero un acompañamiento psicológico?

Si consideras que tu estado conlleva una enfermedad grave de salud mental, teniendo la tarjeta sanitaria puedes acceder a una cita con tu médico/a, quien valorará tu caso y podrá derivarte a la atención que necesites.

DIFICULTADES

➤ Hay largas listas de espera para citas y pueden tardar en llamarte, especialmente si no se considera urgente o grave tu situación.

ACOMPAÑAMIENTO

Fundación COF

Centro de Orientación Familiar de Canarias

C/ Pio Coronado, 118 - Las Palmas de G.C.

Teléfonos: 928 20 87 20 / 928 20 00 06

Si no hablas castellano, valorarán tu caso y podrán derivarte a otras entidades que puedan ayudarte.

Colectivo GAMÁ Servicio de Orientación y Asesoramiento a población LGTBI migrante

Asesoramiento social, psicológico, formativo, laboral y promoción de la salud

Paseo de Tomás Morales, 8 Bajo - Las Palmas de Gran Canaria

Teléfonos: 605 892 051 / 928 433 427



Conoce a Hecmyr

Meet Hecmyr

Rencontrez Hecmyr

Hecmyr تعرف على



aliadas

Aliadas por la Salud
Member of emotional



REGULARIZACIÓN

¿Cómo puedes regularizar tu situación?

En la Ley Orgánica 4/2000 sobre derechos y libertades de los extranjeros en España y su integración social (Ley de Extranjería) se recogen cuatro tipos de arraigos: social, laboral, familiar y para la formación; son autorizaciones que pueden llevarte a disponer de un permiso de residencia temporal cuando te encuentras en situación administrativa irregular.



OJO

Estas autorizaciones no son las únicas vías de regularización. Es necesario que pidas asesoramiento jurídico para dirigir tus esfuerzos a los procedimientos más adecuados según tu situación.



¿Qué requisitos conlleva cada arraigo para saber cuál puedo solicitar?

Generales a todos los arraigos:

- Permanencia continuada en España.
- No tener antecedentes penales en su país de residencia en los últimos cinco años anteriores a su entrada en España, ni tener condenas por delitos existentes en el ordenamiento español.
- No ser ciudadano o ciudadana de la Unión Europea.
- No tener prohibida la entrada a España ni encontrarse dentro del compromiso de no retorno a España.



Arraigo Social: (Otorga residencia y permiso de trabajo durante un año)

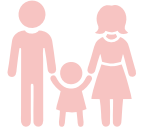
- Estar empadronado desde hace tres años, con salidas no mayores de 120 días.
- Acreditar la integración de la persona a través de informe emitido por el Gobierno canario o el Ayuntamiento, que debes solicitar antes de presentar la solicitud de arraigo.
- Disponer de una contrato o compromiso de contrato de mínimo 30 horas semanales y cumpliendo en Salario Mínimo Interprofesional. O si es tu caso, acreditar una actividad por cuenta propia o que cuentas con medios económicos suficientes, si así lo recomienda el informe social.



Arraigo Laboral: (Otorga residencia y permiso de trabajo durante un año)

- Estar empadronado desde hace dos años, con salidas no mayores de 90 días.
- Tener cotizados seis meses de trabajo a 30 horas semanales o un año a 15 horas semanales. También se admite acreditar seis meses de trabajo por cuenta autónoma.
- Si has trabajado sin estar de alta puedes pedir el arraigo pero tendrás que demostrar la relación laboral irregular o clandestina.

REGULARIZACIÓN



Arraigo Familiar: (Se conceden hasta 5 años de residencia y permiso de trabajo y permite traer a familiares extracomunitarios si no tienen empleo. Deben ingresar con Visado Familiar Comunitario y solicitar el arraigo en España)

Demostrar con documentación:

- Tener matrimonio o pareja de hecho acreditada con español/a.
- Ser padre/madre/tutor a cargo de un menor de nacionalidad española.
- Ser una persona que está a cargo de una persona española con discapacidad.
- Ser ascendiente mayor de 65 años o descendiente menor de 21 años a cargo de ciudadano/a de nacionalidad española, o de su cónyuge o pareja de hecho.
- Ser hijo/a de padre o madre que haya nacido en España o que tenga la ciudadanía española por la Ley de Memoria Histórica.



OJO

Se concede autorización de residencia y permiso de trabajo de **UN AÑO**.
Al terminar el permiso, podrás tramitar la tarjeta de familiar comunitario con validez de 5 años.



Arraigo para la formación:

(Otorga residencia temporal para la realización de una formación)

- Estar empadronado desde hace dos años.
- Comprometerse para hacer una formación:
 - Del Sistema de Formación Profesional (Formación Profesional o certificados de profesionalidad).
 - Formación para la obtención de un certificado de aptitud técnica o habilitación profesional.
 - Formación promovida por el SEPE, del Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales (mínimo 200 horas).
 - Titulación de máster oficial universitario, curso de ampliación o de actualización de competencias en el ámbito universitario.



Cuando finalices la formación de manera satisfactoria y durante la vigencia de la autorización de residencia, podrás pedir la autorización de residencia y trabajo con validez para dos años si dispones de un contrato laboral, relacionado con la formación realizada o en el sector profesional. Tendrás que presentar en extranjería el contrato de trabajo y una prueba conforme de superación de la formación.



REGULARIZACIÓN

¿Cómo se solicita?

Se presenta la solicitud ante la oficina de Extranjería:

Plaza de la Concordia, 5 - Las Palmas de G.C.

Debes pedir cita previa: [Pica aquí y clicas en "Acceder al Procedimiento"](#)

Se debe pagar una tasa y presentar:

- Solicitud mediante formulario oficial.
- Copia completa del pasaporte, título de viaje o cédula de inscripción con vigencia mínima de 4 meses.
- Documentación que acredite la permanencia continuada en España: empadronamiento, informes médicos, certificados de estudios u otros.
- Certificado de antecedentes penales del país o países en los que hayas residido en los últimos cinco años anteriores a la entrada en España. Que no se haya expedido hace más de tres meses (salvo que el documento indique otro plazo de validez), traducido al castellano y que esté debidamente legalizado o apostillado.
- Otra documentación específica según los requisitos del arraigo que se solicite.



¡ Tenlo en cuenta !

La primera tarjeta de residencia temporal tiene una duración de un año. La siguiente renovación será a los dos años y la tercera a los cuatro.



ACOMPañAMIENTO

En Las Palmas de Gran Canaria encuentras para el acompañamiento en procesos administrativos y de regularización y otros apoyos sociales:

ACAMEI - C/ Aguadulce 44 - Acompañamiento y mediación

Fundación Adsis - C/ Córdoba 15 - Acompañamiento y atención integral

Cruz Roja - C/ Lord Byron, 9 - Programa para personas inmigrantes



Si eres menor de 23 años,

Espacio Seguro de **Save The Children** - C/Pérez del Toro, 22

Frente a las condiciones de vida en situación administrativa irregular y las dificultades para regularizarse, puedes participar y organizarte en...

Movimiento Estatal Regularización Ya

Movimiento formado por colectivos y organizaciones de personas migrantes y racializadas auto-organizadas políticamente en torno a la exigencia de nuestros derechos sociales, políticos y económicos dentro del Estado español.



Canales oficiales para conectar: enlaces a los comités territoriales, canal oficial de Telegram e información sobre la campaña Esenciales para impulsar la ILP aquí: <https://linktr.ee/regularizacionya>

EMPLEO



Te explicamos las posibilidades según tu situación

Si ya tienes...

- **Visado para realizar estudios superiores** (excepto bachillerato y cursos de español)
Tienes derecho a trabajar hasta 30 horas a la semana. No tendrás que realizar ningún trámite.
- **Visado para estudios no superiores u otros estudios**
Puedes solicitar autorización para trabajar. Si es para trabajar para un empleador/a concreto, deberá solicitarlo él o ella.
- **¿Puedo pasar de visado de estudios a permiso de trabajo?**
Sí, deberás acreditar la superación o finalización de los estudios, trabajo de investigación o prácticas y podrás solicitar el cambio durante los 60 días previos o a los 90 días posteriores de la extinción de la autorización por estudios, con lo que se prorrogas tu estancia hasta que se resuelva tu solicitud.

Estas solicitudes se presentan en... Oficina de Extranjería

- Plaza de la Concordia, 5 Las Palmas de Gran Canaria

Debes pedir cita previa:

[Pica aquí y clicas en "Acceder al Procedimiento"](#)



¿ Dónde puedes buscar trabajo?

- En Internet, hay varios canales para la búsqueda de empleo. Es importante investigar cómo funciona cada canal para aprovecharlos al máximo. Algunos muy usados son:
Infojobs, Indeed y LinkedIn.
- Si has cursado estudios aquí, puedes acceder a la bolsa de empleo de la universidad o centro de formación.
- Si tienes una situación administrativa regular puedes acudir a la Oficina de Empleo de tu zona donde podrás inscribirte como demandante de empleo y recibir orientación laboral.
- En varias ocasiones, desde los programas formativos donde te inscribas pueden ofrecerte también asesoramiento laboral.



ACOMPAÑAMIENTO i a mujeres !

Mujeres Solidaridad y Cooperación - Servicio de orientación laboral para mujeres migrantes en cualquier situación administrativa

C/General Más de Gaminde, 38 - Edificio Nobel, escalera A, 1ºF - Las Palmas de G.C.
Teléfono: 928 24 14 66 / 638 33 59 45 - Pida cita previa a través de estos teléfonos

Asociación A ti mujer - Servicio de orientación laboral para mujeres migrantes con o sin documentación regularizada

Calle José Arencibia Gil, 20 - 3º izquierda, Telde
Teléfono: 689 / 828 910 207 - Pida cita previa a través de estos teléfonos





EMPLEO

Otros Recursos:

¿Qué pasa si te encuentras en situación administrativa irregular?

Actualmente no se permite a las personas en situación irregular acceder a un empleo, sin embargo, hay algunas estrategias que pueden serte útiles para acceder al trabajo y que ayudarán al momento de conseguir el contrato para la regularización por arraigo laboral o arraigo social:

Crear una red de contactos para darte a conocer y ofrecer los servicios y habilidades de las que se pueda sacar un provecho económico.
Poner en valor los conocimientos que ya tienes para trabajar de manera autónoma o autoemplearte.

- Mantén la red de contactos y ver las formas de ampliación de este grupo a través de formaciones, grupos de ocio, deporte, entre otros.
- Reparte tarjetas y pega carteles en sitios concretos con los datos de contacto y servicios que ofreces.
- Si buscas trabajo de niñera o niño, por ejemplo, un buen sitio para compartir tu contacto será cerca de colegios y guarderías.
- También puedes ingresar y ser parte de grupos de empleo en WhatsApp o Facebook y compartir los servicios que ofreces.
- Puedes hacer voluntariado, ya que te permitirá adquirir experiencia, nuevas competencias y aumentar la red de contactos.



¡ Tenlo en cuenta !

Aunque te encuentres en situación administrativa irregular tienes los mismos derechos laborales que cualquier persona con DNI o con NIE. Incluyendo el acceso a recursos para denunciar abusos y explotación laboral.



Conoce a Lara
Meet Lara
Rencontrez Lara
Lara تعرف على



CUENTA BANCARIA



Las cuentas de pago básicas son un tipo de cuenta que te permite acceder a los servicios bancarios básicos como retirar efectivo, hacer transferencias en la Unión Europea, realizar pagos con tarjeta o domiciliar una nómina gracias a un Real Decreto aprobado por el Gobierno: [BOE-A-2017-13644 Real Decreto-ley 19/2017, de 24 de noviembre, de cuentas de pago básicas, traslado de cuentas de pago y comparabilidad de comisiones.](#)



¿Quién puede solicitarla?

- Residentes en situación regular en la Unión Europea.
- Solicitantes de asilo.
- Quienes no tengan un permiso de residencia pero su expulsión sea imposible por razones jurídicas o de hecho.

¿Es gratuita?

- Te cobrarán una comisión de 3 euros cada mes. Pero puedes solicitar régimen gratuito si no tienes ingresos o no superan las cantidades fijadas.

Para ello debes presentar en la entidad bancaria un informe social elaborado por Servicios Sociales de tu zona, por el centro de acogida en el que te encuentres o por la entidad que te acompañe en tu proceso.

- **La cuenta será gratis durante dos años desde la apertura de la cuenta. Puede prorrogarse si acredita que su situación sigue igual.**

¿Te niegan el derecho a una cuenta de pago básica?

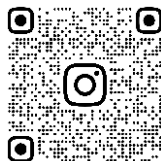
- Reclama al banco que notifique por escrito la denegación en un plazo de diez días hábiles, expresando las razones concretas.
- Presenta una queja o reclamación al Servicio de Atención al Cliente o Defensores del Cliente de la entidad.
- Si no contestan o contestan denegando el derecho a la cuenta de pago básica en un plazo de un mes natural, presenta la misma queja a la Oficina del Banco de España y a la Junta Arbitral de Consumo de Las Palmas de G.C.

¿Qué documentos necesitas?

- Copia de documento de identidad en vigor según su caso.
- En caso de tener, documentos para verificar la actividad económica, profesional o el origen de los fondos (contrato de trabajo, copia de solicitud de ayudas o prestaciones...). En caso de no tener dichos documentos no es necesario acreditar que se dispone de recursos económicos.



Cada banco procederá de formas diferentes y será más fácil o difícil dependiendo de los conocimientos o actitud de la persona que te atienda y también de la estructura y política interna de la entidad. Inténtalo con varias en tu zona y no te desanimes con el primer intento. También puedes acudir a Correos -servicio de correo postal- que, aunque no son una entidad bancaria, disponen de un servicio de tarjeta/cuenta de prepago. Infórmate y valora la mejor opción para tu caso



Conoce a Hecmyr
Meet Hecmyr
Rencontrez Hecmyr
Hecmyr تعرف على



Banco de España: C. León y Castillo, 6, 35003 Las Palmas de G.C. Teléfono: 928367166

Oficina Municipal de Información al Consumidor (OMIC): C. León y Castillo, 270, 35005

Las Palmas de G.C. Teléfono: 928446000 / 928446010 / Correo: omic@laspalmasgc.es

Junta Arbitral de Consumo: c/ León y Castillo, 200. Edf. de Servicios Múltiples III, 1ª pl. 35004, Las Palmas de G.C. Teléfono: 928796149

Correo electrónico: arbitrajeconsumo.comercio@gobiernodecanarias.org



FORMACIÓN

¿ Tienes formación previa ?

En este caso muchas veces es necesario homologar dichos estudios, es decir probar la equivalencia de las titulaciones para poder ejercer esos trabajos. Es recomendable empezar este trámite lo antes posible.

Para títulos no universitarios...Necesitas presentar una solicitud en una oficina de registro, aportar la documentación adecuada y acreditar el pago de la tasa que corresponda.

¿ Dónde encontrar una oficina de registro ?

Puedes acercarte a tu Ayuntamiento y preguntar por cita previa para la oficina de registro. También puedes acudir pidiendo cita previa a:

- Oficina de Información al Ciudadano y Registro C/ Plaza de la Concordia, 5
Cita previa en: [Proceso automático para la solicitud de cita previa \(minhap.es\)](#)
Indique ámbito: "Las Palmas", Oficina: "Delegación Canarias OIACR",
trámite: "Registro de documentación". Teléfono 928 99 91 75 / 928 99 92 07
Email registro.laspalmas@correo.gob.es



Para títulos universitarios...

El trámite lo gestiona el Ministerio de Universidades por medios electrónicos. No existe otro medio actualmente. Puedes entrar en: ["Homologación de títulos de educación superior" y clicar en "Acceder al Procedimiento"](#).



OJO

Tendrás que contar con alguna de las formas de identificación online como el certificado digital. Te explicamos cómo hacerlo casi al final de la guía.



FORMACIÓN



¿ Quieres formarte o seguir formándote, y no sabes cómo?

➤ Si eres menor de 16 años...

Tienes el derecho y la obligación de acceder al sistema educativo. Para ello tendrás que ir al centro educativo más cercano, allí te informarán y orientarán sobre el proceso de inscripción escolar. Independientemente de la situación legal de la familia, se tiene este derecho y obligación.

➤ Si eres menor de 18 años y quieres acceder a estudios no obligatorios...

Puedes acceder a las etapas educativas postobligatorias, a la obtención de las titulaciones correspondientes y a las becas y ayudas en las mismas condiciones que los españoles.

➤ Siendo adulto...

- Si eres solicitante de asilo...

Con el documento acreditativo de la condición de solicitante de protección internacional, podrás matricularte en los estudios que desees de acuerdo con los requisitos establecidos y optar a determinadas becas.

- Si eres extranjera/o no perteneciente a la UE...

Deberás tener en cuenta el tipo de visado que has solicitado para acceder al país. Es importante que tengas toda la documentación necesaria referente a tu formación previa y todos los documentos tienen que ser oficiales y expedidos por las autoridades competentes, y en los casos que se precise, debidamente homologados.

Sin visado de estudios, para incorporarte al sistema formativo, debes realizar una serie de trámites y cumplir con algunos requisitos o presentarte a pruebas que varían según la etapa académica a la que te quieras incorporar, tu país de origen y la situación administrativa en la que te encuentres.



¡ Tenlo en cuenta !

¿Puedo pasar de visado de turista a visado de estudios? Sí, puedes solicitar el visado de estudios estando aquí, siempre y cuando lo hagas en el periodo de estancia legal de tu visado turista y acreditando la admisión de un centro de enseñanza (carta de admisión o certificado de matrícula).

En cualquier caso, según tu edad, tu situación administrativa, el manejo que tengas del castellano y tus conocimientos, será recomendable un camino u otro dentro del sistema formativo y las entidades de formación.



ACOMPAÑAMIENTO

Para orientarte... **Fundación Adsis** Atención integral a personas migrantes: clases de español, preparación competencias, cursos y formación, ocio y tiempo libre



C/ Córdoba, 15 - Las Palmas de G.C. / C/ Leon, 26 - Las Palmas de G.C.
Apoyo con la alfabetización o el idioma...**ACAMEI**. Alfabetización y clases de castellano. Posibilidad de grupos específicos para mujeres.

C/ Aguadulce, 44 - Las Palmas de G.C. - Pásate y pregunta los horarios.

El Taller La Isleta

Clases de castellano. Calle Anzofé, 43 - Martes de 11:00 a 13:00 hrs.

¿Te obstaculizan el acceso a ejercer tus derechos fundamentales mediante sanciones administrativas, trabas burocráticas o legales? Se llama burorepresión.

Recomendaciones

- Cuando vas a renovar el permiso, prorrogar y/o modificar el tipo de permiso, revisa todos los requisitos para evitar la pérdida del permiso de residencia.
- Mobilízate a conocer personas y a crear una red de contactos que te ayude a buscar trabajo y compartir información sobre tus derechos.
- Guarda todo documento que demuestre la permanencia en España (facturas, carnet de biblioteca, la tarjeta de transporte público o certificaciones de estudios o de participación en talleres).

Te detienen por falta de autorización de residencia o trabajo...

- Te trasladarán a una comisaría donde abrirán un expediente sancionador que puede derivar a una orden de expulsión o multa.
- El tiempo máximo que puedes estar es de 72 horas de detención en comisaría.
- Durante el plazo puedes quedar en libertad o ser ingresado o ingresada en el Centro de Internamiento para Extranjeros (CIE) en caso de haber cometido alguna infracción que conlleve a la expulsión del territorio.
- Te pondrán en libertad si la expulsión no se ha llevado a cabo en 60 días.
- Si se hace efectiva la expulsión no podrás entrar a España en un periodo de entre 3 y 10 años.

Recomendaciones

- Contacta con un abogado o una abogada si tienes los recursos económicos, de lo contrario, la Policía te pondrá un abogado o abogada de turno de oficio.
- Contacta con alguna organización para que te hagan un acompañamiento durante la detención y evitar que te deriven a un Centro de Internamiento de Extranjeros (CIE).
- Cuenta tu situación al abogado o abogada para poder presentar las alegaciones en las primeras 48 horas.
- Ten preparada y ordenada la documentación que respalde tu arraigo en el territorio para entregarla rápidamente al abogado (empadronamiento, alquiler, tarjeta sanitaria, bono de transporte, cursos...).

Si una figura de autoridad, como la policía, te pide la documentación por la calle sin motivo aparente o de la nada por tu físico y no has cometido ninguna infracción: **debes saber que es ilegal.**

Toda práctica por parte del Estado que promueva la discriminación, perpetúe un trato discriminatorio basado en características raciales, ignore la diversidad y refuerce el estereotipo de que las personas migrantes son delincuentes, son prácticas ilegales.

Recurso

- La organización SOS Racismo ha elaborado una guía muy completa ([Para de Pararme](#)) donde detallan la forma de actuar frente a una parada por perfil racial, la forma de denuncia y el marco legal existente.
- Está en castellano, pero puedes pedir ayuda y que te expliquen su contenido.



¿Te van a deportar del país de manera rápida y no te permiten tener una audiencia con el juez o jueza de inmigración?
Esto también es conocido como “deportación exprés”.

Recomendaciones

- Tienes derecho a una llamada.
- Tienes derecho a una abogada o un abogado.
- Si la detención ha sido una redada racial o por engaño para acudir a la Policía debes comunicarlo al abogado o abogada, puesto que es ilegal.
- Reúne todos los documentos que demuestran el arraigo (empadronamiento, contrato de alquiler, tarjeta sanitaria, bono de transporte, certificaciones de cursos, facturas a nombre de la persona).
- Debe existir una comunicación entre abogados y abogadas de internamiento y abogados y abogadas de expulsión para intercambiar información, puesto que no son lo mismo.
- Contactar con Stop Deportación para dar a conocer el caso. Facebook (<https://www.facebook.com/StopDeportacion>) o al correo electrónico (stopdeportacion@gmail.com).



ANTE CUALQUIER SITUACIÓN COMO ESTAS DE RACISMO INSTITUCIONAL O ANTE OTRAS FORMAS COTIDIANAS DE RACISMO EN LA CALLE...

¡Denuncia! Puedes hacerlo a través del Servicio de Asistencia y Orientación a Víctimas del Consejo para la Eliminación de la Discriminación Racial o Étnica (CEDRE).

Es un servicio estatal y gratuito. Puedes acceder al servicio...

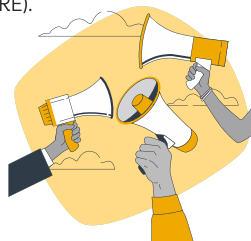
Gestionado en Las Palmas por **CEAR**

Correo electrónico: discriminacion@cear.es

Dirección: Avda. Escaleritas, 66 – Las Palmas de Gran Canaria

Teléfono: 680 68 95 90 / 928 29 72 71

También se puede contactar con el teléfono gratuito de información y asesoramiento a víctimas a través del número **021**.



Ten en cuenta

Si estás en situación administrativa irregular y vas a denunciar una situación de racismo o cualquier otro tipo de denuncia como robo, pérdida de documentos es recomendable que acudas directamente a la Fiscalía de Delitos de Odio, pues es menos probable que te abran un expediente de expulsión, si bien de igual manera se corre el riesgo de ello a lo largo del proceso.

Fiscalía de Delitos de Odio

C/Málaga, 2, Torre 1, 2ª Planta - Las Palmas de G.C.

Información: 928 11 69 17 / 40



Conoce a Gina
Meet Gina
Rencontrez Gina
تعرف على Gina

Si sufres violencia de género -y aunque estuvieras en situación administrativa irregular- tienes derecho a:

- Medidas de protección y seguridad.
- Asistencia social integral.
- Asistencia jurídica gratuita en todos los procesos y procedimientos.

¿ Qué hacer si sufres violencia de género ?

En casos de emergencia, llama al 112

- Número disponible las 24 horas. Te darán una atención inmediata y activarán el Dispositivo de Emergencia para Mujeres Agredidas (DEMA), con lo que movilizarán los recursos necesarios para ese momento. Te informarán sobre tus derechos, medidas de protección y recursos disponibles.
- Si no estás en una situación de emergencia pero quieres pedir ayuda, es aconsejable acudir a los Servicios de Atención a Mujeres y Menores Víctimas de Violencia de Género, que encontrarás a continuación. También puedes acudir a tu centro médico u Hospital más cercano. En este caso, si tienes lesiones, recuerda pedir una copia del parte médico.



Recursos

Servicios Insulares de prevención y atención integral a mujeres y menores víctimas de violencia de género.

Para encontrar el más cercano, busca en el siguiente enlace el nombre de tu municipio o de la entidad más cercana y verás la dirección y números de teléfono: [Servicios de prevención y atención en la isla.](#)



Ten en cuenta

- Una vez entres en el sistema como víctima de violencia de género, los servicios y las instituciones te ofrecerán distintas ayudas y apoyos según tu caso. También pueden derivarte a recursos alojativos donde proporcionan una acogida para ti y tus hijos e hijas menores de edad, si fuera necesario.



**También es posible que te encuentres ante otras formas de violencia contra las mujeres
contacta con estos servicios según tu caso...**

Hermanas Oblatas del Santísimo Redentor

Programa "Daniela" ante situaciones de prostitución y/o explotación sexual
C/. Carmen Llopis, 7 - 2º piso - Las Palmas de Gran Canaria
Teléfono: 928 361 212 / 683 565 997 - 24h Urgencias: 606 806 558
Email: programa.daniela@oblatas.com, areasocial@oblatas-daniela.com

Médicos del Mundo

Atención integral ante situaciones de prostitución y/o víctimas de trata
C/. Tomás Morales nº 59 1ª Planta - Las Palmas de Gran Canaria
Teléfonos: 638 788 766 y 928 367 100

Fundación Cruz Blanca

Programa O'Cambalache - Atención psicológica, jurídica, orientación laboral, intervención social y acceso a vivienda ante situaciones de prostitución y/o víctimas de trata
Llamadas y Whatsapp: 680 956 636
Correo:mediadoragc@fundacioncruzblanca.org
Centro Social: 928 265 708



Cruz Roja

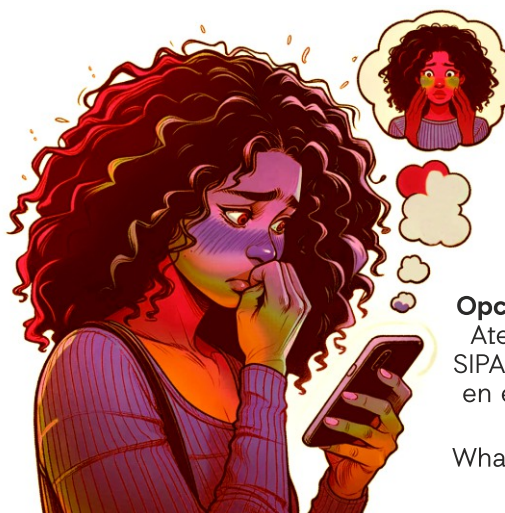
Servicio de prevención y atención a mujeres y menores ante la violencia sexual
C/ Lord Byron, 9 - Las Palmas de Gran Canaria
Teléfono: 678 483 271

¿Han compartido sin tu permiso fotos o vídeos íntimos?

¿Han subido tus fotos o vídeos a páginas web pornográficas o de contactos? ¿Te escriben insistentemente (acosan) al móvil cuando tú no quieres que lo hagan? ¿Te han insultado, extorsionado o chantajeado a través de tus redes sociales? Puedes acudir a...

Opciónate - Servicio Insular de Prevención y Atención a las Ciberviolencias Machistas – SIPACM. Servicio especializado en violencias en el espacio online (ya sea por parte de tu pareja o de otros)

WhatsApp, Signal o Telegram al 680 17 83 18
Correo info@opcionate.com



Recomendaciones

Si te encuentras en situación administrativa irregular y sufres violencia...

- Podrías denunciar en comisarías de policía pero recomendamos hacerlo directamente en los Juzgados de Guardia evitando así el riesgo de recibir una orden de expulsión, devolución o apertura de expediente sancionador. Aún así, debes saber que si denuncias no podrían hacerlo e incluso debe anularse cualquier expediente de este tipo que tuvieras abierto.
- Ten en cuenta que también puede denunciar la situación de violencia de género otra persona que sí esté en situación administrativa regular.
- Pide a los servicios de atención que te acompañen en la denuncia para darte apoyo.
- Si tu agresor está en otro país, denúncialo para pedir asilo como víctima de violencia de género. Recopila pruebas como informes de la trabajadora social de allí, denuncias a la Policía de allí o recoge otras pruebas como mensajes de texto, Whatsapp o llamadas.



Ojo

- Podrás solicitar la residencia temporal y de trabajo por circunstancias excepcionales para mujeres víctimas de violencia de género.
- Lo que protegerá también a los menores de edad en caso de haberlos.

Requisitos

- No ser ciudadana, ni familiar de un Estado miembro de la Unión Europea o del Espacio Económico o Suiza, sea de aplicación el régimen comunitario.
- Haber denunciado ser víctima de género y poder aportar alguno de estos documentos:
- Orden de protección dictada por autoridad judicial.
- Informe del Ministerio Fiscal que indique la existencia de indicios de violencia de género.
- Sentencia condenatoria o resolución judicial donde se establezca que la mujer ha sido víctima de violencia de género.

Para cualquier otra duda puedes llamar de forma gratuita al... 016

Información, asesoramiento jurídico y atención psicosocial inmediata a todas las formas de violencia contra las mujeres
EN DIFERENTES IDIOMAS.

También puedes contactar por correo o WhatsApp en castellano, inglés y francés. Correo: 016-online@igualdad.gob.es
Whatsapp: 600 000 016

Chat online: violenciagenero.igualdad.gob.es



¿ Quiéres viajar y no sabes qué necesitas?

- ✈️👑 **Viajes Nacionales**, AL MENOS uno de estos documentos:
 - Pasaporte o Documento de Viaje válido en vigor (puede ser el documento para refugiados o apátridas).
 - Tarjeta de residencia expedida por un Estado Schengen en vigor .
 - Carné de conducir expedido en España.
- ✈️👑 **Viajes con destinos espacio Schengen**, una de estas dos fórmulas:
 - Pasaporte o Documento de Viaje válido en vigor (puede ser el documento para refugiados o apátridas) + visado para el país de destino si se requiere en vigor.
 - Pasaporte + tarjeta de residencia expedida por un Estado Schengen en vigor.
- ✈️👑 **Viajes tanto para países de la UE o fuera de UE o Schengen**, estos documentos:
 - Pasaporte o Documento de Viaje válido en vigor (puede ser el documento para refugiados o apátridas) + visado en vigor para el país de destino si se requiere.

¿ Puedo acceder al descuento de residente ?

En los siguientes casos:

- Ciudadanía española o de un país miembro de la Unión Europea.
- Permiso de residencia en España como familiar de un ciudadano/a español/a, de la UE, Espacio Económico Europeo o Suiza.
- **Permiso de residencia en España de larga duración.**
- **Permiso de asilo o protección subsidiaria.**

Ojo

Tendrás que acreditar el certificado de residencia en vigor expedido por el Ayuntamiento correspondiente **con antelación al embarque.**

¿ Quieres viajar fuera de España ?

- Si tienes **residencia temporal** no puedes estar más de 6 meses fuera de España en el plazo de un año.
- Si posees la **residencia por familiar comunitario** no podrás estar más de 6 meses fuera de España dentro del plazo de un año y el tiempo fuera no puede ser superior a 1 año en los últimos 5 años.
- Si dispones de la **residencia de larga duración** puedes estar un máximo de 12 meses fuera de España de manera continuada y de manera no continuada, no más de 30 meses durante los últimos 5 años.
- Si has solicitado la **nacionalidad** no es recomendable estar más de 3 meses fuera del país, al encontrarse en trámites.

Ten en cuenta

Si eres **solicitante de asilo o ya tienes concedida la protección** podrás viajar dentro del país, sin embargo, durante tu solicitud no podrás viajar fuera de España y cuando te concedan la protección, no podrás viajar a tu país de origen por entenderse contradictorio con su solicitud.

Tanto en una situación administrativa regular como irregular, puedes igualmente denunciar las vulneraciones de derechos laborales.

Recursos

■ Oficina Inspección de Trabajo

C. Luis Doreste Silva, 64 - Las Palmas de Gran Canaria

■ SEMAC Servicio de Mediación Arbitral y Conciliación

Polígono San Cristóbal, C. Alicante, 1 - Las Palmas de G.C.



Empleadas del Hogar y Cuidados

Si eres trabajadora del hogar y/o trabajadora de los cuidados, también conocido como empleada de hogar, debes saber que, según los Reales Decreto Ley 1620/2011 y 16/2022 del 06 de septiembre, tienes derecho a:

- Tener un contrato por escrito (aunque el contrato de palabra es válido ante la ley).
- Estar dada de alta desde la primera hora de trabajo, incluso en periodo de prueba.
- Recibir una remuneración proporcional a las horas de trabajo, nunca inferior al Salario Mínimo Interprofesional.
- Recibir un pago por las horas extras trabajadas por semana.
- No trabajar en festivos, incluso como interna. En caso de trabajar en festivos te deberán de avisar con una semana de antelación, aun así no es obligatorio.
- Si tienes contrato y trabajas días festivos tendrán que pagarte el doble, si no tienes un contrato firmado y trabajas festivos deberán pagarte el triple.
- Tener 30 días de vacaciones.
- Prestación por desempleo.

Si además eres trabajadora interna...

- No debes de estar a disposición del empleador/a más de 60 horas por semana: 40 de trabajo efectivo + 20 de trabajo de presencia.
(Estas últimas significan que te encuentras disponible para realizar alguna tarea, pero no trabajando. Este tiempo debe ser siempre remunerado como mínimo con la misma cuantía que se abona por una hora ordinaria de trabajo, o bien puede compensarse por tiempo de descanso).
- Para las comidas principales, desayuno, comida y cena tienes derecho como mínimo a dos horas diarias de descanso, pudiendo abandonar el hogar familiar.
- Entre el final de jornada e inicio de la siguiente deberá de existir un descanso mínimo de doce horas. Este tiempo podrá reducirse a diez horas siempre y cuando sea compensado dentro de las cuatro semanas siguientes con tiempo de descanso equivalente.
- Tienes derecho como mínimo a descansar 36 horas consecutivas, por lo general suele ser la tarde del sábado o la mañana del lunes y el día completo del domingo.

Recomendaciones

- Si te piden más tareas que exralimitan los cuidados, di que no las sabes hacer.
- Recopila pruebas de las horas trabajadas hasta que se haga la denuncia.
- Acude a los organismos de denuncia citados.



Recursos

Guía actualizada en materia de derechos elaborada por la **Asociación Servicio Doméstico Activo (SEDOAC)** desde su Centro de Empoderamiento de Trabajadoras de Hogar y Cuidados: [Cartilla digna](#)



Camareras de piso

Si trabajas como camarera de piso en la isla y quieres informarte sobre tus derechos o actuar frente a una vulneración de los mismos, acude a...

Asociación Las Kellys

Asesoramiento y acompañamiento para la mejora de la calidad de vida y lucha por los derechos de las camareras de piso. Teléfono: 603 03 83 44



Conoce a Marlenis
Meet Marlenis
Rencontrez Marlenis
تعرف على Marlenis



aliadas
Aliadas por la Solidaridad
Member of **actiornaval**



¿ Necesitas asistencia jurídica gratuita?

Puede solicitarla cualquier persona que esté en un proceso judicial o pretenda iniciarlo, siempre y cuando se considere que no dispone de medios económicos para hacerlo.

Por tanto, tendrás que acreditar los medios económicos y patrimoniales de los que dispones. Sin embargo, hay algunos casos en los que no tendrás que acreditarlo.

Tendrás acceso directo a la asistencia gratuita cuando seas:

- Personas víctimas de violencia de género, de terrorismo y/o de trata de seres humanos.
- Menor de edad o persona con discapacidad víctima de situaciones de abuso o maltrato.
- Persona que, habiendo sufrido un accidente, tenga secuelas que le impidan realizar su actividad profesional y requiera ayuda de otras personas para su vida cotidiana. Tendrá derecho en los procedimientos de reclamación de indemnización de daños personales y morales sufridos.
- Persona trabajadora y beneficiaria del Sistema de la Seguridad Social, en la rama social del derecho, tanto para la defensa en juicio como para el ejercicio de acciones relativas a la efectividad de los derechos laborales en los procedimientos concursales.
- Persona trabajadora y beneficiaria del Sistema de la Seguridad Social para los procesos que sean sobre esta materia ante el orden contencioso-administrativo.

¿ Cómo pedir un abogado de oficio ?

Deberás acudir al Colegio de Abogados de Las Palmas o presentar la solicitud en el Juzgado que corresponda a tu domicilio. Allí te informarán de la documentación que deberás aportar con tu solicitud.

Colegio de Abogados de Las Palmas

Dirección: C/Agustín Millares, 25

Horario: 08:00 a 14:00 horas

Puedes pedir cita previa aquí:

[Ilustre Colegio de Abogados de Las Palmas |](#)

[CitaPreviaDirecta](#)



Ten en cuenta

Si pides cita para
asesoría jurídica o si la
pides para tramitar
directamente la
solicitud de abogado/a.



En España se dan cuatro tipos de procesos electorales: municipales, autonómicos, generales y europeos.

Las **condiciones generales** para cualquier persona ciudadana para participar son...

- Tener nacionalidad española.
- Ser mayor de edad.
- Estar inscrito/a en el Censo Electoral.
- Estar empadronado/a en el municipio donde votarás.

Ahora bien, para las **elecciones municipales** se amplía también el derecho para algunas personas extranjeras sin nacionalidad española:

- Personas extranjeras nacionales de la Unión Europea con residencia legal (también se amplía su derecho para elecciones europeas).
- Personas extranjeras con residencia legal en España que sean nacionales de países que, a través de tratados (acuerdos), permiten también votar a personas españolas en sus procesos electorales.

Se pueden consultar cuáles son estos países con acuerdos para las elecciones municipales próximas así como informarte de cómo inscribirte en el Censo Electoral en:

- Ayuntamientos
- Delegación provincial de la oficina del Censo Electoral
Avenida Alcalde Ramírez Bethencourt, 21 / Teléfono: 928 43 19 10
- Teléfono de la Oficina del Censo Electoral en Madrid: 900 343 232

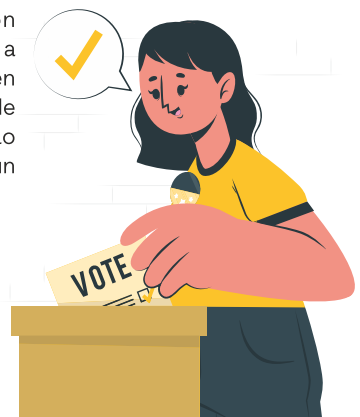
Recurso

No tienes nacionalidad española pese a llevar mucho tiempo residiendo aquí, ni tampoco figuras en las excepciones para votar, pero quieres hacerlo...

La iniciativa **#TeCedoMiVoto**

que se puede conocer en la web: <https://votaresunderecho.es/>

consiste en la cesión de votos entre españoles que son abstencionistas o que han decidido no votar, por la razón que sea, a personas migrantes que no tienen acceso al derecho al voto. Quien quiera ceder su voto debe introducir en la plataforma la ciudad de residencia, qué fecha electoral eligen para ceder su voto y, si lo desean, su motivación. Se conectan con personas que buscan un voto y se citan para acudir a las urnas.



El sistema público gestiona ayudas y prestaciones a través de Servicios Sociales de tu zona. Para ello, pregunta en tu Ayuntamiento o busca en Internet la Unidad de Servicios Sociales de tu municipio. Te deben indicar cómo y dónde pedir cita previa.

Ahí podrán ayudarte y guiarte para ofrecerte la mejor solución y el mejor recurso según tu caso.

Ten en cuenta

- Las prestaciones de mayor relevancia tienen como requisito el permiso de residencia.

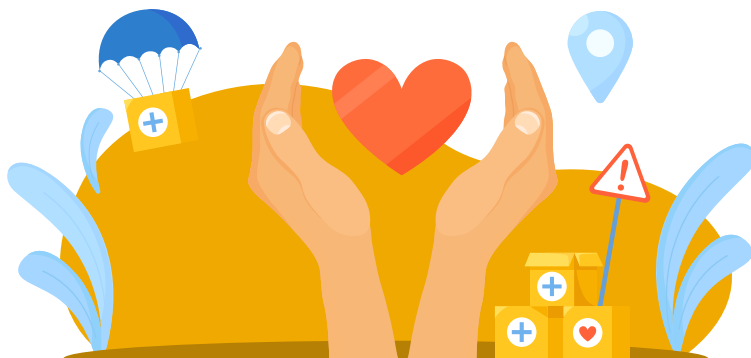
Son las siguientes:

Ingreso Mínimo Vital (IMV): Las personas que lo solicitan deben tener residencia legal y efectiva en España de forma continuada e ininterrumpida durante al menos el año anterior a presentar la solicitud. Estarán exentos y exentas a cumplir el año en los siguientes casos:

- Menores incorporados a la unidad de convivencia por nacimiento, adopción, reagrupación familiar de hijos e hijas, guarda con fines de adopción o acogimiento familiar permanente.
- Las personas víctimas de trata de seres humanos y de explotación sexual.
- Las mujeres víctimas de violencia de género.

Renta Canaria de Ciudadanía: prestación económica acompañada de apoyos sociales profesionales dirigida a aquellas familias en situación de vulnerabilidad económica y social que residan en Canarias.

Para solicitarla es necesario solicitar con anterioridad el Ingreso Mínimo Vital.



¿ Qué es el certificado digital ?

Es una herramienta electrónica que te permitirá realizar trámites de forma segura con la Administración Pública y Entidades Privadas a través de Internet pues al tener instalada esta herramienta en tu ordenador o dispositivo móvil podrás **IDENTIFICARTE** de manera segura en la red.

Ojo

- Se requiere de habilidades en entornos digitales. Pide ayuda a tu entorno y ármate de paciencia. Si lo consigues, te será de gran ayuda para evitar algunas trabas burocráticas.

¿ Como puedes obtenerlo ?

Aunque se puede obtener de manera online completamente, siendo persona extranjera será más efectivo el procedimiento llamado "presencial" pues aunque se realiza casi todo online, se acredita tu identidad de forma presencial:

Paso 1

Dirígete a la página de la Sede Electrónica FNMT y clicas en el apartado ["Certificado electrónico ciudadano -> Certificado con acreditación presencial"](#), realiza la configuración previa del software que te indica siguiendolos pasos y procede luego a la solicitud del certificado. Al finalizar te dará un código de solicitud, guárdalo.



Paso 2

Una vez poseas el código de tu solicitud deberás de acreditar tu identidad, pidiendo cita en una Oficina de Acreditación de Identidad. Algunas oficinas en Las Palmas son: .

Oficina de Información y Atención Ciudadana del Cabildo de G.C.

C/ Bravo Murillo, 23 (entrada por C/Pérez Galdós, planta baja)

[Cita previa aquí](#)



Oficina Canaria de Información y Atención Ciudadana

C/Profesor Agustín Millares Carló, 18 - Edificio Servicios Múltiples II, Planta 0

Teléfono para cita previa: 922 470 012 / 928 301 012



[Otras oficinas en la isla](#)

Paso 3

Podrás descargar tu certificado una vez acreditada tu identidad en alguna Oficina de Acreditación de Identidad (espera al menos 1 hora tras la acreditación de identidad). Deberás instalarlo siguiendo los pasos de la propia página, una vez hecho esto es recomendable hacer una copia de seguridad.

¿ Qué documentación hay que aportar para acreditar tu identidad ?

- Código de seguridad que te han enviado a tu correo electrónico
- Documento de identificación de extranjero que se tenga en vigor
Siendo extranjero de la Unión Europea, pasaporte o documento de identidad del país de origen
- Siendo extranjero de otro país no europeo, pasaporte



GUÍA DE ACOGIDA

De personas migrantes
para personas migrantes
en la isla de Gran Canaria

Un proyecto de:

Alianza por la Solidaridad
actionaid



Financiado por:

