



Funded by
the European Union

**Viajar al extranjero con
necesidades de apoyo:
todo lo que necesitas
saber**



Lee mi historia:



«Ir al extranjero me
demostró que soy capaz de
enfrentar mucho más de lo que
pensaba». – Laura

Todo lo que necesitas saber

Ir al extranjero durante tu estudios puede ser una experiencia emocionante y muy enriquecedora. Te permite aprender cosas nuevas, conocer a nuevas personas y ganar confianza en ti mismo/a.

Si eres un/a estudiante con una discapacidad o con necesidades adicionales de apoyo, es posible que también te resulte un reto. Es algo completamente normal.

Esta guía te ayudará a prepararte y te mostrará qué apoyos tienes a tu disposición.



Lee mi historia:



**«Saber que no estaba sola
hizo que todo fuera mucho
más fácil». – María**



Dinero y finanzas

- Erasmus+ ofrece una beca para cubrir los gastos de viaje y alojamiento.
- Por lo general, solo tendrás que asumir pequeños gastos personales (por ejemplo, durante las tardes o los fines de semana).
- El programa está diseñado para ser accesible para todas las personas.

Apoyo y orientación

- Podrás recibir orientación y apoyo durante tu estancia en el extranjero.
- Siempre habrá alguien con quien puedes contactar si necesitas ayuda.
- El programa está diseñado para dar respuesta a una amplia variedad de necesidades y discapacidades.





«¿Ir al extranjero?
Todo saldrá bien.»
– Wout

Lee mi historia:

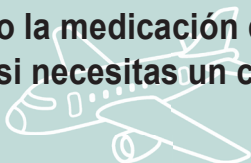


Viajes y transporte

- **Puedes solicitar asistencia en el aeropuerto o en la estación de tren (por ejemplo, asistencia prioritaria o asistencia médica).**
- **Es posible que te recojan a tu llegada al destino.**
- **Si no puedes viajar de forma independiente, dispondrás del apoyo necesario durante el desplazamiento.**

Apoyo médica

- **Si lo necesitas, tendrás acceso a apoyo médico.**
- **Podrás acceder a servicios médicos y farmacias.**
- **Lleva contigo la medicación que necesites.**
- **Comprueba si necesitas un certificado médico.**



Lee mi historia:



**«Dedícate tiempo a ti mismo.
Es importante». – Chris**



Alojamiento

- Hay habitaciones accesibles disponibles.
- Recibirás información sobre tu alojamiento antes de viajar.
- El alojamiento es seguro y está adaptado a diferentes necesidades.

Apoyo emocional

- Siempre habrá una persona de contacto disponible para ayudarte.
- Puedes pedir ayuda en cualquier momento.
- Es importante que descanses y cuides de ti mismo/a.





Lee mi historia:



«Ese pequeño paso de ir al extranjero marcó una gran diferencia para mí». – Kia

Está bien si las cosas no salen perfectas

- **Las situaciones nuevas pueden resultar abrumadoras.**
- **Cometer errores forma parte del aprendizaje.**
- **Siempre puedes pedir ayuda.**

Empieza poco a poco

- **No tienes que ir al extranjero durante un largo periodo de tiempo.**
- **Puedes empezar con una movilidad de corta duración en grupo.**
- **Gana confianza en un entorno seguro.**
- **Muchos estudiantes dan pasos más grandes después de esta primera experiencia.**



¿Quieres ir al extranjero?

- **Habla con tu profesor/a o con la persona coordinadora de movilidad.**
- **Infórmate sobre las oportunidades que ofrece Erasmus+.**
- **Da el primer paso, aunque sea pequeño.**

¡Tú puedes hacerlo!

Está bien sentirse nervioso/a. A muchos estudiantes les pasa lo mismo.

Ir al extranjero es un gran paso, y no tienes por qué darlo solo/a. Siempre habrá apoyo disponible.



Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.