

Tu experiencia profesional en Irlanda

Preparación, convivencia y vida diaria

Una guía para cada etapa

- | | | | |
|-----------|---|-----------|---|
| 01 | Antes de viajar
Documentación, maleta e inglés | 05 | Tiempo libre
Dublín, excursiones y cultura |
| 02 | Al llegar a Irlanda
Aeropuerto, transporte y adaptación | 06 | Salud y apoyo
Atención sanitaria y contactos útiles |
| 03 | Tu familia anfitriona
Convivencia, comidas y normas | 07 | Lista de comprobación
Lo que necesitas antes de salir |
| 04 | Tus prácticas
Primer día, trabajo y despedida | | |

Los preparativos básicos



Móvil y datos

Revisa con tu operador las condiciones de uso de datos y llamadas en Irlanda para evitar cargos inesperados.



Dinero y tarjeta

Lleva algo de efectivo y consulta las comisiones de tu banco por retiradas y pagos en el extranjero.



Documentos localizables

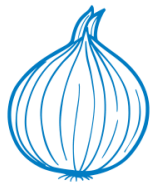
Guarda todos los documentos importantes en una carpeta, física o digital, que puedas consultar durante el viaje.



Un viaje para aprender

Es normal sentir nervios antes de salir. Las prácticas son una oportunidad para aprender y ganar confianza.

Una maleta para el clima irlandés



Varias capas finas

Combina camiseta, jersey y chaqueta. Así podrás adaptarte a los cambios de temperatura a lo largo del día.



Calzado cómodo

Lleva zapatos o botas resistentes al agua. Caminarás bastante durante la estancia.



Impermeable con capucha

Una buena chaqueta impermeable resulta útil. El viento puede dificultar el uso del paraguas.



Ropa para la empresa

Confirma el código de vestimenta de tus prácticas y prepara prendas adecuadas para ese entorno.

El inglés antes de la salida



Recursos para practicar

Consulta los cursos de idiomas de EU Academy y los recursos que te facilite tu centro.



El acento irlandés

Escucha pódcast y programas irlandeses para familiarizarte con la pronunciación, el vocabulario y las expresiones locales.



Expresiones cotidianas

Grand suele significar «bien» o «de acuerdo». Craic se usa para hablar de diversión, ambiente o novedades.

Adaptación y hábitos cotidianos



Una rutina que te ayude

Si echas de menos tu casa, mantén hábitos como hacer ejercicio o escribir un diario.



Conversaciones sencillas

El tiempo y el deporte pueden servir para iniciar una conversación con compañeros o con la familia.



Dietas especiales

Si sigues una dieta vegana u otra dieta específica, comunícalo con antelación y confirma las opciones disponibles.



Comidas compartidas

Ofrecer ayuda para recoger la mesa es un gesto de cortesía. Participa en la conversación y pregunta por las costumbres de la casa.

Las costumbres descritas son orientativas: cada familia y cada empresa tiene sus propios hábitos.

Tus primeros pasos en el aeropuerto



Terminal de llegada

Comprueba si llegas a la T1 o a la T2 y sigue las indicaciones hacia recogida de equipaje y transporte. Confirma la terminal con tu aerolínea.



Control de aduanas

Si todo el viaje ha transcurrido dentro de la UE, utiliza el canal azul. Para llegadas de fuera de la UE, el verde corresponde a quienes no tienen nada que declarar.



Declaraciones y dudas

Si tienes mercancías que declarar o dudas sobre el canal adecuado, acude al punto rojo y consulta al personal de aduanas.

Desplazamientos por la ciudad



Móvil y objetos de valor

Guárdalos cuando no los utilices y presta atención a tu entorno al caminar.



Recorridos por la noche

Elige calles principales, iluminadas y transitadas. Evita caminos aislados si no conoces la zona.



Si necesitas orientarte

Entra en una tienda, cafetería o vestíbulo para consultar el mapa con tranquilidad.



Si una zona te incomoda

Cambia de ruta o utiliza transporte público. Consulta el trayecto antes de salir y guarda la dirección del alojamiento.

DART, autobús y Luas



DART

Tren que conecta Dublín con localidades de la costa. Valida la Leap Visitor Card antes de viajar y al terminar, en los lectores o tornos de la estación.



Autobús urbano

En Dublin Bus y Go-Ahead Ireland, valida la Leap Visitor Card en el lector de la derecha al subir. No se valida al bajar.



Luas

El tranvía tiene las líneas roja y verde. Valida en el andén antes de subir y vuelve a validar al terminar el viaje.

Planifica los trayectos con TFI Live o con Google/Apple Maps. Comprueba qué servicios cubre tu tarjeta.

Leap Visitor Card **Planificar con TFI**

Más confianza al comunicarte



Small talk

Empieza por conversaciones breves sobre el tiempo, el deporte o las actividades del día.



Encuentros de idiomas

Busca intercambios y actividades en cafeterías, bibliotecas o grupos locales para practicar en un ambiente relajado.



Una actitud de aprendizaje

No necesitas expresarte de forma perfecta. Escucha, pregunta y sigue practicando durante la estancia.



Mensajes indirectos

Expresiones como maybe o I'll see pueden ser una forma de evitar una negativa directa. Si tienes dudas, pide una aclaración con cortesía.

Cultura social y de trabajo



Trato cotidiano

Es frecuente usar el nombre de pila, también con responsables. Observa cómo se presenta el equipo y sigue su estilo.



Comentarios y humor

Algunas observaciones se expresan con suavidad o con humor. Confirma qué se espera de ti si el mensaje no está claro.



Invitaciones en grupo

En algunos grupos se alternan las invitaciones a bebidas. Pregunta cómo se organizan y participa solo si te resulta cómodo.



Deporte local

El hurling y el fútbol gaélico pueden acercarte a la vida de la comunidad. Consulta las actividades de un club de la zona.

Son orientaciones culturales, no reglas que se apliquen a todas las personas.

Los primeros días en casa



Cansancio inicial

El viaje y la adaptación pueden hacer que te sientas cansado o abrumado el primer día. Date tiempo para descansar.



Temperatura de la vivienda

La casa puede sentirse más fresca de lo que acostumbras. Consulta a la familia si necesitas otra manta o tienes frío.



Baño y agua caliente

Acuerda los horarios de ducha. Puede haber un baño compartido y una disponibilidad limitada de agua caliente.



Respuestas y costumbres

Escucha cómo se comunican tus anfitriones. Ante una respuesta poco clara, pregunta de forma amable antes de dar algo por supuesto.

Una relación que crece con el tiempo



Confianza gradual

La relación se construye poco a poco durante las primeras semanas. No fuerces la cercanía y respeta los tiempos de cada persona.



Hablar de cómo te sientes

Si tienes nostalgia o te encuentras triste, habla con la familia o con Masinglés para buscar apoyo.



Un pequeño detalle

Un regalo sencillo de tu lugar de origen puede iniciar una conversación y expresar agradecimiento.



Ofrecer ayuda

Proponte para poner la mesa o recoger los platos. Aunque no necesiten ayuda, el gesto puede facilitar la convivencia.

La vida y las comidas en familia



Tiempo en los espacios comunes

Comparte algún rato de conversación o televisión. Alterna tu tiempo personal con la convivencia en casa.



Compartir tu cultura

Puedes proponer cocinar una receta de tu país. Acuerda antes los ingredientes y el uso de la cocina.



Comidas cotidianas

Es habitual una cena con un plato principal, sin entrante ni postre. La cocina tradicional puede ser abundante y las patatas aparecen con frecuencia.



El té como momento social

Una invitación a tomar té puede ser una ocasión para conversar. Confirma qué comidas incluye tu modalidad de alojamiento.

Las comidas y costumbres varían entre hogares. Consulta siempre lo acordado en tu reserva.

Normas para convivir



Espacios privados

No entres en los dormitorios de otros miembros de la familia. Respeta su intimidad.



Permiso para coger alimentos

Pregunta antes de utilizar comida de la nevera o de los armarios. Sigue las normas del hogar.



Avisos sobre la cena

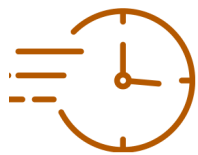
Comunica con tiempo si vas a llegar tarde o si no vas a cenar en casa, para que puedan organizarse.



Tu habitación ordenada

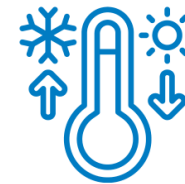
Recoge ropa, envases y basura. Deja libre el suelo para facilitar la limpieza de la habitación.

Agua, calefacción y respeto



Duchas breves

La guía propone duchas de 10-15 minutos. Acuerda con la familia la duración y los horarios para compartir el agua caliente.



Calefacción y calentador

No ajustes el termostato ni el calentador sin permiso. Pide ayuda a tus anfitriones.



Cortesía diaria

Utiliza please y thank you. El respeto y los pequeños gestos facilitan la relación.



Normas sobre drogas

El alojamiento aplica tolerancia cero al consumo de drogas recreativas. La guía advierte de la expulsión ante un incumplimiento.

Consulta y cumple las condiciones del alojamiento y del programa.

Preparación para la empresa



Conocer la empresa

Investiga su actividad, sus objetivos y su cultura de trabajo antes de incorporarte.



Actitud profesional

Mantén una actitud respetuosa y modesta. Evita presumir y muestra disposición para aprender.



Salud y seguridad

Aprende las instrucciones de seguridad de tu puesto para protegerte y proteger al equipo.



Adaptación cultural

Prepárate para maneras de trabajar diferentes. Observa y pregunta antes de valorar una costumbre que no conoces.



Objetivos de aprendizaje

Piensa qué habilidades quieres desarrollar y coméntalo con tu responsable.



Normas de la empresa

Lee las políticas internas. Su incumplimiento puede poner en riesgo la continuidad de las prácticas.

El primer día



Llegada con margen

La guía recomienda llegar 15-20 minutos antes el primer día. Comprueba previamente el trayecto.



Una presentación breve

Prepara unas frases sobre tus estudios, intereses y lo que te gustaría aprender.



Vestimenta adecuada

Sigue el código de la empresa y observa cómo viste el equipo.



Comunicación con tu responsable

Pregunta cómo prefieren dar indicaciones, resolver dudas y recibir avisos.

Carga de trabajo y dificultades



Hablar a tiempo

Comunica a tu supervisor si tienes demasiado trabajo o muy pocas tareas. Explica la situación con ejemplos.



Proponer soluciones

Sugiere tareas o cambios que puedan ayudar y escucha las prioridades de la empresa.



Mantener la profesionalidad

Trata las dificultades con calma y respeto. Separa los problemas personales de las conversaciones de trabajo.



Dar valor a las tareas básicas

Realiza también las tareas sencillas con interés. La confianza y el aprendizaje pueden abrir paso a funciones más complejas.

Si no puedes acudir por enfermedad



Aviso antes de empezar

Contacta con tu responsable antes de la hora de entrada. La guía recomienda llamar por teléfono para asegurar que recibe el aviso.



Justificante médico

La guía pide un justificante para ausencias de más de dos días. Confirma el procedimiento de tu empresa.



Información necesaria

Explica que no estás en condiciones de trabajar. Limita la información de salud que compartes a la necesaria para gestionar la ausencia.



Atención médica

Consulta a tu seguro o a la coordinación si necesitas un médico. Las consultas privadas pueden tener coste y debes confirmar la tarifa.

La guía original menciona hasta 70 € por consulta privada. Es una referencia orientativa, no una tarifa confirmada.

Atención con TSE

El final de la experiencia



Contactos profesionales

Si ambas partes lo desean, conecta con tus compañeros en LinkedIn para mantener el contacto.



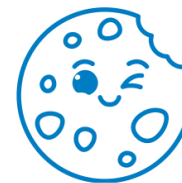
Conversación final

Comparte lo que has aprendido y ofrece comentarios honestos y respetuosos.



Referencia y documentación

Solicita con tiempo una referencia profesional y los documentos que necesite tu centro antes de terminar.



Agradecimiento

Un mensaje o un pequeño detalle compartido con el equipo puede servir para despedirte y dar las gracias.

Cuatro visitas en Dublín



Dublin Castle

Un conjunto histórico con restos medievales y salones de Estado, vinculado a la historia vikinga de la ciudad.



Guinness Storehouse

Una visita sobre la historia y la elaboración de la cerveza, con vistas panorámicas de Dublín.



Trinity College

La universidad alberga el Book of Kells, un manuscrito iluminado del siglo IX.



EPIC Museum

Un museo interactivo dedicado a la emigración y a las historias de quienes salieron de Irlanda.

Consulta horarios, disponibilidad y condiciones de acceso antes de organizar una visita.

Excursiones y patrimonio



Wild Atlantic Way

Ruta por la costa atlántica con paisajes como los acantilados de Moher.



Península de Howth

Un entorno costero al nordeste de Dublín con paseos y senderos junto al mar.

Ireland's Ancient East

Una región con miles de años de historia y lugares como el monumento prehistórico de Newgrange.



Killruddery House

Casa y jardines cerca de Bray, al sur de Dublín, utilizados también como escenario de rodajes.

Planifica el transporte y revisa el tiempo y las condiciones del recorrido.

Howth

Pubs y ambiente cultural



Temple Bar Pub

Un pub reconocible por su fachada roja, asociado al turismo y a la música tradicional en directo.



The Brazen Head

Un establecimiento histórico que destaca la guía original para conocer el ambiente de un pub irlandés.



Brogans Bar

Una opción citada por su ambiente tradicional y sus recuerdos relacionados con Guinness.

The Foggy Dew

La guía lo vincula a la música en directo, el rock alternativo y el ska.

Comprueba horarios, programación y condiciones de entrada. Las actividades no implican consumir alcohol.

El tiempo e Irlanda del Norte



Previsión meteorológica

Consulta Met Éireann para la República de Irlanda y Met Office para Irlanda del Norte. Revisa también los avisos antes de una excursión.



Documentación de entrada

Irlanda del Norte forma parte del Reino Unido. Comprueba si necesitas ETA o visado según tu nacionalidad y situación.



Moneda

En Irlanda del Norte se utiliza la libra esterlina. Revisa con tu banco las condiciones de cambio y pago.

Exenciones de ETA

Hay excepciones, entre ellas determinados residentes legales en Irlanda que viajan desde Irlanda. Una estancia temporal no acredita por sí sola esa exención.

Contactos útiles en Irlanda



Emergencias: 112 o 999

Para una emergencia que requiera ambulancia, policía o bomberos.



Toxicología: +353 1 809 2166

Línea para el público del National Poisons Information Centre. Disponible de 08:00 a 22:00 todos los días. Ante una emergencia, llama al 112 o 999.



Tourist SOS: +353 1 661 0562

Servicio de ayuda a turistas que han sufrido un delito. No sustituye a los servicios de emergencia.



Citizens Information

Información sobre derechos y servicios públicos: 0818 07 4000 desde Irlanda. Desde el extranjero: +353 21 229 8178. Lunes a viernes, 09:00-20:00.

Bienestar emocional



Pedir apoyo

Si sientes tristeza, nostalgia o ansiedad, habla con alguien de confianza, con tu familia anfitriona o con Masinglés.



Escucha y apoyo por mensajes

La documentación original recoge servicios de escucha, como Samaritans, y apoyo por SMS. Solicita a la coordinación los contactos vigentes en Irlanda.



Atención especializada

La guía menciona Pieta como recurso de apoyo ante dificultades graves. Consulta con un profesional sanitario qué atención necesitas y cómo acceder.



Consulta privada

También puedes acudir a un profesional cualificado. Confirma su acreditación, disponibilidad y coste antes de reservar.

Si existe peligro inmediato para tu seguridad, llama al 112 o al 999. No esperes a una cita ordinaria.

Atención sanitaria durante la estancia



Tarjeta Sanitaria Europea

Lleva la TSE vigente. Cubre la atención pública médicamente necesaria durante una estancia temporal. No cubre la asistencia privada.



Médico y urgencias

Con TSE, solicita atención pública con un médico del sistema PCRS. Para problemas graves, acude a urgencias o llama al 112/999 si es una emergencia.



Si te encuentras mal

Descansa y consulta a un farmacéutico o a un profesional sanitario si lo necesitas. No des por hecho que los síntomas se deben solo al clima.



Fuera del horario habitual

Consulta a tu seguro, a la coordinación o al servicio médico las opciones fuera de horario, incluidas las consultas a distancia cuando proceda.

La guía cita 50-70 € para una consulta privada y unos 50 € para una consulta online. Importes orientativos, sujetos a confirmación.

Cobertura y acceso con TSE

Medicamentos y farmacias



Consulta en una farmacia

Las farmacias dispensan medicamentos con receta y otros sin receta. El farmacéutico puede orientarte sobre su uso.



Horarios

Comprueba el horario de la farmacia cercana. La apertura en domingo y fuera del horario habitual varía según el establecimiento.



Medicamentos sin receta

Algunos se venden en supermercados. Sigue las indicaciones del envase y consulta si tienes dudas o tomas otros medicamentos.



Tu medicación habitual

Lleva la cantidad necesaria, los envases originales y la receta o informe médico que identifique el tratamiento.

Tratamientos y requisitos específicos



Enfermedades de larga duración

El Long-Term Illness Scheme cubre determinados tratamientos para ciertas enfermedades, como diabetes o epilepsia. Requiere vivir en Irlanda y tener intención de permanecer al menos un año. No es una cobertura automática para una estancia corta.



Medicamentos controlados

Algunos medicamentos requieren documentación adicional para entrar en Irlanda. Si viajas desde el espacio Schengen, puede ser necesario un certificado del artículo 75. Consulta tu medicamento concreto con el médico o farmacéutico antes de salir.

Antes de salir

- | | |
|--|---|
| ☐ Documento de identidad
Pasaporte o DNI válido durante toda la estancia. | ☐ Seguro y asistencia
Datos del seguro guardados en el móvil y una copia accesible. TSE vigente, si corresponde. |
| ☐ Alojamiento confirmado
Dirección, datos de contacto e instrucciones, tanto si lo gestiona el programa como si lo has reservado por tu cuenta. | ☐ Tarjeta de transporte
Instrucciones de la Leap Visitor Card, si vas a utilizarla. |
| ☐ Documentación de prácticas
Confirmación de la empresa, acuerdo de participación y Learning Agreement si tu centro o beca lo exige. | ☐ Tratamiento y certificado A1
Informe o plan de medicación, si procede. Certificado A1 únicamente cuando tu situación o programa lo requiera. |

En el equipaje



Identificación y viaje

Documento original y copias. Tarjeta de embarque y confirmaciones impresas o guardadas digitalmente.



Tarjetas y seguro

Tarjeta bancaria, carné de estudiante si lo tienes, TSE y datos del seguro o de Erasmus+, si procede. Certificado A1, cuando sea necesario.



Ropa y calzado

Capas finas, impermeable y calzado cómodo resistente al agua.



Documentos que deban firmarse

Dos copias impresas del Learning Agreement, cuando corresponda, y otros documentos que solicite tu centro.



Medicación

Suministro suficiente, envases originales e informe o certificado médico cuando corresponda.



Vestimenta de trabajo

Prendas acordes con el código de la empresa.



Tu estancia, paso a paso

Toda la información sobre el programa

www.masingles.es/practicas-en-irlanda
