



## Tiempo libre

¿Cómo es la vida en Alemania? En esta sección encontrará información sobre actividades para su tiempo libre en Alemania y sobre cómo conocer gente nueva.

 [> Vivir en Alemania](#) [> Adaptación](#) [> Tiempo libre](#)

## Conocer gente

Mudarse a otro país, dejando atrás a todo su círculo de amistades, no es nada fácil. ¡Aquí encontrará valiosos consejos sobre cómo adaptarse a su nueva vida en Alemania!

¿Le gusta jugar al fútbol o quiere probar un deporte nuevo? Alemania tiene una cultura asociativa bien acentuada. Puede participar en clubes deportivos de su gusto y, así, conocer gente nueva. Infórmese in situ o en Internet de las ofertas que ofrecen las asociaciones en su localidad - o pregunte a sus nuevos/as colegas.

Aquel/aquella que prefiera ejercitarse mentalmente en vez de físicamente, puede participar en alguno de los cursos que ofrecen los [centros de formación de adultos](#) . Puede asistir a cursos sobre un sinfín de temas variados en más de 800 centros repartidos por toda Alemania. Aquí también se imparten cursos de idiomas - es posible que conozca a otros profesionales cualificados procedentes del extranjero que se encuentran en

una situación similar a la suya e, igualmente, buscan contacto en Alemania. Si tiene una vena creativa, puede apuntarse a un curso de arte o participar en un grupo de teatro o cantar en un coro.

Muchas municipalidades tienen comunidades especiales propias u organizaciones de interés público que buscan nuevos/as ayudantes. El voluntariado permite conocer gente nueva y, al mismo tiempo, comprometerse en una causa buena. Con frecuencia, hay asociaciones que se encargan del intercambio entre diferentes culturas en una ciudad y organizan distintas actividades, en las que puede conectarse con gente nueva y, así, mejorar su alemán. Algunas ciudades también ofrecen clubes culturales donde puede conocer a otros/as inmigrantes o, incluso, a gente de su propia cultura.

Pero no siempre hay que ir lejos para conocer gente nueva. En Alemania, es costumbre presentarse a los vecinos tras la mudanza. El ambiente en la vecindad es más agradable si se conocen entre si, entablando nuevos contactos en la misma puerta de su casa. También puede valer la pena conectarse a través de grupos en Internet. Encontrará en línea personas afines que compartan sus hobbies e intereses. Muchas aplicaciones de citas también tienen una función para establecer contactos puramente amigables.

## Tiempo libre en Alemania

La manera en que organice su tiempo libre en Alemania dependerá totalmente de sus preferencias. Ya sea irse de caminata por los bosques alemanes, descansar en el parque, nadar en lagos, pasear en bicicleta o, incluso, hacer pequeñas excursiones a otras ciudades alemanas: ¡Alemania tiene mucho que ofrecer! Con “[Germany Travel](#) ” podrá descubrir apasionantes destinos que visitar.

Pero incluso aquellos/as que prefieren quedarse en casa, lo pasarán bien. En toda Alemania hay más de 6,800 museos, con exposiciones sobre tecnología, historia, arte y mucho más. Conviene saber: muchos museos ofrecen días de museos o noches de museos, en los que la entrada es más barata o incluso gratuita. También es muy apreciado en Alemania visitar instituciones culturales como cines, teatros u óperas y se pueden encontrar tanto en ciudades grandes como pequeñas.

Muchas ciudades también ofrecen información en línea sobre acontecimientos locales especiales, como visitas guiadas por la ciudad, festivales callejeros o conciertos. También suele haber mercadillos los fines de semana: la gente vende ropa de segunda mano, muebles, bicicletas, juegos y mucho más por poco dinero.

## Gastronomía

Alemania tiene una gran oferta gastronómica tanto en las urbes como también en las zonas rurales. Puede probar la comida típica alemana en las llamadas “cervecías” (Brauhaus) como por ejemplo los Spätzle, el

Reibekuchen (tortitas de papa fritas) o también el Schnitzel (bistec empanado). Pero también la cocina internacional está bien representada en Alemania. Así puede encontrar los platos típicos de su país natal o probar platos nuevos. Especialmente en ciudades grandes, encontrará una variada oferta de restaurantes vegetarianos y cocina fusión.

¡Pero no siempre se tiene que ir a un restaurante caro, pues Alemania tiene una cultura muy acentuada de puestos de comida rápida! Ya sean las clásicas patatas fritas o la emblemática currywurst (salchicha con salsa de tomate y curry), aquí encontrará algo para todos los gustos. Otra opción económica para salir a comer en Alemania es el menú de mediodía (Mittagstisch). Muchos restaurantes tienen ofertas económicas entre las 12 y las 14 horas para la pausa del mediodía. Información importante: aunque en Alemania la propina es voluntaria, suele esperarse en el rubro de la gastronomía. Por regla general, el importe de la propina fluctúa entre el cinco y el diez por ciento.

Las panaderías alemanas son también una alternativa apreciada para un refrigerio de mediodía o algo rápido al paso. Allí encontrará platos dulces (por ejemplo, *Berliner*, pasteles, cruasanes) pero también salados (por ejemplo, sándwiches, palitos de tocino). Las panaderías también ofrecen una amplia variedad de tipos de pan y panecillos.

## Ofertas de asesoramiento

En Alemania hay muchos servicios de asesoramiento que pueden ofrecerle apoyo en diversas situaciones.

A través de la línea de atención “Trabajar y Vivir en Alemania” (Tel.: +49 030 1815-1111) recibirá asesoramiento individualizado en idioma alemán o inglés sobre los temas [visado](#) u homologación de cualificaciones extranjeras.

Los [Centros de Bienvenida](#) regionales que están repartidos por toda Alemania le apoyarán en todos sus pasos en el proceso de inmigración a Alemania.

Las redes IQ le asesorarán sobre la homologación profesional y medidas de capacitación continua. Puede encontrar un mapa con todos los centros de asesoramiento IQ [aquí](#) .

Las [Cámaras de Comercio e Industria](#)  y las [Cámaras de Oficios](#)  regionales le asesoran también sobre los temas homologación, integración y capacitación continua. En Internet encontrará información sobre éstas y otras opciones de asesoramiento en su ciudad.

Encuentre una lista de sitios web que ofrecen asesoramiento e información aquí.

- **[Faire Integration](#)**: Se enterará de todo lo que debe saber sobre sus derechos como trabajador/a en Alemania, a través del Programa de Fomento “Integración y Cualificación” (IQ), en su página web sobre la Integración en Alemania,

- **[Antidiskriminierungsstelle](#)**: ¿Ha sido víctima de discriminación o acoso sexual? Encuentre asesoramiento y ayuda aquí.
- **[BAMF-NAvI](#)**: Encuentre puntos de contacto cercanos - por ejemplo centros de asesoramiento sobre migración, autoridades y cursos de integración,
- **[mbeon](#)**: La aplicación para asesoramiento sobre migración para los/as inmigrantes adultos/as (MBE) - aquí puede asesorarse a través del chat.
- **[IQ Netzwerk](#)**: Encuentre en la Red IQ oficinas competentes que le asesorarán sobre los temas homologación, cualificación y emprendimiento.

## Preintegración y Welcoming Coaches

Los Goethe-Institut ofrecen cursos de preintegración en determinados países. El objetivo de los cursos es preparar a los/as participantes para la vida en Alemania y ofrecerles el mejor apoyo posible. Estos cursos están dirigidos a grupos específicos y abarcan particularidades regionales e interculturales. Dependiendo de su situación, puede asistir a seminarios, aprovechar el asesoramiento personal o recurrir a ofertas virtuales. Encontrará más información así como una lista con los lugares donde se imparten los programas de preintegración [aquí](#) .

Además de la preintegración, los/as coaches de bienvenida ofrecen apoyo en el proceso de inmigración a Alemania. Los/as coaches de bienvenida del Goethe-Institut le ofrecen también en Alemania eventos gratuitos presenciales y en línea. Además de ofertas para aprender alemán, recibirá apoyo en muchas cuestiones importantes para su llegada a Alemania. Puede [inscribirse](#)  gratuitamente aquí. Los/as coaches de bienvenida se alegran de recibirle en los Goethe-Institut y en los [puntos de información](#) .

Aunque muchas personas hablan bien inglés en Alemania, es importante aprender también alemán. Esto le ayudará a integrarse mejor y a comunicarse con las autoridades.

En la sección “[Aprender alemán](#)” encontrará información sobre los conocimientos de alemán necesarios, así como cursos de alemán y de integración.

## Más información en la red

## Integración por medio de la cualificación (IQ)

[Servicios de asesoramiento de la Red IQ para personas con titulaciones extranjeras en Alemania](#)

---



Imprimir página



## ¿Tiene preguntas?

Permítanos asesorarle sobre sus posibilidades de trabajar y vivir en Alemania. Nuestros/as expertos/as le ayudarán con sus preguntas sobre búsqueda de empleo, visado, homologación y aprendizaje del idioma alemán.

Puede obtener más información sobre las distintas opciones de contacto haciendo clic en los siguientes símbolos.



Correo electrónico



Línea directa

FAQ

Preguntas frecuentes