



Time To...

Move Abroad!

*With The Power of Internet,
Moving and Working From Home
Abroad With Your Family is Now
Highly Feasible.*

*Why not Enjoy the Low, Low
Cost of Living Overseas and
the Ultimate Adventure and at
the Same Time?*

Booknobe.com

Guía para
mudarse al
extranjero - Todo
lo que necesita
saber para una
transición sin
problemas

Moverse por la calle ya puede ser difícil, pero

Y menos aún mudarse a un país completamente distinto. A pesar de ser uno de los momentos más emocionantes de su vida, también puede resultar especialmente estresante, sobre todo si no está preparado para lo que le espera. Este manual pretende proporcionarle la información necesaria para que la transición a su nuevo destino sea lo más fluida posible.

Capítulo 1: Su nuevo hogar - ¿Qué sabe? al respecto?

Antes de aceptar mudarse, debe investigar un poco sobre el destino previsto. Cada país es diferente y único. Mudarse a otro país significa sumergirse en una cultura totalmente distinta. Si no se ha preparado adecuadamente para este acontecimiento, le resultará bastante chocante, ya que todas las tradiciones con las que está familiarizado se sustituyen por otras nuevas y ajenas.

Ha habido recomendaciones que sugieren una visita previa a la mudanza para ver los mercados inmobiliarios y las perspectivas de empleo; sin embargo, esto no siempre es posible ni especialmente factible. Sin embargo, si lo anterior es una posibilidad, visitar su posible futuro destino le dará la oportunidad de ver las culturas y costumbres asociadas a este nuevo país. También facilitaría mucho el proceso de búsqueda de alojamiento (capítulo 3).

En caso de que no sea posible realizar una visita previa a la mudanza, es importante investigar y encontrar toda la información posible sobre el país en el que se pretende vivir. Empiece por investigar

información disponible en Internet. Aquí encontrarás una amplia gama de información sobre cualquier tema que te interese aprender. Intente participar en un foro en línea. Así tendrá la oportunidad de comunicarse con personas que han visitado o viven actualmente en el destino que desea visitar. Aproveche esta oportunidad para expresar sus dudas o preocupaciones.

Los factores políticos, sociales y medioambientales del país son algunos de los datos con los que conviene familiarizarse. Estos factores pueden ser muy diferentes de aquellos a los que normalmente está acostumbrado, por lo que si aprende todo lo posible de antemano se asegurará de estar preparado y de no encontrarse con sorpresas inesperadas una vez que se traslade.

Conocer los ideales sociales de su destino optimizará sus posibilidades de asentarse rápidamente y sentirse cómodo en su nuevo entorno, ya que podrá identificarse con sus nuevos amigos y compañeros de trabajo y socializar de una manera culturalmente apropiada. A largo plazo, esto le facilitará considerablemente la adaptación a su nueva vida al crear un entorno amistoso y solidario en su nuevo hogar.

Investigar su posible nueva ubicación también es importante para conocer el nivel de seguridad y las medidas de seguridad exigidas en su país concreto. Algunos países pueden estar en estado de guerra o haber sido declarados peligrosos, una cuestión importante a tener en cuenta. Para obtener información sobre su destino previsto, busque informes de viaje en el sitio web de su gobierno, que podrá proporcionarle información actualizada sobre el estado actual del país.

Capítulo 2: Búsqueda y evaluación de empleo en el extranjero

Muchas personas se trasladan al extranjero por motivos laborales. Aunque no se traslade al extranjero por estos motivos, es probable que un cambio permanente de residencia implique que en algún momento tenga que trabajar en su nuevo país.

En la mayoría de los países existe una gran variedad de trabajos. Este capítulo te proporcionará información para encontrar trabajo y evaluar hasta qué punto se adapta a tu situación.

En primer lugar, decida qué es lo que necesita en un trabajo. ¿Aprovechará sus conocimientos previos o empezará algo nuevo? ¿Durante cuánto tiempo piensa trabajar?

Existen varias formas de buscar trabajo en el extranjero.

El método más habitual para buscar empleo es hacerlo uno mismo en lugar de confiar en una agencia. Empieza a buscar trabajo por internet. Si empiezas a buscar después de haberte trasladado a tu destino previsto, prueba a buscar en los periódicos locales.

Una vez que haya identificado el puesto adecuado, presente su candidatura siguiendo las instrucciones establecidas en el anuncio de empleo. Los requisitos de solicitud pueden variar

según el tipo de empleo al que opte, así que asegúrese de leer atentamente los detalles de la solicitud.

Cuando le ofrezcan un puesto, es importante que lo evalúe detenidamente antes de aceptarlo. Mientras asista a las entrevistas, no dude en hacerles tantas preguntas como ellos a usted. Pregunte por la organización en su conjunto y pida referencias. También puede ser útil buscar en su sitio web.

Si te ofrecen un contrato, examínalo con mucho cuidado y acepta todas las condiciones antes de firmarlo. Asegúrate de que entiendes perfectamente todos los detalles del contrato y de que en él se detallan todas las condiciones financieras (como la moneda en que se paga el salario y cuándo recibirás la primera nómina). Si todavía estás en tu lugar de origen (es decir, aún no te has trasladado a tu nuevo destino), puede valer la pena que tu abogado inspeccione el contrato. También puede ser una buena idea averiguar las repercusiones de romper el contrato si el nuevo trabajo no funciona. Durante las negociaciones, algunos empresarios pueden ofrecerte billetes de avión de vuelta a tu país de origen al terminar el trabajo, pero no siempre lo cumplen. Para asegurarse de que esto no ocurra, solicite con antelación un billete de ida o vuelta.

Algunos empleos en Internet pueden parecer demasiado buenos para ser verdad, y en muchos casos lo son. Evita los empleos que ofrecen dinero fácil y rápido, sobre todo a las mujeres, ya que a menudo resultan ser redes de prostitución.

Existen organizaciones destinadas a ayudar a las personas a encontrar trabajo en el extranjero, y son especialmente beneficiosas como

Eliminan la necesidad de investigar a fondo y buscar oportunidades de empleo y, en muchos casos, pueden organizar visados, permisos de trabajo y alojamiento para el candidato seleccionado.

Si posee una cualificación profesional, puede valer la pena solicitar trabajo enviando su currículum a una agencia de colocación. Al igual que en el caso anterior, éstas eliminan la necesidad de investigar a fondo el puesto o la empresa y también pueden facilitar la documentación necesaria para trabajar en el extranjero.

Otro método utilizado para encontrar trabajo en el extranjero es obtener un traslado a través del lugar de trabajo actual. Algunos lugares de trabajo pueden ofrecer traslados al extranjero a través de enlaces internacionales. Para más información, póngase en contacto con el departamento de recursos humanos de su lugar de trabajo.

Antes de llegar a su destino previsto, planifique con antelación y llévese copias adicionales de sus currículos y otra documentación pertinente para buscar otros tipos de empleo en el extranjero. Así aumentará sus posibilidades de obtener un empleo adecuado a sus necesidades.

Capítulo 3: Alquilar o comprar en el extranjero

Una persona puede decidir trasladarse al extranjero por muchas razones. Uno puede verse obligado a trabajar o estudiar, incluso trasladarse por motivos familiares o personales. Tener un amigo o familiar en el país de destino siempre es beneficioso, ya que pueden ayudarle en la difícil tarea de encontrar y, por consiguiente, alquilar o comprar una propiedad. Si no tiene ningún amigo o familiar en el país de destino, no se preocupe, pero extreme las precauciones a la hora de buscar una vivienda.

Si se traslada por motivos de trabajo o estudios, es posible que ya le hayan ofrecido alojamiento. Si no se lo ofrecen, prepárese: puede ser difícil encontrar un alojamiento adecuado, así que tómese su tiempo.

Antes de empezar a buscar casa, asegúrese de fijarse un presupuesto al que atenerse. Asegúrese de incluir gastos como fianzas o reformas, honorarios legales durante el proceso y el agente inmobiliario. Se recomienda que se reserve un diez por ciento extra para el caso de que los gastos resulten ser mayores de lo previsto inicialmente.

Es imprescindible informarse sobre el mercado inmobiliario del lugar de destino para tener una idea clara de lo que se va a encontrar. Empiece a investigar pronto buscando en Internet alojamientos

adecuados. Eche un vistazo a

diferentes sitios para comparar precios. Cuando busque una residencia para alquilar o comprar, opte por hacer negocios a través de empresas de mayor reputación. Solicite referencias si es necesario. Si es posible, puede solicitar hablar con personas que hayan hecho negocios anteriormente con la empresa.

Para cada residencia sobre la que realice una consulta seria, asegúrese de solicitar una descripción detallada y/o fotos. También puede solicitar un plano de la vivienda. Infórmese sobre los alrededores y los servicios que pueda necesitar, como acceso a tiendas y transporte público. Pida consejo a tanta gente como pueda, sobre todo a contactos en su futuro destino. Recuerde que éste será su nuevo hogar, por lo que es importante que encuentre un lugar en el que se sienta a gusto y cómodo.

La embajada representante en el destino previsto también puede facilitar información sobre la compra o alquiler de viviendas en el país.

Aunque no existe un proceso típico para comprar o alquilar en el extranjero, hay algunos pasos básicos que pueden darle una idea de cómo proceder.

- 1) **Busque un agente inmobiliario:** Busque a alguien que se esfuerce por determinar sus áreas de interés, su presupuesto y sus necesidades. Contar con un agente inmobiliario le permitirá ver una variedad de lugares en los que comprar o alquilar. El agente inmobiliario también debería poder proporcionarle más contactos para ayudarlo en las fases posteriores de la compra o el alquiler de su vivienda.

- 2) **Ver la propiedad:** En esta fase es importante ser objetivo y mantener la mente

abierta. No se enamore a primera vista.

Reúna toda la información posible sobre la propiedad.

3) **Acuerda un precio:** Dependiendo del país (en algunos países negociar está mal visto o es ilegal), es posible que puedas negociar un precio.

4) **Firme el contrato preliminar y haga un depósito:** Una vez acordado el precio, es necesario firmar un contrato preliminar. Antes de firmar nada, le recomendamos que contrate los servicios de un abogado en el lugar de destino, para que le ofrezca otra opinión y se asegure de que todos los trámites son legales. Es posible que su agente inmobiliario intente convencerle de que no es necesario un abogado y que ellos podrán ocuparse de todos los aspectos del trato. Obtener los servicios de un abogado sería más beneficioso, ya que el agente inmobiliario no tiene la cualificación adecuada para ayudarlo en el aspecto legal y financiero de la compra o alquiler de su vivienda. La embajada representante en su nueva ubicación podrá facilitarle una lista de abogados entre los que elegir. Si decide no contratar los servicios de un abogado, asegúrese de lo siguiente:

a) El terreno sobre el que se construye su casa está totalmente pagado. Algunos promotores pueden pedir un préstamo sobre el terreno y, en caso de quiebra, las autoridades locales reclamarán el terreno y, por tanto, su vivienda.

b) Si va a comprar una propiedad que requiere reformas, asegúrese de comprobar a fondo las leyes de planificación para asegurarse de que las

reformas están permitidas en su

propiedad.

c) Asegúrese de que el anterior propietario no tenía deudas, ya que éstas pueden pasar a ser responsabilidad suya.

d) Si tiene intención de alquilar su vivienda, asegúrese de que es legal.

En esta fase se le pedirá que haga un depósito o pague una fianza. Si está construyendo o comprando sobre plano, no se le pedirá que pague el importe total por adelantado. Hay muchos factores que pueden influir en el tiempo que transcurre entre la firma del contrato preliminar y la finalización de la obra. Antes de firmar el contrato, infórmese sobre el proceso exacto que seguirá su vivienda.

5) **Finalización:** Esta etapa requiere la firma de más documentación y contratos y el pago del saldo final (si se compra una vivienda). Muchos institutos financieros recomiendan pedir préstamos y pagar en la moneda del país en el que se compra, para minimizar riesgos y confusiones. Es importante utilizar canales oficiales para transferir dinero durante todas las transacciones, ya que así dispondrá de registros para reclamar seguros o reembolsos en caso necesario.

Capítulo 4: **Documentación** **necesaria para** **trasladarse al** **extranjero.**

Para desplazarse y trabajar eficazmente en el destino elegido es importante que haya organizado y obtenido la documentación pertinente. De lo contrario, podría verse incapacitado para trabajar legalmente o incluso permanecer en el país.

En caso de traslado al extranjero, se recomienda presentar la siguiente documentación:

1) **Visados y permisos de trabajo:** Si tiene previsto trabajar en su nuevo país de residencia, necesita documentación que se lo permita. Puede obtenerla en forma de visado y permiso de trabajo. Un visado es un documento legal expedido por un país que permite a su titular entrar en él durante un periodo de tiempo determinado. Trabajar sin visado o permiso de trabajo es ilegal.

Antes de llegar a su país deberá obtener esta documentación en la Embajada del país de destino que esté acreditada en su país actual. En algunos casos, las personas que se desplazan por motivos laborales pueden solicitar al empleador que organice el visado.

El país de destino puede facilitarle más información y los requisitos de entrada.

Asegúrese de organizarse y de haber solicitado el visado con suficiente antelación antes de su partida prevista, ya que la aprobación de un visado o permiso de trabajo puede tardar varios meses.

- 2) **Pasaporte:** Todos los miembros de la familia deben tener su propio pasaporte individual para residir en el extranjero. Las solicitudes de pasaporte están disponibles en Internet. La obtención del pasaporte puede tardar entre dos y doce semanas, así que asegúrate de solicitarlo con suficiente antelación para evitar retrasos o resolver eficazmente cualquier imprevisto.

Una vez expedido, el pasaporte es válido durante cinco años. Mientras viva en el extranjero, es importante renovar el pasaporte para mantener su validez. Si le roban el pasaporte, informe inmediatamente a las autoridades locales.

- 3) **Partida de nacimiento: En caso de** que pierda o le roben el pasaporte, es posible que se le exijan otras formas de identificación para sustituirlo. Tener un certificado de nacimiento a mano le garantizará que está preparado en caso de que esto ocurra.
- 4) **Permisos de residencia:** Algunos países pueden exigirle un permiso de residencia para vivir en ellos. Para saber si su destino previsto le exige un permiso de residencia, póngase en contacto con la embajada de su país de destino.
- 5) **Historial médico y dental:** Esta documentación no siempre es obligatoria. Como parte de los requisitos de entrada, algunos países exigen la presentación de certificados médicos de larga

duración.

residentes o estudiantes. Para saber si está obligado a presentar un historial médico para su destino previsto, póngase en contacto con la embajada que le representa en ese país.

- 6) **Permiso de conducir internacional:** Esto le ayudará en el transporte durante las etapas iniciales de su mudanza. Este documento le permitirá conducir legalmente en la mayoría de los países. Dependiendo del destino previsto, es posible que tenga que solicitar un permiso de conducir local al cabo de cierto tiempo.

Capítulo 5: Aspectos financieros a tener en cuenta.

Al trasladarse a otro país hay que tener en cuenta muchos aspectos financieros. Prepárese y asegúrese de abordar estas cuestiones antes de trasladarse.

Para empezar, el traslado de uno mismo y de sus pertenencias de un país a otro conlleva unos costes considerables. Algunos países también exigen el pago de aranceles o impuestos sobre los bienes que se importan al país. Para más información, póngase en contacto con la embajada que le represente (en el país de destino) para saber si se aplicarán impuestos o aranceles a los artículos que vaya a transportar al país.

Combine esto con el estrés añadido de asegurarse el dinero suficiente con el que pagar la fianza y el alquiler, la comida y cualquier otro gasto de manutención. El coste de la vida en otro país puede ser muy diferente al que está acostumbrado. Por estas razones, es importante estar preparado. Decida de cuánto dinero dispone, establezca un presupuesto y cíñase a él. En esta fase, puede que quiera aumentar sus ahorros o sus reservas de emergencia.

Una vez que se haya trasladado al extranjero, necesitará una forma cómoda de acceder a sus ahorros para hacer frente a los gastos cotidianos. En

puede ser una buena idea ponerse en contacto con el banco para explicarle la situación y discutir las posibles opciones que podrían beneficiarle.

Hay tres opciones posibles:

1) Mantenga sus cuentas bancarias en su país actual: El banco puede convertir su cuenta en una cuenta de "no residente habitual", en la que sus intereses se pagarán sin deducción de impuestos. En la actualidad, la mayoría de los bancos ofrecen a sus clientes servicios de banca electrónica, que facilitan el acceso a sus cuentas las veinticuatro horas del día, todos los días de la semana. Esto le permitirá mantener sus cuentas bancarias actuales y seguir realizando operaciones bancarias con facilidad. Si no está familiarizado con el proceso de banca por Internet, pida a un amigo o empleado de su banco que le enseñe a abrir y utilizar una cuenta.

Tenga en cuenta que es posible que sus tarjetas de cajero automático no se acepten en su destino. Infórmese en su banco de los servicios de cajero automático en otros países. Puede que merezca la pena solicitar y llevarse una tarjeta de crédito a su nuevo destino (siempre que se acepten tarjetas de crédito) para estar más tranquilo.

2) Abra una cuenta bancaria en su nuevo país: Esto te facilitará el acceso a tu dinero.

3) Abrir una cuenta off-shore: Una cuenta bancaria extraterritorial es una cuenta bancaria internacional que puede utilizarse para fines cotidianos. Es extremadamente flexible y se puede acceder a ella desde cualquier lugar.

Además de organizar tus finanzas, también es importante organizar tu situación económica. Antes de salir al extranjero, asegúrese de ponerse en contacto con las empresas pertinentes para

notificarles que va a abandonar el país. Solicite que le envíen todas las facturas pendientes para poder

finalizar las cuentas.

Antes de salir del país, asegúrese de haber liquidado todas sus obligaciones financieras.

Si actualmente percibe una pensión, es posible que siga teniendo derecho a percibirla a pesar de vivir en otro país. Póngase en contacto con su proveedor de pensiones para determinar si seguirá teniendo derecho a recibir sus pagos.

Capítulo 6: Animales de

compañía

¿Hacer?

Una de las dificultades de mudarse a otro país es decidir qué hacer con la mascota de la familia. Para algunos puede no haber elección, ya que cada país tiene una normativa distinta en relación con los animales.

Póngase en contacto con la embajada que le represente en el destino previsto para informarse de la normativa que pueda existir. Cualquier país que permita la importación de un animal de compañía exigirá un certificado sanitario detallado y un permiso de importación.

Antes de tomar una decisión sobre qué hacer con su mascota, considere sus necesidades y qué sería lo mejor para ella. ¿Soportará el animal los viajes? ¿Qué edad y estado de salud tiene? ¿Cómo afrontará el animal una estancia prolongada en cuarentena en el destino previsto? Recuerde que la mudanza puede ser tan estresante para el animal como para usted.

En caso de que decida llevarse a su mascota, asegúrese de que se somete a una revisión veterinaria exhaustiva en la que confirme que todas las vacunas e inmunizaciones pertinentes están completas y al día.

Durante este tiempo, pida a su veterinario que le proporcione el certificado sanitario necesario.

Antes de salir del país, asegúrese de proporcionar a su mascota una identificación adecuada que

incluya su nombre y datos de contacto. Para evitar problemas al llegar al destino previsto, póngase en contacto con el

al veterinario de aduanas para informarle de la fecha y hora de llegada y de cualquier otra información relevante para su mascota. La compañía aérea que hayas elegido debería poder facilitarte los datos de contacto del veterinario.

Durante el transporte, su mascota estará dentro de su propio transportín. Al llegar a su destino, suele ser necesario un periodo de cuarentena, que suele oscilar entre un mes y un año.

Capítulo 7: Cómo **encontrar una** **empresa de** **mudanzas.**

Quando se disponga a enviar sus bienes al extranjero, asegúrese de ponerse en contacto con varias empresas de mudanzas para comparar presupuestos y asegurarse un precio razonable. El precio no debe ser el único factor en el que se base su elección.

Quando investigue sobre empresas de mudanzas, recuerde preguntar lo siguiente:

- 1) Pregunte por el seguro (si lo hay) que ofrece la empresa. Pregunte qué elementos cubrirán y si es necesario pagar una franquicia. La mayoría de las empresas deberían ofrecer algún tipo de seguro. Lo ideal es que sea el valor de reposición de los bienes en la moneda del país al que vaya a trasladarse.
- 2) Pida referencias para asegurarse de que la empresa puede ofrecerle un servicio de calidad que le satisfaga. Esto también le ayudará a encontrar una empresa de confianza. Adquirir los servicios de una empresa de renombre es imprescindible, ya que una empresa de calidad tendrá más experiencia en los procesos de una mudanza internacional y debería poder ayudarle con cualquier problema relacionado con las

aduanas. Si es posible, elija una empresa con presencia permanente en el lugar de destino, ya que estará familiarizada con el país en general y con las leyes y normativas relativas a la importación de mercancías. También será más fácil contactar con ellos una vez que se haya mudado.

- 3) Pregunte por el calendario de la mudanza. Cuánto tiempo puede llevar, horarios aproximados, etc.
- 4) Si sus mercancías no se envían inmediatamente, pregunte dónde se almacenarán y si estas instalaciones cuentan con seguridad.
- 5) Los formularios de aduana son una parte importante del transporte de sus muebles al extranjero. Algunas empresas de mudanzas se encargan de tramitarlos por usted. Cuando elija una empresa de mudanzas, pregunte si se encargarán de ello o si tendrá que cumplimentar los formularios usted mismo.
- 6) Pida un presupuesto aproximado. Cuando se lo den, asegúrese de que se trata del importe total y de que se han incluido todos los gastos. En la mayoría de los casos, el coste se estimará en función del volumen y el peso del envío, y se facilitará a través de la empresa mediante un inventario completo (trabajos pequeños) o evaluaciones in situ (trabajos grandes). En general, las empresas solicitan que los costes se paguen por adelantado. Una vez transportada la mercancía, es posible que tenga que hacer frente a más gastos (si el trabajo es mayor de lo previsto) o, en algunos casos, que se le reembolse el importe (si el trabajo es menor de lo previsto). Esto no ocurre con todas las empresas, así que asegúrese de preguntarlo una vez que le hayan proporcionado un presupuesto.

Hay dos métodos para transportar sus mercancías al extranjero. El primero es por barco y puede tardar varias semanas en llegar al destino previsto. El segundo es por avión y tarda aproximadamente una semana. Aunque es un medio mucho más rápido de

trasladar sus pertenencias, este método también es más caro. Decida cuál es el más apropiado

a sus necesidades y pregunte a la empresa de mudanzas cuál es su método preferido.

Capítulo 8: Preparativos

para la gran

mudanza.

El componente clave para garantizar una mudanza tranquila y sin estrés es la organización. Una mudanza al extranjero es muy diferente a una mudanza nacional, por lo que es imprescindible que sea lo más organizada posible.

Asegúrese de haber investigado lo suficiente sobre el destino previsto (para más detalles, véase el capítulo 1).

Una pregunta frecuente es la que tiene que ver con los coches. En algunos países es posible trasladar su vehículo actual y seguir conduciéndolo. En otros, no. Averigüe si su coche es apto para circular por el país de destino poniéndose en contacto con la embajada representante en el país de destino. En caso afirmativo, pregunte si es necesario modificar el vehículo. Si puede transportar su vehículo, decida si es factible, recuerde que es caro transportar objetos y hacerlos pasar por la aduana. Para transportar el coche a su destino, es posible que tenga que presentar tres copias del título del vehículo, el año, la marca, el modelo, el color y el número de bastidor. Infórmese sobre los requisitos de seguro del país de destino. Si decide que no va a transportar su vehículo, tendrá que decidir qué hacer. Muchos sitios web

las personas toman la decisión de vender el vehículo en cuestión.

Asegúrate de haber organizado toda la documentación pertinente y de haberte sometido a todos los controles sanitarios y vacunaciones pertinentes (si son necesarios). Cuando vaya al médico, pídale una carta y una copia de las recetas de los medicamentos que esté tomando, para pasárselas a su nuevo médico. Para estar preparado para la mudanza, asegúrese de que tiene reservas suficientes de cualquier medicamento que pueda necesitar, ya que puede ser cuestión de semanas después de dejar su casa que pueda reponer sus reservas.

Antes de empezar a empaquetar, asegúrese de apartar o desechar cualquier artículo que pueda estar restringido en el país al que pretende mudarse. Cada país tiene leyes y restricciones diferentes, así que lo mejor es que se ponga en contacto con el departamento de aduanas de su destino previsto para obtener una lista detallada. En general, la mayoría de los países han restringido lo siguiente

🕒 Estupefacientes y drogas

- Artículos peligrosos como fuegos artificiales, venenos
- Plantas, flores secas, bulbos, semillas, piñas
- Frutas y hortalizas
- Muebles de caña
- Alcohol
- Carnes y productos cárnicos
- Flores secas, bulbos y semillas, incluidas las piñas de pino
- Armas de fuego, munición, explosivos y otras armas
- Material pornográfico

En las semanas previas a la mudanza, empiece a empaquetar. Asegúrate de que dispones de tiempo suficiente para empaquetarlo todo bien y con cuidado, sin que te entren las prisas.

Empiece por empaquetar los objetos que menos necesita, como objetos de un desván, determinados muebles y ciertas prendas de ropa.

También es un buen momento para empezar a "agotar" los alimentos de la casa. Utiliza los alimentos que tengas en el congelador y vacía los armarios en la medida de lo posible.

Asegúrese de haber apartado toda la documentación especificada en el capítulo 2 para evitar que se empaquete.

Mientras empaqueta, deseché los objetos que no utilice a menudo o que crea que ya no va a necesitar. Esto le ayudará a desordenar sus pertenencias, y es el momento perfecto para hacerlo. El desorden le ayudará a eliminar los

objetos que ya no necesita.

Si ya no los utiliza o necesita, el proceso de mudanza será más sencillo, ya que limitará el número de artículos que tendrá que trasladar, lo que en última instancia contribuirá a reducir los gastos de envío.

Al intentar eliminar el desorden, hazte las siguientes preguntas:

¿Qué significa este objeto para mí? ¿Por qué lo conservo? ¿Es sólo por motivos sentimentales?

Retire las pilas de los objetos que vaya a llevarse, para evitar la fuga del líquido de las pilas y el consiguiente deterioro de sus pertenencias.

Una vez que haya colocado sus pertenencias en cajas, asegúrese de etiquetarlas claramente. Los objetos grandes, como los muebles, deberán desmontarse siempre que sea posible. A menos que se haya organizado de otro modo con la empresa de mudanzas, tendrá que desmontar estos objetos usted mismo.

Si ya no necesitas algún objeto, puedes deshacerte de él en ventas de garaje, tiendas de caridad o vendiéndolo por Internet.

Muchas empresas de mudanzas pueden embalar sus pertenencias por usted, lo que suele ser la mejor opción. No sólo disminuye el estrés que se experimenta durante una mudanza de este tipo, sino que puede ayudar a ahorrar tiempo y dinero, ya que es menos probable que las pertenencias requieran una investigación exhaustiva por parte del departamento de aduanas de su destino previsto.

Antes de empaquetar tus aparatos eléctricos, averigua si serán compatibles en tu nuevo destino. Por ejemplo, los DVD sólo funcionarán en la zona para la que están preparados, y los televisores y teléfonos funcionan de forma diferente en los

distintos países. Para los artículos más pequeños es posible obtener un adaptador para convertir los enchufes disponibles en tu nueva casa.

a la que se adapte a sus artículos eléctricos actuales. Encontrará información sobre electricidad en las páginas web de los gobiernos de los países de destino.

Una vez embalada la mercancía, puede tardar unas semanas en llegar al destino previsto. Si hay algo que necesite durante este periodo, asegúrese de separarlo del resto de la mercancía. Podrá llevar algunas pertenencias en el avión, pero asegúrese de consultar con su compañía aérea qué artículos son adecuados, ya que las distintas compañías aéreas tienen diferentes normativas y restricciones de peso. Asegúrese de dejar ropa suficiente para vivir, ya que tardará algún tiempo en recibir sus pertenencias en su nuevo destino.

Procure terminar de empaquetar unos días antes de la mudanza para tener tiempo de relajarse antes de viajar al destino previsto.

La empresa de mudanzas llegará el día designado y deberá empezar presentándose.

Enséñeles la casa, especificando qué objetos hay que empaquetar y si hay que prestar especial atención a alguno durante la mudanza. Una vez empaquetados todos los objetos, dé una última vuelta para asegurarse de que todo está incluido. No olvide mirar detrás de las puertas y dentro de los armarios. Algunas empresas pueden exigirle que firme una lista de inventario de todos los objetos que han cargado. Compruébelo para asegurarse de que está satisfecho.

Asegúrese de descansar lo suficiente el día antes de viajar para minimizar cualquier posible estrés o ansiedad.

Antes de viajar, asegúrese de comprar cheques de viaje o de convertir parte del dinero en euros.

la moneda correcta.

En algunos casos, es posible que siga teniendo responsabilidades en su país de origen, incluso después de haberse trasladado. Un ejemplo común es el voto. Si tiene que seguir votando después de trasladarse al extranjero, debe ponerse en contacto con el registro electoral de su domicilio y solicitar su inscripción como votante extranjero para que le envíen los formularios correspondientes.

Capítulo 9: Instalarse en **la nueva vida.**

Cuando llegue a su destino previsto, asegúrese de registrarse ante las autoridades locales competentes. Esto incluye el consulado o la embajada correspondiente, ya que así dispondrá de un medio de apoyo en caso de emergencia.

Llegar a su destino puede resultar más chocante de lo que esperaba. Muchas personas sufren lo que se conoce como choque cultural. El choque cultural se produce cuando uno se ve alejado de la vida social a la que estaba acostumbrado y entra en un entorno extraño, nuevo y desconocido. El choque cultural consta de tres fases.

Primera fase: "La fase de luna de miel": La persona se siente entusiasmada y positiva con su nuevo entorno. Esta fase puede durar entre unas semanas y seis meses.

Segunda fase: El individuo se desencanta del entorno, seguido de sentimientos de vacío y malestar derivados de la insatisfacción con el nuevo entorno.

Los signos de esta fase incluyen ira, irritabilidad, negatividad, exceso de comida y bebida, preocupación por la limpieza, sueño excesivo, cansancio e incapacidad para concentrarse.

Tercera fase: Esta fase se caracteriza por la aceptación gradual del nuevo entorno y suele considerarse un compromiso entre la primera y la segunda etapas.

Existen varios métodos para hacer frente al choque cultural. Si sufres alguno de los síntomas mencionados, puede que merezca la pena intentar lo siguiente:

- 1) Implícate en algún aspecto de la nueva cultura que te rodea. Si te sumerges en algún aspecto de la nueva cultura, podrás comprenderla mejor y aprenderás a empatizar con ella y a aceptarla.
- 2) Si se ha trasladado a un país en el que el idioma es diferente, tómesese su tiempo para aprenderlo. Le ayudará a hacer amigos y le facilitará la vida diaria y el trabajo.
- 3) Dedique algún tiempo a recorrer las distintas zonas del país para apreciar sus vistas y su cultura.
- 4) Haga un esfuerzo por conocer a gente de su nuevo destino para entablar nuevas amistades. Así conocerás mejor la nueva cultura y la respetarás.
- 5) Mantén el contacto con tus amigos y familiares. De vez en cuando, haga algo que le recuerde a su hogar para levantar el ánimo; al hacerlo, es importante recordar que no hay que idealizar. Recuerda adoptar una actitud abierta siempre que sea posible.

En general, es importante recordar

Participa en la vida social y cultural de tu nuevo país. Haz amigos donde puedas: el trabajo es un buen punto de partida. Si no trabajas, sé creativo. Apúntate a un gimnasio o a un grupo de interés local, o incluso puede ser tan sencillo como hablar con los vecinos. Intente encontrar versiones de las actividades que le gustaban en su país anterior. Participar en ellas te ayudará a sentirte como en casa y aumentará tus posibilidades de conocer gente nueva y hacer amigos.

Haga un esfuerzo por aprender el idioma local (si se ha trasladado a un país en el que el inglés no es la lengua estándar). Es posible que ya haya empezado por tomar clases antes de salir de su país anterior. Continúa practicando el idioma una vez que te hayas mudado, ya sea con clases, practicando en tu tiempo libre o buscando un nuevo amigo que te ayude.

Mientras se adapta lentamente al nuevo entorno y a la nueva cultura, es importante mantener la perspectiva y recordar por qué decidió mudarse. Si sus emociones le superan, tómese un tiempo para usted y haga algo que le guste, como ir a la playa. Intente redescubrir qué tenía el país que le convenció en un principio para mudarse allí.

Una vez que una persona se ha trasladado con éxito y ha comenzado a instalarse, se ha observado en muchos casos que el individuo enferma, mostrando generalmente síntomas parecidos a los de la gripe. Se cree que esto es consecuencia del estrés físico y emocional que se sufre al trasladarse a un nuevo país, lo que debilita el sistema inmunitario. En general, no hay de qué preocuparse.

Al igual que con un resfriado normal, los síntomas deberían remitir en unos días. Si los síntomas persisten o empeoran, puede que merezca la pena concertar una cita con el médico.

En conclusión, al llegar a su destino previsto, es importante recordar que para sacar el máximo partido de sus experiencias debe mantener un estado de ánimo positivo y permanecer abierto y objetivo. Haga todo lo posible por conocer y participar en la cultura que le rodea, haciendo nuevos amigos y participando en actividades. Esto le ayudará a asentarse y sentirse cómodo en mucho menos tiempo.