



Life-Guide™



Guía para la Vida en el Reino Unido



Índice

Bienvenida

La Vida en el Reino Unido

- Perspectiva General
- Llamadas Telefónicas
- Teléfonos Móviles
- Horario Comercial
- Feriados Bancarios y Fiestas Oficiales
- Estaciones / Clima
- Dónde Encontrar Oficinas de Correos
- Dinero / Bancos
- Licencia de TV
- Bibliotecas Públicas
- **Consejos sobre la Cultura Británica**

Alojamiento

- Perspectiva General
- ¿Puede vivir en el RU?
- Tipos de Alojamiento
- Casa de Huéspedes / Bed and Breakfast
- Arrendadores Privados
- Vivir con su Empleador
- Vivienda Social
- Compra de Propiedad
- Falta de Vivienda

Trabajar en el Reino Unido

- Perspectiva General
- Número de Seguridad Social
- Programa de Registro de Trabajadores
- Permiso de Trabajo y Tarjeta de Trabajador de País de Reciente Adhesión

- Encontrar Trabajo
- Jobcentre Plus
- Títulos
- Sus Derechos en el Trabajo
- Licencia por Paternidad
- Salario
- Deducciones
- Salud y Seguridad
- Asociarse a un Sindicato
- Si Está Enfermo o Llega Tarde
- Recibir Subsidio por Enfermedad
- Acoso
- Créditos Impositivos
- Servicios de Asesoramiento

Educación

- Perspectiva General
- El Año Escolar
- Etapas de la Educación
- Costos
- Aprendizaje en la Escuela
- Igualdad de Oportunidades
- Reglamento Escolar
- Problemas en la Escuela
- Asistencia
- Exámenes
- Después de los 16 Años
- Quedarse en la Escuela
- Egreso de la Escuela
- Educación Postsecundaria
- Educación Superior

Salud y Atención Sanitaria

- Perspectiva General
- Registro con un Médico

- Pedir una Cita en su Consultorio Médico
- Cuando el Consultorio Médico está Cerrado
- Atención Médica Urgente
- NHS Direct
- Farmacias
- Servicios para Familias con Niños
- Dentistas
- Oculistas
- Inmunizaciones
- Salud Sexual
- Fumar

Transporte

- Perspectiva General
- Carné de Conducir / Carné Internacional
- Certificado de Inspección Técnica de su Vehículo (MOT)
- Seguro
- Impuesto de Circulación
- Reglas de la Vía Pública
- Servicios de Autobuses
- Trenes
- Taxis

La Ley en el Reino Unido

- Cuchillos
- Drogas
- Bebidas Alcohólicas
- Orden Público
- Mandato por Comportamiento Antisocial
- Delitos de Odio
- Violencia Doméstica
- Apoyo a la Víctima



- Si se le Imputa un Delito Penal

Seguridad Personal

- Perspectiva General
- Seguridad Contra Incendios

- Teléfonos Móviles

- Seguridad de los Vehículos

- Seguridad en el Hogar

- Tarjetas de Crédito

- Robo de Identidad

- Número para Emergencias

Guía de Servicios



La Vida en el Reino Unido

Perspectiva General

Dependiendo de su origen, acostumbrarse a la vida en el Reino Unido podría llevarle un poquito de tiempo. Las secciones a continuación le brindarán información básica sobre la vida en el Reino Unido.

Llamadas Telefónicas

Si tiene un punto de teléfono en su alojamiento quizás desee hacer conectar un teléfono para su uso personal. Para hacer esto deberá registrarse con una compañía telefónica.

El costo de las llamadas en el Reino Unido varía. Las llamadas son más económicas por la tarde/noche (18 horas a 8 de la mañana) y los fines de semana, pero las llamadas internacionales son más económicas entre las 20 horas y las 8 de la mañana. Quizás desee discutir un plan de llamadas con su compañía telefónica ya que algunas podrían ofrecerle un convenio especial para las llamadas internacionales.

Hay muchos teléfonos públicos en todo el Reino Unido y en la mayoría hay claras instrucciones visuales sobre cómo utilizarlos. Las llamadas costarán un mínimo de 40p para llamadas dentro del Reino Unido y £1 para una llamada internacional. Los teléfonos públicos normalmente aceptan monedas de 10, 20 y 50 peniques, así como monedas de una libra. Algunos se pueden operar utilizando una tarjeta. Podrá comprarlas de las tiendas que venden prensa y en Post Offices (oficinas de correos) que muestren el símbolo de una tarjeta telefónica verde. Algunos teléfonos públicos también aceptarán una tarjeta de crédito o débito para el pago de las llamadas.

Teléfonos Móviles

Los teléfonos móviles son muy populares en el Reino Unido y son económicos, pero su uso puede ser caro. Al comprar un teléfono móvil hay dos opciones:

- **Pay-as-you-go:** Una vez que usted ha pagado por el teléfono no está sujeto a ningún contrato y puede comprar o hacer un top-up de tiempo para hablar y utilizar este tiempo cuando lo necesite. Esto puede hacer que planear su presupuesto sea más fácil y usted no recibirá una cuenta grande a fin de mes.
- **Contrato:** Hay contratos por 12 meses o más. Si elige un contrato, asegúrese de verificar los pagos mensuales y el costo de las llamadas antes de firmarlo. Con el cargo mensual obligatorio se le darán algunos minutos y mensajes de texto gratuitos. Procure no exceder este límite mensual ya que de lo contrario habrá un cargo adicional.

Si piensa utilizar su teléfono móvil para llamadas al extranjero, verifique que el proveedor del servicio lo permita.

Recuerde que es ilegal operar su teléfono móvil mientras tiene el control de un vehículo motorizado.

Los teléfonos móviles caros pueden atraer a los ladrones. Refiérase a la sección Seguridad Personal para asesoramiento sobre la manera de mantenerlo seguro.



Horario Comercial

En el Reino Unido el horario usual de bancos, empresas, correos y tiendas es:

- Lunes a viernes: 9 a 17.30 horas
- Sábados: La mayoría de las tiendas minoristas abren de 9 a 17.30 horas. Sin embargo, sólo una pequeña cantidad de bancos y correos estarán abiertos. Éstos se encuentran principalmente en los centros de las ciudades y cerrarán al mediodía.
- Domingos: Los bancos y los correos no están abiertos los domingos. Algunas tiendas minoristas en los centros de las ciudades y en los centros comerciales abren los domingos, generalmente entre las 10 y las 16 horas.

Si vive en una zona rural, los horarios podrían ser diferentes.

Feriatos Bancarios y Fiestas Oficiales

En Inglaterra y Gales hay 8 fiestas oficiales (9 en Escocia y 10 en Irlanda del Norte), conocidas como "Bank Holidays", durante las cuales la mayoría de las empresas, bancos y tiendas están cerrados. El transporte público a menudo ofrece un servicio reducido en estos días. A pesar de que algunas de las fechas de estos días de fiesta podrán cambiar todos los años, por tradición ocurren en las siguientes épocas del año:

Año Nuevo	–	1 de enero
2 de enero	–	2 de enero (Escocia solamente)
Día de San Patricio	–	17 de marzo (Irlanda del Norte solamente)
Viernes Santo	–	Marzo / Abril
Lunes de Pascua	–	Marzo / Abril (no es feriado en Escocia)
Early May Bank Holiday	–	Primer lunes de mayo
Spring Bank Holiday	–	Último lunes de mayo
Batalla de Boyne	–	12 de julio (Irlanda del Norte solamente)
Summer Bank Holiday	–	Último lunes de agosto (Escocia: Primer lunes de agosto)
Día de San Andrés	–	30 de noviembre (Escocia solamente)
Navidad	–	25 de diciembre
Boxing Day	–	26 de diciembre

Podrá obtener las fechas exactas de los feriatos de su oficina de correos local.

Estaciones / Clima

El clima en el Reino Unido es a menudo imprevisible y por eso es una buena manera de iniciar una conversación. En general, hay cuatro cambios estacionales diferentes en el Reino Unido. A continuación se indican las características de cada estación.

Estación	Época del Año	Características
Primavera	Marzo, Abril, Mayo	La temperatura empieza a ascender gradualmente. Se empiezan a ver indicios de sol y los días comienzan a ser más agradables.
Verano	Junio, Julio, Agosto	Es la época más templada del año y el Reino Unido disfruta de más horas de luz.*

*En el Reino Unido tenemos "hora de verano". El último domingo de marzo adelantamos los relojes una hora. El último domingo de octubre los atrasamos una hora.



Estación	Época del Año	Características
Otoño	Septiembre, Octubre, Noviembre	Un período de transición en el que las temperaturas descienden gradualmente y llueve con más frecuencia.
Invierno	Diciembre, Enero, Febrero	Las temperaturas descienden considerablemente. Puede nevar y haber heladas y las horas del día se acortan.*

*En el Reino Unido tenemos "hora de verano". El último domingo de marzo adelantamos los relojes una hora. El último domingo de octubre los atrasamos una hora.

Dónde Encontrar Oficinas de Correos (Post Offices)

En el Reino Unido hay más de 10.000 sucursales de oficinas de correo. Es probable que encuentre una en el área comercial más cercana a usted. Las oficinas de correos ofrecen una serie de servicios:

- Entrega de cartas y paquetes
- Venta de sellos/estampillas y otros suministros postales
- Cambio de divisas
- Seguros de viaje
- Pago de facturas
- Envíos directos de dinero a amistades / parientes en un país extranjero

Las oficinas de correos están normalmente abiertas de lunes a viernes de 9 a 17.30 horas.

Dinero / Bancos

Divisas

La divisa del Reino Unido es la libra esterlina (£). Hay 100 peniques (p) en £1.

Bancos / Sociedades de Crédito Hipotecario

Cuando usted llega al Reino Unido para trabajar, una de las primeras cosas que deberá hacer es abrir una cuenta en un banco o en una sociedad de crédito hipotecario. En las zonas pobladas más grandes, como las ciudades, podrá encontrar una gran selección de bancos y de sociedades de crédito hipotecario. Elegir un banco o una sociedad de crédito hipotecario puede ser difícil. Es importante visitar varios para hablar sobre las cuentas disponibles y elegir uno que se adapte a sus necesidades específicas. Considere la gama de servicios que ofrecen y el interés que ofrecen o cobran.

Cuentas Bancarias

Para abrir una cuenta bancaria o una cuenta con una sociedad de crédito hipotecario requerirá un comprobante de dirección en el Reino Unido, tal como una factura de gas o electricidad, y algo que acredite su identidad, tal como su pasaporte, carné de conducir o tarjeta de identidad. Algunos lugares también podrían solicitar un comprobante de empleo.

Abrir una cuenta bancaria puede ser un proceso largo pero la mayoría de las instituciones ofrecen una cuenta bancaria básica para poder depositar su sueldo y otro dinero.

Antes de abrir una cuenta bancaria o una cuenta con una sociedad de crédito hipotecario quizás necesite concertar una cita con un asesor. Ellos le podrán indicar la información y los documentos que requieren a fin de procesar su pedido.



Talonarios de Cheques

Una vez que haya abierto una cuenta quizás se le dé una chequera y una tarjeta de garantía de cheques. Podrá utilizar éstas para pagar sus facturas. La persona a quien usted le extiende un cheque lo deposita en su cuenta y pocos días después el dinero se retira de su cuenta y se transfiere a la de ellos. Si no está seguro de cómo extender un cheque correctamente, pregunte en el banco o en la sociedad de crédito hipotecario que se complacerán en mostrarle cómo hacerlo.

Para utilizar un talonario de cheques en una tienda deberá presentar su tarjeta de garantía de cheques. Ésta sirve como declaración de intención de que el banco honrará una transacción hasta el límite indicado en la tarjeta.

Tarjetas de Plástico

A medida que desarrolle una relación de confianza con su banco o sociedad de crédito hipotecario quizás le ofrezcan otras tarjetas de plástico:

- **Tarjeta de efectivo:** Le permite retirar efectivo de los cajeros automáticos utilizando un número de identificación personal (número PIN).
- **Tarjeta de débito:** Le permite comprar cosas sin extender cheques o llevar efectivo. El dinero que gasta en la tarjeta en general se debita automáticamente de su cuenta. Necesitará recordar el número PIN de esta tarjeta ya que deberá entrar el mismo al pasar por caja.
- **Tarjeta de crédito:** Le permite comprar cosas y servicios de tiendas y otros proveedores, incluyendo por teléfono y en Internet. El dinero que gasta no sale directamente de su cuenta. Recibirá una factura más adelante. Necesitará recordar el número PIN de esta tarjeta ya que quizás deba entrar el mismo al pasar por caja.

Antes de aceptar una tarjeta de crédito o débito de su banco o sociedad de crédito hipotecario deberá considerar seriamente las consecuencias de su mal uso. En la sección Seguridad Personal se brinda asesoramiento sobre la manera de mantener sus tarjetas seguras.

Domiciliación (Direct Debit)

La domiciliación es un método de hacer pagos regulares a empresas que prestan un servicio continuo, tales como teléfono, gas y electricidad. Después de completar un formulario de domiciliación y de presentarlo a su banco, usted está autorizando a otra persona a reclamar dinero de su cuenta bancaria.

Licencia de TV

Si usted es propietario de un televisor o compra o alquila uno, la ley le exige comprar una licencia de televisión. Usted puede comprar o renovar una licencia de televisión en línea en <http://www.tvlicensing.co.uk> o en cualquiera de los 16.000 Paypoint en el Reino Unido. Los encontrará en tiendas de prensa, tiendas pequeñas abiertas en horarios no habituales, supermercados y estaciones de servicio.

Es ilegal no tener una licencia de televisión si está utilizando un televisor. Si no tiene una licencia de televisión podría ser procesado y recibir una multa de hasta £1000.

Bibliotecas Públicas (Public Library)

En la mayoría de las grandes ciudades en el Reino Unido encontrará bibliotecas públicas. Éstas ofrecen muchos servicios diferentes que podrían serle de utilidad. En las bibliotecas podrá:

- Sacar libros, películas, CDs de música y CDs de audio en préstamo
- Recibir orientación profesional
- Recibir información sobre la zona local
- Leer periódicos de fechas pasadas y del día
- Tener libre acceso a Internet
- Asistir a grupos sociales semanales que podrían ser de interés

Necesitará registrarse con su biblioteca local a fin de recibir una tarjeta que le permite utilizar sus servicios.



Vida en el Reino Unido – Consejos sobre la Cultura Británica

Fe / Religión - El Reino Unido cuenta con una de las poblaciones más diversas de Europa en materia de religión y se apoya el derecho a la libertad religiosa. Las comunidades y las personas tienen libertad para practicar su fe sin estorbo y se les alienta a celebrar la misma abiertamente.

En el Reino Unido la discriminación de una persona contra otra debido a la fe o la religión es ilegal. Si lo hacen debe denunciarles.

Discriminación - En el Reino Unido es ilegal discriminar contra la gente debido a su color, raza, origen étnico o nacional, edad, género, sexo u orientación sexual. Si ha sufrido discriminación debido a cualquiera de estos motivos debe denunciarlo.

Si se determina que usted ha discriminado contra otra persona podría ser procesado.

Fumar - En el Reino Unido se prohíbe fumar en todos los lugares públicos cerrados tales como pubs, restaurantes, clubes nocturnos, tiendas, oficinas, edificios gubernamentales, fábricas, clubes privados, cines y en el transporte público.

Se permite fumar al aire libre, en su hogar o en los salones especialmente provistos en las prisiones, hogares de ancianos y hoteles. Podría estar prohibido fumar en ciertas instalaciones al aire libre tales como estadios deportivos y plataformas ferroviarias.

Si tiene dudas sobre si se puede fumar en algún lado, busque las señales o pregúntele a alguien antes de encender un cigarrillo.

Si se le descubre fumando en un lugar prohibido podría recibir una multa de £50.

Bebidas Alcohólicas – En el Reino Unido es ilegal consumir bebidas alcohólicas en algunos lugares públicos donde no se permite beber. Si se le descubre bebiendo en estos lugares, las bebidas serán confiscadas. Beber en exceso podría llevar a ofensas de orden público por las cuales podrá ser detenido y procesado.

Recuerde que es ilegal conducir cualquier vehículo cuando ha estado bebiendo o consumiendo drogas.

Escupir en Público - Si bien escupir en público no es ilegal, mucha gente lo considera ofensivo. Si necesita estornudar o sonarse la nariz, utilice un pañuelo de papel o de algodón para no causar ofensa.

Citas - Es importante llegar puntualmente a las reuniones y citas. En lugares como hospitales y consultorios médicos se le aconseja llegar 10 minutos antes de la hora indicada. Esto ayudará a reducir el tiempo de espera. Si sabe que va a llegar tarde o que no podrá asistir a una cita deberá hacerlo saber a la otra persona con antelación.

Visitas a Amistades - Si le invitan a la casa de alguien para una comida, quizás usted desee llevar un pequeño obsequio (tal como flores, chocolates o una botella de vino) o podría invitarles a su casa a su vez. A la gente del Reino Unido le interesará escucharle hablar sobre su país y por eso quizás usted desee llevar algunas fotografías o pequeños objetos para mostrar a sus amigos o invitados.

Saludar a la Gente - En el Reino Unido es cortés decir “please” (por favor) cuando se pide algo y “thank you” (gracias) cuando se recibe algo o si alguien es amable con usted. Si se encuentra con alguien que conoce diga “hello” (hola) o si quiere saludar más formalmente podrá darle la mano. En el Reino Unido esto se hace con la mano derecha.



Colas - Espere su autobús en una cola (o fila). Igualmente en el supermercado para pasar por caja y en otros lugares públicos. La gente se ofenderá y pensará que usted es descortés si no lo hace.

Actividades Sociales - Si toma parte en actividades sociales le será más fácil hacer amigos. Podrá visitar su Community Centre (centro social) local para enterarse de las actividades sociales que organizan. Ir a un public house o pub (bar) es una actividad social común en el Reino Unido. Los pubs no venden bebidas sin alcohol y a menudo organizan eventos especiales en los que podrá participar.

Recuerde, si se siente incómodo participando en algo a lo que ha sido invitado, simplemente diga que no; no causará ofensa.



Alojamiento

Perspectiva General

Una de sus inquietudes primordiales al trasladarse al Reino Unido es dónde vivir. Si su empleador no provee alojamiento, la información facilitada en este documento le ayudará.

¿Puede vivir en el Reino Unido?

Deberá verificar su estado migratorio ya que podría no tener permiso para vivir en el Reino Unido. Si no está actualmente en el Reino Unido, deberá comunicarse con su puesto diplomático británico más cercano. Se le dará asesoramiento detallado sobre sus derechos a vivir y alojarse en el Reino Unido.

Tipos de Alojamiento

Cuando busque alojamiento en el Reino Unido tendrá muchas opciones, pero algunas de éstas pueden ser costosas. Debe recordar analizar con cuidado cuánto puede gastar, siendo realista.

Guest House (Casa de Huéspedes) y Bed and Breakfast (B&B)

Éstos a menudo son caros e idealmente son sólo para estadias cortas.

Arrendadores Privados

Para encontrar listas de propiedades disponibles intente buscar en:

- Periódicos locales
- Tableros de anuncios en los Community Centres
- Tiendas locales
- Correos
- Agentes de alquiler (Letting Agents)

Los arrendadores privados podrían exigir referencias, un depósito y un mes de renta por adelantado.

Vivir con su Empleador

Algunos patrones podrán facilitarle alojamiento, pero es importante verificar los términos del acuerdo futuro de alquiler. Si no cumple con los términos del acuerdo podría perder su vivienda.

Vivienda Social

Si no puede alquilar o comprar una casa en el mercado abierto, quizás sea elegible para vivienda social, provista por arrendadores sociales registrados (Registered Social Landlords). Antes de solicitar la misma deberá verificar si estado migratorio ya que podría no ser elegible.

**Compra de Propiedad**

Es una buena idea discutir sus planes de compra de una propiedad con su banco o sociedad de crédito hipotecario. Ellos podrán darle una indicación del monto que están dispuestos a prestarle (una hipoteca) y de la manera en que usted reembolsará el dinero.

Falta de Vivienda

Si tiene problemas de alojamiento es importante que notifique a su Ayuntamiento (Council) local en cuanto sea posible. Ellos buscan impedir que a usted le falte una vivienda y harán lo posible para ayudarle. Cuanto antes discuta el problema, más fácil y rápido se podrá resolver ya que en la mayoría de los casos la falta de vivienda es evitable.

'Shelter' es una línea de ayuda gratuita que brinda asesoramiento a cualquier persona que vive en Inglaterra y tiene problemas de vivienda. Para contactarles llame al 0808 800 4444 o vaya a http://england.shelter.org.uk/professional_resources/childrens_service/childrens_service_advice_line/essential_links/housing_advice_helpline

No espere hasta que le falte una vivienda antes de solicitar ayuda.

La unidad a cargo de los servicios de alojamiento en su ayuntamiento local le podrá brindar asesoramiento y asistirle con sus problemas de alojamiento.



Trabajar en el Reino Unido

Perspectiva General

Esta sección le brinda información básica sobre trabajo en el Reino Unido.

Número de Seguridad Social

Todos los que deseen trabajar en el Reino Unido deben solicitar un Número de Seguridad Social (National Insurance (NI) Number). Esto incluye a los ciudadanos extranjeros. Para solicitarlo, usted o su patrón podrán llamar a la oficina Jobcentre Plus Office en su área, que le pedirá sus detalles y organizará un horario conveniente para una entrevista.

Programa de Registro de Trabajadores

Si usted es ciudadano de uno de estos países: República Checa, Estonia, Hungría, Latvia, Lituania, Polonia, Eslovaquia o Eslovenia se requiere que dentro del primer mes de comenzar a trabajar usted se registre con el Workers Registration Scheme (Programa de Registro de Trabajadores). Se requerirá que dé detalles de su nombre, dirección, fecha de nacimiento y detalles del empleo.

El costo de inscripción es de £90 y usted debe pagar esta suma por adelantado. Cuando su solicitud sea aceptada usted recibirá una tarjeta de inscripción y un certificado.

Es ilegal trabajar en el Reino Unido si no se registra en el primer mes.

Permiso de Trabajo y Tarjeta de Trabajador de País de Reciente Adhesión

Si usted es de Bulgaria o Rumania y quiere trabajar en el Reino Unido, la empresa en la cual desea trabajar deberá solicitar un Work Permit (Permiso de trabajo) para poder contratarle. Después de que el patrón en el Reino Unido haya recibido una carta de aprobación usted deberá presentar una solicitud para una Accession Worker Card (Tarjeta de trabajador de país de reciente adhesión). Podrá empezar a trabajar para su patrón en el Reino Unido en cuanto se haya recibido esta tarjeta.

Deberá solicitar una Accession Worker Card nueva si desea cambiar de trabajo ya que la tarjeta se proporciona para un trabajo específico. Después de 12 meses de empleo continuo usted tendrá plenos derechos de trabajo en la UE.

Para más información o para obtener un formulario de solicitud visite:

<http://www.ukba.homeoffice.gov.uk/workingintheuk/eea/bulgariaromania/applying>

Encontrar Trabajo

Hay muchas maneras de encontrar trabajo en su área:

- El Jobseeker Direct Helpline es un servicio telefónico para cualquiera que busca trabajo. El número es 0845 6060234 y el servicio está abierto los días de semana de 8 a 18 horas y los sábados de 9 a 13 horas. Todas las llamadas se cobran a la tarifa local.
- Sitios de Internet, incluyendo el sitio Web Jobcentre Plus (<http://www.jobcentreplus.gov.uk/>)
- Agencias de contratación



- Anuncios en periódicos
- Anuncios en escaparates de tiendas

Jobcentre Plus

Jobcentre Plus es parte del Ministerio de Trabajo y Pensiones y ayuda con empleo y subsidios para gente en edad de trabajo. La edad legal de trabajo en el Reino Unido es de 16 a 65 años.

Aquí le damos una lista de los servicios de Jobcentre y dónde están disponibles:

- **Jobcentre Plus en Línea:** El banco de trabajo más grande del mundo con acceso a más de 400.000 empleos. Se puede visitar en <http://www.jobcentreplus.gov.uk/>
- **Jobcentre Plus Office (Oficina de Jobcentre Plus):** Aquí podrá ver una lista actualizada de empleos disponibles en su zona, podrá realizar una búsqueda detallada para una ocupación determinada y también podrá pedir hablar con un asesor directamente.
- **Jobseeker Direct Helpline:** Esta línea telefónica de asistencia ofrece asesoramiento profesional y ofertas de trabajo en el área donde usted vive y para el tipo de trabajo que quiere hacer. Está disponible llamando al 0845 6060234.

Títulos

Los títulos que usted obtuvo fuera del Reino Unido podrían no ser reconocidos en este país. Para una comparación de esos títulos con los británicos puede comunicarse con el National Academic Recognition Information Centre. Deberá presentar pruebas de su título con una traducción al inglés. Si bien el asesoramiento general es gratuito, si desea una evaluación personal y una carta de comparación de sus títulos se cobrará un arancel.

Sus Derechos en el Trabajo

Si se le contrata durante más de ocho horas por semana en un puesto que dure más de un mes, su patrón está obligado por ley a entregarle términos y condiciones de trabajo o un contrato de trabajo por escrito.

Los términos y condiciones de trabajo podrían estar incluidos en diferentes lugares; por ejemplo, en su carta de oferta de empleo, la descripción de su puesto o un acuerdo sindical. Es importante que guarde en un lugar seguro cualquier carta o documento que su patrón le entregue.

Sus derechos y los de su patrón en materia de, por ej., salud y seguridad, paga, raza, incapacidad y discriminación sexual, también se ven afectados por cualquier acuerdo que un sindicato haya hecho con el patrón y por la ley del Reino Unido.

Si tiene la intención de trabajar para un patrón durante menos de ocho horas a la semana y no se le ha entregado un contrato, todavía tiene derechos bajo la ley del Reino Unido.

Licencia por Paternidad

Si usted es un empleado y su cónyuge está esperando un bebé, usted tiene derecho a un máximo de dos semanas de licencia por paternidad que se deberán tomar en un solo bloque y dentro de 56 días del nacimiento del bebé.

Podrá tener licencia por paternidad si:

- Ha estado continuamente empleado por su patrón actual durante 26 o más semanas para la 15ª semana con anterioridad a la fecha prevista para el nacimiento del bebé.
- Usted es el padre biológico o el esposo / cónyuge de la futura mamá (esto también se aplica a parejas del mismo sexo).
- Usted va a tomar parte activa en la crianza del menor.
- Usted está cuidando de la madre y del recién nacido durante su licencia por paternidad.
- Ha notificado la licencia por paternidad a su patrón con antelación.

Recibirá pago por paternidad si usted gana al menos el límite inferior de ingresos para el pago de contribuciones a la seguridad social (£90 por semana). Si no gana esto, no recibirá pagos por paternidad pero tendrá derecho a tener licencia por paternidad si satisface los otros requisitos.



Si tiene derecho a recibir pago por paternidad, usted recibirá £117,18 por semana o el 90 por ciento de su salario semanal, dependiendo de cuál sea inferior.

Para el final de la 15ª semana con anterioridad al nacimiento del bebé usted deberá notificar a su patrón (preferentemente por escrito):

- La fecha prevista para el nacimiento del bebé
- La cantidad de semanas que quiere tomarse (una o dos)
- La fecha en que prefiere que comience su licencia por paternidad. (Ésta se podrá cambiar si notifica a su patrón al menos con 28 días de anticipación, pero su licencia por paternidad no puede comenzar antes de que el bebé haya nacido).

Salario

Todos los trabajadores en el Reino Unido tienen derecho* por ley a que se les pague el salario mínimo nacional por hora por el trabajo que hacen. Este cuadro muestra el salario mínimo para cada grupo por edad:

Edad	Salario Mínimo
16 - 17	£3,53
18 - 21	£4,77 (tasa intermedia)**
Más de 22*	£5,73

*Los aprendices menores de 19 años no tienen derecho al salario mínimo.

**Si usted está recibiendo formación acreditada durante los seis primeros meses de un nuevo empleo, sólo se le podrá pagar la tasa intermedia.

Deducciones

La ley permite a los patrones hacer deducciones de su salario para pagar el impuesto sobre la renta (Income Tax), las retenciones a cuenta (PAYE) y las contribuciones a la seguridad social (NI). Cualquier otra deducción, tal como contribuciones a un plan de jubilación, debe ser acordada con usted primero.

Si usted cree que no está recibiendo el salario mínimo, podrá llamar a la DTI National Minimum Wage Helpline al 0845 6000 678.

Salud y Seguridad

Cuando usted trabaja en el Reino Unido y durante cualquier tiempo que sea, tanto usted como su patrón tienen derechos y responsabilidades en materia de salud y seguridad.

El Ejecutivo de Salud y Seguridad (HSE) es una organización gubernamental que trabaja para proteger la salud, la seguridad y el bienestar de los trabajadores haciendo cumplir las leyes de salud y seguridad y ofreciendo asesoramiento y apoyo.

Si usted sufre un accidente en el trabajo, por más leve que sea, deberá notificar el mismo a su supervisor, un representante del sindicato o al Oficial de Seguridad de la empresa. Asegúrese de que la lesión se entre en el libro de accidentes.

Si debe dejar de trabajar debido a un accidente, vea a un médico y dígame que ha sufrido un accidente en el trabajo. Solicite un certificado para enviar a su patrón. Podría tener derecho a subsidio.

Asociarse a un Sindicato

La ley del Reino Unido declara que usted tiene derecho a elegir si se asocia a un sindicato al cumplir 16 años. Si elige asociarse, le aconsejarán sobre sus derechos en el trabajo y le brindarán asistencia si necesita resolver cuestiones que pueda tener con su patrón. Pregunte a sus colegas si son socios de un sindicato, qué servicios prestan y quién es el representante del sindicato.



Si Está Enfermo o Llega Tarde

Si no puede ir a trabajar porque está enfermo o tiene dificultades personales, deberá llamar por teléfono a su supervisor o patrón y explicar las circunstancias y darles una indicación de cuándo tiene intenciones de volver a trabajar.

Recibir Subsidio por Enfermedad

Su derecho a recibir paga mientras no va a trabajar debido a enfermedad deberá estar explicado en su contrato o en los términos y condiciones. Si no está claro, solicite aclaración de su supervisor o del representante del sindicato.

Acoso

Es ilegal para un patrón o colega discriminar contra cualquier trabajador debido a su raza, edad o género. Si considera que ha sido tratado injustamente en el trabajo, necesita registrar lo sucedido, dónde sucedió y cuándo y luego deberá notificarlo.

Podrá hacer esto hablando con:

- Una persona de alto nivel en la empresa donde trabaja
- El representante de su sindicato
- Cualquier oficina Citizens Advice Bureau (Oficina de Asesoramiento del Ciudadano)

Créditos Impositivos

Si usted trabaja y / o tiene hijos quizás pueda solicitar créditos impositivos. Para determinar si es elegible, contacte con <http://www.hmrc.gov.uk/taxcredits> o llame al 0845 300 3900.

Servicios de Asesoramiento

El servicio Citizens Advice ayuda a la gente a resolver sus problemas legales, de dinero o de otro tipo al facilitar información y asesoramiento sin cargo desde 3.300 centros. Para encontrar su centro más cercano y el horario de atención le rogamos visitar <http://www.citizensadvice.org.uk/index/getadvice.htm>.



Educación

Perspectiva General

Todos los niños de 5 a 16 años que viven en el Reino Unido deben recibir educación de jornada completa. El ayuntamiento local (generalmente conocido como la autoridad local) tiene la obligación de facilitar la misma. Los niños que son refugiados o que solicitan asilo tienen derecho a educación de jornada completa, al igual que todos los otros niños en el Reino Unido.

La mayoría de los niños en el Reino Unido van a escuelas estatales. Algunos van a escuelas privadas y sus padres pagan los aranceles. Una pequeña cantidad de niños tienen permiso de la autoridad local para ser educados en su casa.

El Año Escolar

En el Reino Unido el año escolar comienza en agosto o septiembre y está dividido en tres o seis “terms”. Cada uno de éstos tiene una duración de siete o trece semanas. Las escuelas cierran al menos dos semanas durante Navidad y dos semanas durante Semana Santa, en marzo o abril. Hay de dos a cinco días de vacaciones a mitad de cada term.

El año escolar termina en junio o julio cuando las escuelas cierran durante unas seis semanas.

Etapas de la Educación

La educación en el Reino Unido en general se divide en cuatro etapas diferentes:

Edad	Tipo de Escuela	Año
5 a 11	Escuela Primaria	1 a 6
11 a 16	Escuela Secundaria	7 a 11
16 a 18 / 19	Escuela Secundaria, Sixth Form College o Educación Postsecundaria (College of Further Education)	12 a 13
18 / 19 o más	Educación Postsecundaria o Universidad	

Si su hijo/a elige continuar con su educación después de los 16 años, deberá decidir si se queda en la escuela o va a un college.

**Costos**

Si bien la educación estatal en el Reino Unido es gratuita, hay algunas cosas que se espera que los estudiantes y los padres paguen.

Equipos y Libros

En la escuela cada niño/a necesita tener su propio bolígrafo, lápiz y regla. La escuela debería facilitar libros, papel y todos los otros equipos necesarios para las lecciones.

Uniforme Escolar

Es posible que en caso de bajos ingresos usted pueda obtener ayuda financiera para pagar el costo del uniforme escolar de sus hijos.

Comidas en la Escuela

Todas las escuelas en el Reino Unido ofrecen una comida al mediodía para los alumnos, aunque muchos estudiantes llevan una comida fría. Las comidas en la escuela son gratuitas para los niños de familias de bajos ingresos.

Si un alumno está al cuidado de los servicios sociales, los cuidadores que le han sido asignados le entregarán una comida fría o dinero para comprar su propia comida en la escuela.

Viajes

Si su hijo/a asiste al colegio más cercano disponible y éste no está a una distancia caminable (tres millas en la mayoría de los casos), usted podría recibir ayuda para pagar el billete de autobús o tren.

Otros Costos

La escuela no debería pedirle que pague por ninguna cosa que su hijo/a necesita para su trabajo en la escuela. Sin embargo, se le podrá pedir que pague por actividades adicionales, tales como lecciones para aprender a tocar un instrumento musical.

Excursiones del Colegio

A veces un maestro/profesor organizará excursiones fuera de la escuela, tales como una visita a un castillo o museo. No debería pagar por esto si es parte de las principales asignaturas escolares y la visita tiene lugar durante las horas de colegio. Las familias de bajos ingresos no tienen que pagar el costo de alojamiento y comidas si la excursión requiere hacer noche.

Aprendizaje en la Escuela

Las lecciones en la escuela en el Reino Unido probablemente sean diferentes de las que su hijo/a ha tenido en el pasado y probablemente estudie asignaturas que no ha estudiado antes.

La manera de aprender también podría ser diferente. A lo mejor se espera que su hijo/a tome más parte en las lecciones y no que simplemente escuche en silencio. Los maestros/profesores podrían alentar las preguntas y discusiones y a veces pedirán a una clase que trabajen juntos en grupos pequeños.

Principales Asignaturas

Se enseñan muchas asignaturas diferentes a los alumnos en la escuela. Por ley, las escuelas en Inglaterra y Gales deben enseñar inglés, matemáticas, ciencia, diseño y tecnología, tecnologías de la información y comunicación (TIC), historia, geografía, un segundo idioma aparte de inglés, arte y diseño, música, educación física y ciudadanía, conocida como PSE en Gales.

En Escocia y en Irlanda del Norte las escuelas ofrecen asignaturas similares y en Gales se enseña galés en todas las escuelas.

A menudo se dan clases de orientación profesional a los alumnos de 14 años o más para ayudarles a prepararse para trabajar o para la educación postsecundaria a los 16 años.



Educación Religiosa

La ley estipula que las escuelas en el Reino Unido deben enseñar educación religiosa, aunque no todas las escuelas siguen la ley estrictamente. Las lecciones a menudo son sobre cuestiones morales más bien que religiosas. Los padres o cuidadores pueden solicitar que sus niños no asistan a las mismas.

Ayuda con el Idioma Inglés

La escuela debería poder dar ayuda adicional con el idioma inglés si los niños la necesitan. En algunas lecciones podrán recibir apoyo de otro adulto llamado un "teaching assistant" (auxiliar de aula). A veces los maestros/profesores también dictan clases al mediodía para ayudar a los alumnos con su aprendizaje.

Si el nivel de inglés de su hijo/a no es adecuado, los maestros/profesores podrían decidir que sería más fácil para su hijo/a trabajar con alumnos que sean ligeramente más jóvenes que él/ella.

Actividades Adicionales

La escuela podría organizar actividades adicionales como deportes o clases de música fuera de las lecciones normales. Tomar parte en éstas ayudará a su hijo/a a hacer amigos y con su solicitud de trabajo o de una plaza en un college o universidad.

Igualdad de Oportunidades

En el Reino Unido se deben dar las mismas oportunidades a todos los niños. Si una escuela o college impide que un niño haga algo debido a su sexo, raza, religión o sexualidad o debido a una incapacidad, esto constituye una infracción de la ley. Los niños y las niñas tienen derecho a recibir las mismas lecciones y deberán ser tratados de la misma manera.

Reglamento Escolar

Cuando su hijo/a visite la escuela por primera vez probablemente se le entregue a una copia del reglamento escolar. Éste cubrirá cosas como uniforme escolar, uso de joyas, uso de teléfonos móviles y conducta general en la escuela.

Problemas en la Escuela

Si su hijo/a tiene algún problema en la escuela, deberá hablar con alguien de inmediato. Los padres o cuidadores siempre podrán pedir una cita para hablar con un maestro/profesor.

Asistencia

Es importante que su hijo/a asista a clase con regularidad y que llegue a horario. Si sabe que su hijo/a no va a asistir a clase, deberá informar a la maestra/profesora de antemano. Si su hijo/a no puede ir a la escuela debido a enfermedad, usted deberá asegurarse de que la escuela lo sepa cuanto antes. Cuando su hijo/a regrese a la escuela deberá darle una nota explicando el motivo de la ausencia.

Si su hijo/a falta a clase a menudo usted será visto/a por un asistente social de educación que procurará ayudarle a usted y a su familia a mejorar la asistencia a clase de su hijo/a.

Los padres de un hijo/a que no asiste a la escuela pueden ser multados o, en unos pocos casos extremos, encarcelados.

Exámenes

En Inglaterra los alumnos de once y catorce años rinden exámenes de inglés, matemáticas y ciencia.

A los 16 años la mayoría de los jóvenes en Inglaterra, Gales e Irlanda del Norte rinden exámenes de todas las asignaturas principales. Estos exámenes se denominan GCSE y son títulos importantes para empleo y para la educación postsecundaria.

Después de esto, los estudiantes podrán estudiar para recibir otros títulos que están asociados ya sea a las asignaturas escolares (niveles AS y A2) o a otras aptitudes y carreras.



Los exámenes en Escocia son diferentes. La mayoría de los alumnos de 16 años rinden exámenes llamados Standard Grade en cinco o más asignaturas que incluyen exámenes obligatorios en inglés, matemáticas, un idioma extranjero, una ciencia y una asignatura social. Después de esto, pueden rendir calificaciones National Qualifications durante uno o dos años, ya sea en la escuela o en un college. Los exámenes se rinden a diferentes niveles: acceso, intermedio y superior.

Después de los 16 Años

Los jóvenes en Inglaterra y Gales deben asistir a la escuela hasta el último viernes de junio del año escolar en que cumplen 16 años. En Escocia, algunos alumnos pueden egresar de la escuela antes, dependiendo de la fecha de su cumpleaños.

Si su hijo/a elige continuar su educación después de los 16 años, deberá decidir si se queda en la escuela o si va a ir a un college.

Quedarse en la Escuela

Muchas escuelas ofrecen cursos de uno y dos años para los estudiantes de 16 a 19 años. Éstos son estudiantes que desean:

- Mejorar las notas de sus exámenes
- Empezar a capacitarse para un empleo o
- Ir a una universidad

Este tiempo en la escuela en general se conoce como el Sixth Form.

Egreso de la Escuela

Los alumnos que desean egresar de la escuela a los 16 años pueden elegir encontrar trabajo o recibir formación o asistir a un college. Sin embargo, el derecho de su hijo/a a cualquiera de éstos dependerá de su estado migratorio.

Se podrá obtener ayuda para decidir cuál es la mejor opción de la escuela o a través del servicio Connexions.

Servicio Connexions

Éste es el nombre del servicio que da a los jóvenes asesoramiento sobre toda una serie de cuestiones. Éstas cubren educación, trabajo y formación, pero también incluyen otras cosas como alojamiento, salud y dinero.

Se podrá obtener asesoramiento de Connexions en las escuelas y en los colleges, de las oficinas locales y en Internet en <http://www.connexions.gov.uk/>

Educación Postsecundaria

La educación postsecundaria (Further Education) se refiere a educación en escuelas o colleges para los jóvenes de 16 años y más.

Asistir a un College

Su college de educación postsecundaria ofrecerá una amplia selección de cursos para estudiantes de 16 a 19 años. Algunos serán para estudiantes que esperan mejorar las notas de sus exámenes o ir a la universidad. Otros serán para quienes desean recibir formación profesional. A veces éstos son cursos de tiempo completo. Algunos son a tiempo parcial y permiten a los estudiantes trabajar al mismo tiempo.

Exigencias para Inscribirse

Si bien su hijo/a podría encontrar un curso que desee seguir, deberá cumplir ciertas exigencias para poder inscribirse antes de empezar. Su hijo/a deberá demostrar que:

- Tiene la aptitud lingüística necesaria
- Tiene la preparación apropiada, por ejemplo, notas suficientemente buenas en los exámenes
- Puede pagar los aranceles y mantenerse mientras estudia



Aprender Inglés

Muchos colleges dictan cursos para gente que desea mejorar su inglés. Algunos podrían ser cursos de inglés básico mientras que otros son más avanzados o están asociados a un tipo de trabajo determinado.

También podrá encontrar clases de inglés en el Adult Education Centre local. Es probable que estos cursos sean por la noche de modo que usted y su familia puedan asistir aun cuando tengan un trabajo de jornada completa.

Un trabajador o asesor social, un asesor de Connexions o en la biblioteca local podrán ponerle en contacto con uno de estos centros. Los cursos podrían ser sin cargo o de costo bajo si usted recibe subsidios o tiene bajos ingresos.

Educación Superior

Educación superior es otro nombre para las universidades y los colleges que otorgan títulos universitarios y títulos profesionales especiales.

Las solicitudes para estudiar en una universidad normalmente se hacen antes de fines de marzo para los cursos que comienzan en septiembre de ese año. Sin embargo, los estudiantes en el Reino Unido normalmente no envían sus solicitudes directamente a la universidad que eligen. Casi todas las solicitudes se hacen a través de una organización llamada UCAS. El preceptor de la escuela o college de su hijo/a podrá darle detalles de esto y ayudarle con la solicitud.

Costos

En la actualidad se exige a la mayoría de los alumnos que estudian en universidades inglesas o galesas que paguen los gastos de vida y que contribuyan al costo de su matrícula. Los estudiantes en Escocia sólo deben pagar gastos de manutención y alojamiento.

Las universidades británicas tienen dos niveles de matrícula, uno para estudiantes que residen en el Reino Unido y otro para extranjeros. La tarifa para estudiantes extranjeros es mucho más alta.

La mayoría de los estudiantes del Reino Unido obtienen un préstamo a través del programa Students Loan Scheme apoyado por el gobierno que les ayuda con el costo de vida. Se podrá obtener más información de <http://www.studentfinancedirect.co.uk/> o llamando al 08456 077577.

Los estudiantes reembolsan el préstamo después de haber terminado la universidad cuando sus ingresos alcanzan un cierto nivel, pagando un monto fijo cada mes que se deduce automáticamente de su salario.



Salud y Atención Sanitaria

Perspectiva General

Si usted reside en el Reino Unido tiene derecho a asistencia médica del National Health Service (NHS). La mayoría de los servicios del NHS son gratuitos, pero algunos se deben pagar; por ejemplo, recetas médicas* (éste es un precio estándar para medicamentos), exámenes de la vista, gafas/anteojos y tratamientos dentales.**

Si recibe subsidios estatales podría tener derecho a asistencia con estos costos. Para solicitar esta ayuda deberá llenar un formulario detallado que podrá obtener de médicos, dentistas o en una farmacia.

Los residentes en el Reino Unido contribuyen al plan del NHS a través de pagos de National Insurance (Seguridad Social) que se deducen del sueldo.

Si piensa vivir en el Reino Unido durante más de tres meses es importante que se registre con un médico y un dentista locales en su consultorio médico más cercano. No espere hasta estar enfermo o hasta que alguien de su familia esté enfermo para registrarse.

*La píldora anticonceptiva está exenta del cargo para recetas médicas.

**Si vive en Escocia los exámenes de la vista y dentales son gratuitos.

Registro con un Médico

Los médicos en el Reino Unido a menudo son llamados "General Practitioners" o "GP". Esto se refiere a médicos que trabajan en un consultorio local más bien que en un hospital. Cuando encuentre el consultorio médico más cercano se le pedirá que llene un formulario de inscripción. Se le pedirá que dé información sobre su dirección, cualquier problema médico anterior o actual y un número de teléfono para contacto.

Pedir una Cita en su Consultorio Médico

Los consultorios médicos en general están abiertos de lunes a viernes en el horario normal de oficina. El personal del consultorio en el cual se registra podrá facilitarles los horarios de atención y una lista de los servicios que prestan. Es mejor pedir una cita con antelación de unos días. Podrá hacer esto visitando el consultorio o llamando al teléfono para citas. Los médicos de consultorios a menudo asignan unas pocas citas para emergencias. Éstas son para citas el mismo día y a menudo están disponibles cuando el consultorio abre.

Todo lo que se discute en un consultorio médico es confidencial.

Cuando el Consultorio Médico está Cerrado

Si necesita un GP con urgencia fuera del horario de oficina y no puede esperar hasta que el consultorio abra, podrá llamar por teléfono al servicio fuera de horario de su GP.



Si necesita servicio de interpretación durante esta llamada telefónica, simplemente indique el idioma que desea hablar cuando atiendan su llamada.

Atención Médica Urgente

El número de teléfono para los servicios de emergencia en el Reino Unido es 999 para ambulancia, policía y bomberos. Si usted o su familia están gravemente enfermos y necesitan atención médica urgente, marque ese número y pida "Ambulance" (servicio de ambulancia). Le preguntarán cuál es el problema y la dirección donde se encuentra. Esta llamada es gratuita.

NHS Direct

Si no está seguro a dónde debe ir para asistencia sanitaria, asesoramiento sobre una herida leve o una pregunta general sobre atención de salud, podrá llamar al NHS Direct. El número es 0845 4647.*

Cuando atiendan su llamada indique el idioma en que quiere hablar y le comunicarán con un intérprete si es necesario. Este servicio telefónico está disponible las 24 horas del día, 7 días a la semana. Es atendido por enfermeras y asesores profesionales que le darán asesoramiento confidencial.

De lo contrario, podrá visitar el sitio Web de NHS Direct en <http://www.nhsdirect.nhs.uk/> para obtener asesoramiento sobre enfermedades, operaciones, análisis, tratamientos y problemas de salud comunes.*

*En Escocia el servicio de información y asesoramiento sanitarios las 24 horas se llama NHS 24. Podrá llamar al 08454 242424 o visitar el sitio web <http://www.nhs24.com/>

Farmacias

En el Reino Unido una farmacia se denomina "pharmacy". Aquí podrá obtener medicamentos recetados por su médico. Las farmacias también venden una serie de medicamentos para dolencias menores que se pueden comprar sin receta.

Quizás usted conozca el símbolo de la cruz roja o verde en su país. Las farmacias del Reino Unido ofrecen servicios similares. La gente que trabaja en las farmacias puede dar asesoramiento sanitario y podrá ayudarle con información sobre servicios médicos disponibles.

Servicios para Familias con Niños

Si usted tiene un/a hijo/a de menos de 5 años tendrá derecho a servicios gratuitos de las health visitors. Las health visitors son enfermeras tituladas que han completado formación adicional. Pueden ayudarle con una amplia gama de información:

- Inmunización de niños
- Alimentos saludables
- Crecimiento y desarrollo de los niños
- Guarderías (Nurseries)
- Grupos de juego (Playgroups)
- Educación
- Vivienda

Dentistas

En el Reino Unido los dentistas tratan pacientes del NHS, que reciben tratamiento sin cargo*, y pacientes privados que pagan por su tratamiento. Podría haber una lista de espera para registrarse con un dentista local. En este momento éste es un gran problema en el Reino Unido. Se le aconseja visitar un dentista cada seis meses.

*Si usted es un paciente del NHS, de todos modos deberá pagar un pequeño honorario para un chequeo. Sin embargo, si vive en Escocia los chequeos dentales son gratuitos.

**Oculistas**

En la óptica podrá hacerse un examen de la vista* y el oculista podrá recetarle y suministrarle gafas o lentes de contacto. Quizás pueda recibir ayuda para pagar los costos de la óptica. Para más detalles hable con un oculista.

*Los exámenes de la vista son gratuitos si usted vive en Escocia.

Inmunizaciones

En el Reino Unido se ofrece a los bebés y niños inmunización gratuita contra enfermedades peligrosas como sarampión, paperas y tuberculosis. Estas inmunizaciones se dan mediante inyecciones llamadas vacunas que ayudan al cuerpo a combatir las enfermedades infecciosas. Pida más información a su health visitor o en su consultorio médico.

Salud Sexual

Es importante utilizar anticoncepción durante las relaciones sexuales. Los condones brindan protección contra las infecciones y las enfermedades de transmisión sexual y también impiden los embarazos no deseados. Los condones se pueden obtener sin cargo de la mayoría de los GP, centros de planificación familiar y de las health visitors. También se pueden comprar en muchos supermercados y farmacias.

Si quiere discutir sus opciones en confianza, podrá pedir una cita en su consultorio médico o en un centro de salud sexual o llamando a NHS Direct al 0845 4647*.

También podrá obtener anticoncepción de emergencia de su GP o centro de salud sexual. Ésta a veces se denomina la "morning after pill" (píldora del día siguiente). Sólo impide el embarazo. No protege contra infecciones o enfermedades de transmisión sexual. Si cree que padece de una infección o enfermedad de transmisión sexual deberá hacer una consulta de inmediato. Podrá pedir una cita en su centro de salud sexual, a veces conocido como una clínica genitourinaria. Este servicio es gratuito y confidencial y le ofrecerá asesoramiento útil.

*Si vive en Escocia podrá llamar al NHS 24 al 08454 242424.

Fumar

Hay muchos problemas médicos relacionados con el fumar. Mucha gente no conoce el alcance total del daño que puede causar. Cuando usted empieza a fumar es más probable que padezca enfermedades leves y que aumente la posibilidad de sufrir enfermedades graves.

El NHS ofrece ayuda y asesoramiento para dejar de fumar. Pida más información a su GP.



Deberá presentar su carné de conducir y los documentos del vehículo a un agente de policía si se le piden. Si no puede hacer esto de inmediato, deberá llevar los mismos a una comisaría dentro de los 7 días de que se le hayan pedido. Es una ofensa no hacer esto.

Certificado de Inspección Técnica de su Vehículo (MOT)

Si ha tenido su vehículo 3 años o más, deberá obtener un certificado MOT. Es ilegal conducir sin tener uno. Asegúrese de verificar que le entreguen este certificado cuando compra un coche. Deberá renovar el certificado MOT cada 12 meses.

Cómo Obtener un Certificado MOT

Lleve su vehículo a un garaje local que ofrece MOT Testing. Ellos harán las pruebas necesarias para ver si es apto para circular.

Seguro

En el Reino Unido es ilegal conducir, viajar en un vehículo o incluso dejar un vehículo en la calle sin seguro.

Al solicitar el seguro para el vehículo asegúrese de que los detalles que da sean correctos. Si no lo hace el seguro no será válido. Es una ofensa dar información falsa a sabiendas al solicitar un seguro y al hacer una reclamación al seguro.

Algunas compañías de seguros le darán un descuento si usted ha conducido sin tener un accidente durante una cantidad de años. Podrán aceptar pruebas de esto de otros países si las pruebas se traducen al inglés.

Impuesto de Circulación (Road Tax)

Cualquier vehículo que se esté utilizando o que se permita que permanezca en la vía pública deberá mostrar un justificante del impuesto de circulación vigente (licencia del vehículo) en el parabrisas delantero.

Cómo Obtener un Justificante del Impuesto de Circulación

Para solicitarlo deberá llenar un formulario disponible de su Post Office local. Deberá mostrar:

- El seguro para el vehículo
- El certificado MOT para el vehículo

Es ilegal utilizar un justificante del impuesto de circulación registrado para un vehículo diferente.

Reglas de la Vía Pública

Aquí le ofrecemos algunas reglas básicas de la vía pública que deberá recordar mientras conduce cualquier vehículo:

- Su vehículo debe ser apto para circular y seguro para conducir al haber aprobado su MOT.
- Deberá conducir en el lado izquierdo de la carretera.
- Su vehículo debe tener un justificante del impuesto de circulación válido.
- Es ilegal no llevar puesto el cinturón de seguridad.
- Asegúrese de que todos los pasajeros lleven puesto el cinturón de seguridad.
- Los niños de hasta 1,35m o de 12 años (cualquiera suceda primero) deben estar sentados en un asiento de seguridad para niños apropiado.
- Asegúrese de estar en condiciones de conducir. Es ilegal conducir bajo la influencia de drogas o bebidas alcohólicas.
- Los límites de velocidad en el Reino Unido se indican en millas por hora (MPH). Asegúrese de leer la velocidad correcta en su velocímetro.
- El límite de velocidad nacional en el Reino Unido es de 60 MPH en carreteras de carril único y de 70 MPH en carreteras de doble carril.
- Hay una serie de otros límites de velocidad en vigencia. Asegúrese de saber cuáles son al conducir.



- Es ilegal utilizar un teléfono móvil mientras conduce.
- Los conductores de motocicletas y sus pasajeros están obligados por ley a llevar puestos cascos de seguridad.
- Si tiene un accidente, deberá detenerse y si hay algún herido o hay daño deberá informar a la policía.

Servicios de Autobuses

En el Reino Unido hay muchas compañías de autobuses diferentes y todas ellas deciden sus propios precios. Siempre es posible pagar las tarifas al conductor del autobús al momento de viajar. A veces las compañías de autobuses venderán billetes especiales para más de un viaje. Si piensa viajar en autobús con regularidad podría ser más económico comprar una "travel card" (tarjeta de viaje). Los billetes comprados de una compañía de autobuses no son válidos para los autobuses de otras compañías a menos que haya un arreglo especial. Esto se mostrará en los horarios publicados por su empresa de transportes públicos local.

Es útil tener el cambio correcto para el viaje al subir al autobús ya que a veces el conductor no tiene cambio suficiente y usted podría demorar el servicio.

Trenes

La red ferroviaria del Reino Unido es operada por muchas compañías privadas diferentes. Usted podrá comprar un billete para viajar en la estación, por teléfono o en línea. Éste será válido en todos los trenes de las compañías (salvo las ofertas especiales) para la ruta en la que viaja.

Si piensa viajar a Londres, es mejor hacer esto fuera de las horas pico. Durante las horas de mucho movimiento (antes de las 10 y entre las 17 y las 19 horas) los billetes pueden ser caros. También vale la pena reservar su billete por adelantado.

Para verificar el horario de los trenes, reservar billetes o para cualquier otra consulta, podrá visitar <http://www.nationalrail.co.uk> en Internet o llamar por teléfono a National Rail Enquiries al 08457 484950.

Taxis

En las grandes ciudades habrá muchas paradas de taxis. Si no, podrá llamar por teléfono a un taxi privado local para que le recoja de un lugar determinado o para hacer una reserva para un viaje. Los taxis a menudo tienen una tarifa estándar en el contador para cualquier viaje. Si reserva un taxi, muchas veces podrá acordar un precio fijo más bien que el precio del contador.

Asegúrese siempre de utilizar solamente taxis licenciados. La ley exige que los taxis licenciados muestren su tarjeta de identificación (con una foto reciente) en su vehículo.



La Ley en el Reino Unido

Cuchillos

Un cuchillo es un arma que puede causar heridas graves si se utiliza mal. Por eso es ilegal llevar en su persona un cuchillo que tenga una hoja de más de 7,62cm. Si se le descubre en posesión de un cuchillo en un lugar público podría ser detenido.

Hay muchos oficios que requieren el uso de cuchillos en el lugar de trabajo. Esto por supuesto es aceptable como parte de su empleo.

Debe tener más de 18 años para comprar artículos con hojas cortantes como, por ejemplo, navajas de afeitarse y cuchillos.

Drogas

Hay leyes que controlan el uso de drogas en el Reino Unido.

En general, las únicas drogas que se le permite poseer son medicamentos que le han sido recetados por su médico o que se pueden comprar en una farmacia.

Sin embargo, en el Reino Unido el tabaco, las bebidas alcohólicas y los solventes (gas, pegamentos y aerosoles) también son clasificados como drogas. Hay leyes independientes que controlan la venta de estas sustancias. A fin de comprarlas debe poder demostrar que ha cumplido una cierta edad*. Las restricciones de edad se muestran a continuación:

Tipo de Droga	Edad Mínima
Tabaco	18 años (Irlanda del Norte: 16 años)
Bebidas Alcohólicas	18 años
Solventes	18 años (Escocia: 16 años)

La posesión de hachís es ilegal en el Reino Unido.

*Utilice su carné de conducir o pasaporte para demostrar su edad.

Si tiene problemas de drogas, podrá llamar a la National Drugs Helpline al 0800 776 600 (24 horas, 7 días a la semana) o visitar el sitio Web de Narcotics Anonymous en <http://www.ukna.org/>.



Bebidas Alcohólicas

En el Reino Unido la ley sólo permite comprar bebidas alcohólicas a las personas de 18 años o más. No se ofenda si le piden que muestre documentos para demostrar su edad al comprar bebidas alcohólicas o al entrar a los pubs o clubes. Su pasaporte o carné de conducir son formas de identificación aceptables.

Le rogamos beber sensatamente. ¡Páselo bien!

Recuerde:

- Es una ofensa estar borracho y alterar el orden público en un lugar público. Podrá ser detenido y multado.
- Si se le condena tres veces en un año por ofensas relacionadas con embriaguez, se le podría prohibir comprar bebidas alcohólicas durante tres años.

Si tiene problemas de bebida, hay lugares donde puede ir para obtener ayuda. Si habla con su médico, éste le podrá brindar asesoramiento. La línea de ayuda de The National Alcoholics Anonymus está a disposición llamando al 0845 769 7555. Podrá obtener ayuda y asesoramiento confidenciales sobre alcoholismo. También podrá llamar a Drinkline – la línea nacional de ayuda con problemas de alcohol - al 0800 917 8282 (24 horas, 7 días a la semana).

Orden Público

La policía en el Reino Unido tiene poderes para detener a la gente que obra de manera amenazadora o que altera el orden público o insulta. Si su comportamiento hacia otra persona es violento e intimidador, ya sea que usted esté solo o en un grupo, será penalizado.

Las ofensas contra el orden público incluyen:

- Causar disturbios
- Desorden violento
- Estar borracho y alterar el orden público
- Daño criminal
- Obstruir a la policía
- Estar en posesión de un arma ofensiva

Anti-Social Behaviour Order (ASBO) - Mandato por Comportamiento Antisocial

Si se determina que usted estaba actuando de manera antisocial se podría dictar un mandato por comportamiento antisocial contra usted. Un mandato por comportamiento antisocial se puede dictar contra una persona a partir de los 10 años. El comportamiento que causa o que es probable que cause acoso, alarma o angustia a otra gente en la comunidad es visto como comportamiento antisocial e incluye:

- Lenguaje insultante e intimidante
- Molestias por ruido
- Tirar basura
- Embriaguez en un lugar público
- Tráfico de drogas
- Fumar / beber siendo menor de edad
- Robo/ hurto de uso de un vehículo
- Prostitución
- Busca de prostitutas desde un coche
- Graffiti y otro vandalismo
- Mendigar
- Agresión física
- Crímenes contra vehículos
- Abuso racial

Delitos de Odio

Un delito de odio es una ofensa criminal seria cometida contra una persona o bienes debido a odio del género, raza, religión, color, etnicidad, incapacidad u orientación sexual de esa persona.



La gente que comete delitos de odio puede ser procesada en un tribunal, lo cual podría conducir a:

- Una sentencia de prisión
- Evicción
- Una multa
- Un mandato por comportamiento antisocial

Si usted es víctima de un delito de odio, denúncielo. Podrá denunciar delitos de odio a Stop Hate UK en <http://www.stophateuk.org/>, info@stophateuk.org, Stop Hate Line (TextDirect): 18001 0800 138 1625 o llamando a la Stop Hate Line al 0800 138 1625. Las autoridades tales como la policía, las escuelas y las autoridades locales tienen la obligación de protegerle y apoyarle.

Violencia Doméstica

Cualquier incidente de comportamiento violento en una familia o relación es considerado violencia doméstica. Si usted ha sufrido daño mental o físico a manos de un allegado, denúncielo de inmediato. Podrá hablar confidencialmente con un médico, la policía o una health visitor. Todos ellos podrán brindarle apoyo y protección.

En una emergencia, deberá llamar al 999 y pedir "Police". La violencia doméstica es tratada como algo muy serio por la policía y los tribunales.

La National Domestic Violence Helpline ofrece ayuda y asesoramiento confidenciales sobre violencia doméstica las 24 horas. Llame al 0808 2000 247.

Apoyo a la Víctima

'Victim Support' ayuda a la gente que ha sido víctima de un crimen a hacer frente a las consecuencias. Brindan apoyo e información gratuita y confidencial. Puede llamar a la 'Victim Supportline' nacional al 0845 3030 900 o visitar <http://www.victimsupport.org.uk/>.

Si se le Imputa un Delito Penal

Si usted ha cometido un delito penal deberá comunicarse con la policía. Si desea podrá comunicarse con un abogado que le acompañará a la comisaría.

Si se le detiene debido a que se sospecha que ha cometido un delito, recuerde:

- Mantenga la calma.
 - Dé su nombre y dirección correctos si se le piden.
 - No sea agresivo.
 - No intente sobornar a los agentes de policía que le arrestan.
 - No firme ninguna declaración hasta haber recibido asesoramiento de un abogado.
- Siempre hay un abogado de turno en las comisarías.

Si se le arresta o detiene para interrogatorio, tiene derecho a hacer una llamada de teléfono gratuita. También se le ofrecerá asesoramiento legal independiente sin cargo y se le explicarán sus derechos.



Seguridad Personal

Perspectiva General

El Reino Unido es un lugar relativamente seguro. Sin embargo, es aconsejable tomar precauciones para afianzar su seguridad personal así como la seguridad de sus bienes.

Seguridad Contra Incendios

Hay una serie de precauciones que debe tomar en su hogar para impedir un incendio y cosas que puede hacer para disminuir los efectos de un incendio. Por ejemplo:

- Instale alarmas: Asegúrese de probar las pilas con regularidad.
- Planifique una ruta de escape y sepa qué hacer en una emergencia: Asegúrese de que todos en su familia sepan qué hacer en caso de incendio.
- Tenga cuidado con calentadores, velas y cigarrillos.
- Minimice el riesgo de incendios eléctricos: No sobrecargue los adaptadores con muchos enchufes. Haga que un electricista habilitado controle sus aparatos domésticos y desconéctelos cuando no estén en uso.
- Obtenga un seguro para su hogar: Hay muchos disponibles. Elija uno que satisfaga sus necesidades.

Si vive en una vivienda arrendada, asegúrese de que cumpla con los estándares de salud y seguridad estipulados por la ley. Podrá obtener información de su Council (ayuntamiento) local.

Tarjetas de Crédito

Tenga cuidado al utilizar una tarjeta de crédito. A continuación le indicamos varias cosas que debe considerar cuando utiliza su tarjeta:

- Asegúrese de estar enterado de todos los cargos aplicables.
- Si no paga el monto total de la tarjeta de crédito, es fácil caer en deuda.
- Procure no utilizar su tarjeta de crédito para retirar dinero ya que se le cobrará cada día hasta que lo reintegre.
- Organice domiciliación que siempre pague el mínimo cada mes pero recuerde pagar más si puede.
- Tenga cuidado al obtener una tarjeta de crédito de una tienda. Asegúrese de verificar su APR*. Las tiendas a menudo le atraerán con ofertas especiales para que obtenga una tarjeta

*APR = Annual Percentage Rate of charge (Tasa anual efectiva (TAE))

Robo de Identidad

El robo de identidad es cada vez más común en el Reino Unido. Al robar sus detalles personales, así como sus detalles bancarios, la gente puede solicitar tarjetas de crédito o hacer compras ilegalmente utilizando su dinero. Es importante que tenga cuidado cuando utiliza los cajeros automáticos y cuando llena formularios en Internet.



Cajeros Automáticos

Hay unas pocas cosas que debe recordar al utilizar su tarjeta de crédito o débito en un cajero automático a fin de impedir que la gente copie sus detalles o robe o utilice su tarjeta:

- Informe al banco de inmediato si pierde su tarjeta o piensa que ha sido robada. Ellos podrán impedir que otros la utilicen. Algunos bancos podrían cobrarle si no les informa de inmediato.
- Mantenga su PIN secreto. Cuando se le pida que entre su número PIN en cualquier máquina, asegúrese de hacerlo discretamente.
- Al utilizar un cajero automático tenga en cuenta lo que sucede a su alrededor.

Seguridad en Internet

Tenga cuidado al dar sus detalles personales en Internet. Es importante que usted:

- Se asegure de estar utilizando un sitio Web seguro y que verifique los términos y condiciones para ver cómo utilizarán sus detalles.
- Verifique que haya un icono de un candado en la parte inferior de la ventana de su navegador. Esto muestra que es un sitio seguro. La dirección Web también debería empezar con "https:".
- Nunca envíe sus detalles bancarios por correo electrónico.

Recuerde:

Siempre guarde recibos y detalles bancarios en lugar seguro y cuando ya no los necesite destrúyalos, rómpalos o quémelos con seguridad. Esto impedirá que la gente busque en la basura y obtenga sus detalles.

Teléfonos Móviles

Los teléfonos móviles caros pueden atraer a los ladrones. Hay varias cosas que puede hacer para impedir el robo de su teléfono móvil:

- Mantenga su teléfono móvil escondido. Utilícelo solamente cuando realmente sea necesario.
- Procure no utilizarlo en un lugar público por la noche ya que esto fácilmente atrae a los ladrones.
- No lo cuelgue de su cuello o de un cinturón.
- Si utiliza su teléfono móvil en un lugar público, tenga en cuenta lo que sucede a su alrededor.
- Nunca lo deje en un lugar donde alguien lo pueda robar con facilidad.
- Anote la marca y el modelo de su teléfono y del número único de identificación (IMEI) de su auricular. Podrá encontrarlo detrás de la pila o discando *#06# en su teléfono. Si le roban el teléfono, podrá dar estos detalles a su proveedor de servicio y ellos podrán impedir que otros utilicen su teléfono.
- Podrá obtener un seguro para su teléfono móvil para casos de daño, pérdida o robo. Verifique todos los términos y condiciones.

Recuerde:

Si le roban su teléfono, DEBE denunciarlo a la policía.

Seguridad de los Vehículos

Hay varias precauciones que puede tomar para mantener su vehículo seguro cuando no lo utiliza.

Seguridad de Coches

- Siempre cierre las puertas del coche con llave y cierre las ventanas.
- No deje a la vista nada que pueda atraer ladrones, por ejemplo, reproductores de CD, bolsos o chaquetas.
- No guarde los documentos del coche en el coche. Guárdelos en lugar seguro en su hogar.

Seguridad de Bicicletas

- Siempre utilice una cadena y candado o un candado especial para su bicicleta.
- Retire todos los elementos que se puedan quitar, por ej. su casco.
- Anote el modelo y la marca de su bicicleta. Utilice un marcador ultravioleta para escribir su código postal en su bicicleta. Éstos no son caros y se pueden obtener de la mayoría de las ferreterías.
- Pida a la policía un formulario "Recorded Cycle Form". Una vez que lo tenga, llénelo y usted y su bicicleta estarán en una base de datos nacional y si su bicicleta se encuentra, rápidamente se sabrá de quién es.

**Seguridad en el Hogar**

Lo más importante que se debe hacer para garantizar la seguridad en su vivienda es asegurarse de que pueda ser cerrada con llave adecuadamente. Controle que todas las puertas y ventanas se puedan cerrar con seguridad. Si vive en alojamiento arrendado, su arrendador tiene obligación por ley de asegurar que su vivienda sea segura. Usted podrá tomar algunas precauciones:

- Asegúrela contra robo. Hable con una compañía de seguros. Esto costará dinero pero será muy útil si algo sucede. Asegúrese de leer los términos y condiciones con cuidado.
- Si sale de viaje unos días, pida a un vecino o amigo que esté atento.
- Haga instalar una alarma en su casa.
- Si marca sus pertenencias tales como TV y estéreo con su código postal utilizando un marcador ultravioleta ayudará a la policía a recuperar los artículos.
- Aun cuando salga de su casa sólo durante un momento, asegúrese de cerrar la puerta con llave.

Número para Emergencias

Hay dos números que puede llamar sin cargo desde cualquier teléfono fijo o móvil en caso de emergencia. Éstos le conectarán con los servicios de emergencia locales: policía, ambulancia y bomberos. Cuando llame le preguntarán qué servicio requiere, su nombre, qué sucedió y el número del teléfono que está utilizando. Podrá solicitar un intérprete para esta llamada.

Llamadas al 999

Éste es el número de teléfono nacional del Reino Unido para emergencias. Utilice este número sólo para emergencias graves. Por ejemplo si:

- La vida de alguien está en peligro.
- Alguien está gravemente herido.
- Sospecha que se está cometiendo un delito grave.

Llamadas al 112

Éste número es el número de teléfono para emergencias para la toda la Unión Europea. Una vez más, sólo se deberá utilizar para emergencias graves.

Dondequiera que esté en la Unión Europea podrá llamar al 112 y será puesto en contacto con los servicios de emergencia de este país.

Recuerde:

Todas las llamadas a 999 y 112 se graban y usted está violando la ley si hace llamadas de emergencia falsas.