



# PREPARACIÓN E INTEGRACIÓN

FORMACIÓN QUE TRANSFORMA

# 1. PREPARACIÓN

# PREPARACIÓN

## LLEGADA curso 25/26:

- **Fecha:** 6 de septiembre
- **Hora:** a las 13:30/14:00hrs.
- **Lugar:** Hall Colegio Mayor. (Ctra. Pozuelo-Majadahonda Km 1.800, 28223 Pozuelo de Alarcón. Madrid. ES).



# PREPARACIÓN

## DOCUMENTACIÓN:

- **NIE/TIE:** Necesitarás tramitar tu NIE, ya en España, (Número de Identidad de Extranjero) para todo: abrir cuenta bancaria, trabajo, etc. O visa de estudiante.
- **Empadronamiento:** Regístrate en el padrón de tu barrio (ayuntamiento) para tener acceso a servicios públicos.
- **Seguro médico:** Ten a mano tu tarjeta sanitaria europea si la tienes, o un seguro privado si es el caso.



# PREPARACIÓN

## CLIMA:

### Verano (junio a septiembre)

- Muy caluroso y seco.
- Temperaturas entre 28 °C y 38 °C en julio/agosto (pueden llegar hasta los 45 °C).
- Ropa ligera: camisetas, pantalones de lino, vestidos frescos, sandalias, gorra y protector solar.

### Otoño (octubre a noviembre)

- Temperaturas agradables entre 10 °C y 22 °C.
- Época de lluvia.
- Ropa de entretiempo: pantalón largo, chaqueta ligera, algún jersey y zapatos cerrados.

### Invierno (diciembre a febrero)

- Bastante frío, sobre todo por la mañana y por la noche.
- Temperaturas entre 0 °C y 10 °C, a veces por debajo de 0 °C por la madrugada.
- Ropa de abrigo: chaqueta gruesa, bufanda, gorro, guantes y calzado cerrado que aíslle bien.

### Primavera (marzo a mayo)

- Clima muy variable: días soleados y cálidos (15 °C a 25 °C), otros frescos y lluviosos.
- Viste por capas: camiseta, jersey o chaqueta ligera que puedas quitar si hace calor.



# PREPARACIÓN

## ¿QUÉ ROPA LLEVAR EN GENERAL?

**Básicos:** Pantalones largos, camisas de manga corta y larga, chaquetas ligeras, jersey, impermeable, traje o vestido largo para eventos.

**Invierno:** Un buen abrigo, gorro, bufanda y guantes.

**Verano:** Ropa ligera.

**Calzado:** Zapatillas cómodas para caminar y deporte, zapatos para el día a día. algún zapato más formal para eventos, zapato abrigado para el frío.

### Consejo:

Trae un poco de cada temporada para empezar. Una vez en Madrid, podrás comprar ropa de invierno o verano según vayas viendo qué necesitas.

Madrid tiene muchas tiendas a buenos precios (en Majadahonda y en Pozuelo hay centros comerciales con tiendas tipo Zara, H&M, Mango, Decathlon...).



# 2. INTEGRACIÓN

# INTEGRACIÓN

## CULTURA

### La gente:

- Cercana y bastante directa; a veces su humor o su tono pueden parecer algo bruscos al principio, pero no es nada personal, es simplemente la manera habitual que tienen los españoles de comunicarse.
- Hablan sin rodeos y no es raro que interrumpan o levanten la voz durante la conversación.
- El saludo habitual es con dos besos en la mejilla (excepto entre hombres que suelen darse la mano o una palmada en la espalda).
- La distancia personal es menor que en otras culturas europeas: te tocarán el brazo o la espalda para enfatizar algo, sin mala intención.



# INTEGRACIÓN

## HORARIOS

Los horarios en España son diferentes a otros países:

- La comida es entre las 14:00h y 15:30h.
- La cena entre las 21:00h y 22:00h. En el CM cenamos a las 21:30h.
- Las tiendas y servicios cambian: cierran para la comida y los domingos casi todo está cerrado.

## TRANSPORTE Y MOVILIDAD

- Puedes solicitar el abono de transporte público (abono mensual), o pagar en efectivo en el bus.
- Desde la UFV se puede acceder en bus a diferentes puntos de Madrid.
- Descarga apps útiles (Cabify, Uber, Madrid Metro...).



# INTEGRACIÓN

## COMPRAS Y OCIO

- Familiarízate con los supermercados (Mercadona, Carrefour, Día, Lidl...).
- Farmacias y centros de salud cercanos.
- Centros comerciales:
  - Centro Comercial Montecarlo: Mercadona, bazar papelería, farmacia, dentista, peluquería... (A 15' andando)
  - Centro Oeste: Carrefour, MediaMarkt, Zara, Mango, Women's Secret, Sephora... (a 10/15' en coche)
  - La bolsa de Majadahonda: hostelería (a 5/10' en coche)
  - Equinoccio: bolera, cines, restauración... (A 10/15' en coche)
  - Tarjeta móvil.





**UFV**

Colegio Mayor  
Francisco de Vitoria