

Checklist: tus prácticas en el extranjero

Es importante que sepas que...

Te orientaremos y ayudaremos para que puedas sacarle el máximo partido a unas prácticas en el extranjero dentro de la UE, ya que, gracias a esa experiencia, puedes progresar y tener éxito a la hora de conseguir empleo en el ámbito internacional. Nuestra experiencia demuestra que las prácticas en el extranjero son una oportunidad única para aprender algo para la vida y ampliar tu horizonte.

No dudes, ¡atrévete!

¿En qué sector quieres hacer tus prácticas?

Tómate tu tiempo para orientarte.

¿En qué sector te gustaría que se centrasen tus prácticas?

¿Ya sabes cuál es el trabajo de tus sueños? Perfecto. **Si no es así...**

- Piensa en tus intereses y aficiones. Después, busca los sectores que se ajusten a tus gustos y preferencias. Recomendación: [Azubiyu](#)
- Si todavía no te has decidido, puedes ponerte en contacto con un asesor profesional (por ejemplo, de la escuela o de una oficina de empleo).

¿Ya sabes qué sector profesional te interesa?

- Busca posibles empresas a través de Internet o de contactos personales (por ejemplo: familiares, amigos, antiguos estudiantes de intercambio, profesores con contactos internacionales, etc.).
- Infórmate sobre los requisitos de la empresa para hacer prácticas, entre los que se pueden encontrar la edad mínima, los plazos, las calificaciones, etc. Recomendación: [Airbus](#)

¿Qué documentos son necesarios?

Para solicitar unas prácticas, necesitas los siguientes documentos:

- Curriculum vitae (CV). Recomendación: [Europass](#)
- Carta de motivación. Recomendación: [Europass](#)
- Certificados + documentación adicional (por ejemplo: diplomas, certificados, configuración de las prácticas, cartas de recomendación, trabajos de verano, etc.).
- Recomendación: primero, redacta todos los documentos en tu lengua materna y, después, en la lengua de la empresa.
- Utiliza un lenguaje educado y amable. Ten en cuenta que estás solicitando un servicio **voluntario** a la empresa.

¡Busca un alojamiento!

Si te quieres alojar en una familia de acogida (recomendado):

- Ponte en contacto con tu escuela (profesores, estudiantes de intercambio, exalumnos, etc.).
- Ponte en contacto con tu ciudad. Quizás puedas encontrar contactos útiles.
- Busca una familia de acogida por tu cuenta en Internet. Recomendación: [Lingoo](#)

Si no te quieres alojar en casa de una familia, también puedes:

- Buscar un hostel o un hotel.



Preparación lingüística

El idioma: ponte manos a la obra y prepárate, a poder ser con un hablante nativo (profesor, amigo o tutor).

- Apunta las frases cotidianas más útiles e importantes en tu lengua de destino.
- Practica tu expresión oral, por ejemplo a través de entrevistas de trabajo y situaciones cotidianas.
- Anota el vocabulario y clasifícalo según su campo semántico (trabajo, viajes, familia, comida, lenguaje informal, etc.). Dedica unos minutos cada día a aprender las nuevas palabras.

¡Prepara el contenido!

- Recopila información relevante sobre la empresa.
- Infórmate sobre tus futuras tareas y tu área de trabajo.
- Puede que la empresa tenga un código de vestimenta, así que asegúrate de llevar la ropa adecuada.

¡Planifica tu viaje!

- Busca un medio de transporte adecuado (tren, avión, bus, coche, etc.).
- Infórmate sobre las posibles restricciones de entrada al país.
- Elige el período que sea más apropiado (presta especial atención a la estación, los períodos de exámenes, los cumpleaños, etc.).

Documentos

No te olvides de la documentación y los asuntos legales. Necesitas:

- Carné de identidad, tarjeta del seguro y tarjeta bancaria o de crédito.
- Documentación del viaje, billetes y la aplicación Google Maps.
- ¡Cobertura del seguro! Pregunta a tu centro de estudios y a tu compañía de seguros si estás asegurado cuando estás en el extranjero. Es posible que quieras contratar un seguro de cancelación de viaje.
- Para las personas menores de edad: declaración de consentimiento de tus padres.
- Confirmación oficial de tus prácticas desde el XX/XX/XXXX hasta el XX/XX/XXXX.
- Permiso para ausentarte del colegio desde el XX/XX/XXXX hasta el XX/XX/XXXX.

Financiación

Ten en cuenta que tendrás que pagar algunos costes, como por ejemplo el avión, el transporte público y el alojamiento (que serán más elevados en las grandes ciudades). Por lo tanto:

- Planifica y reserva el transporte lo antes posible.
- Ten preparados algunos ahorros.
- Busca patrocinadores: pídeles a tus abuelos que te den un poco de dinero.
- Solicita ayuda económica a tu centro de estudios.

Durante tu estancia en el extranjero

Piensa en el futuro.

- Redacta un informe de prácticas.
- Haz fotos (serán un gran recuerdo).
- No olvides pedir un certificado oficial de las prácticas.
- Consigue tu Europass firmado.

