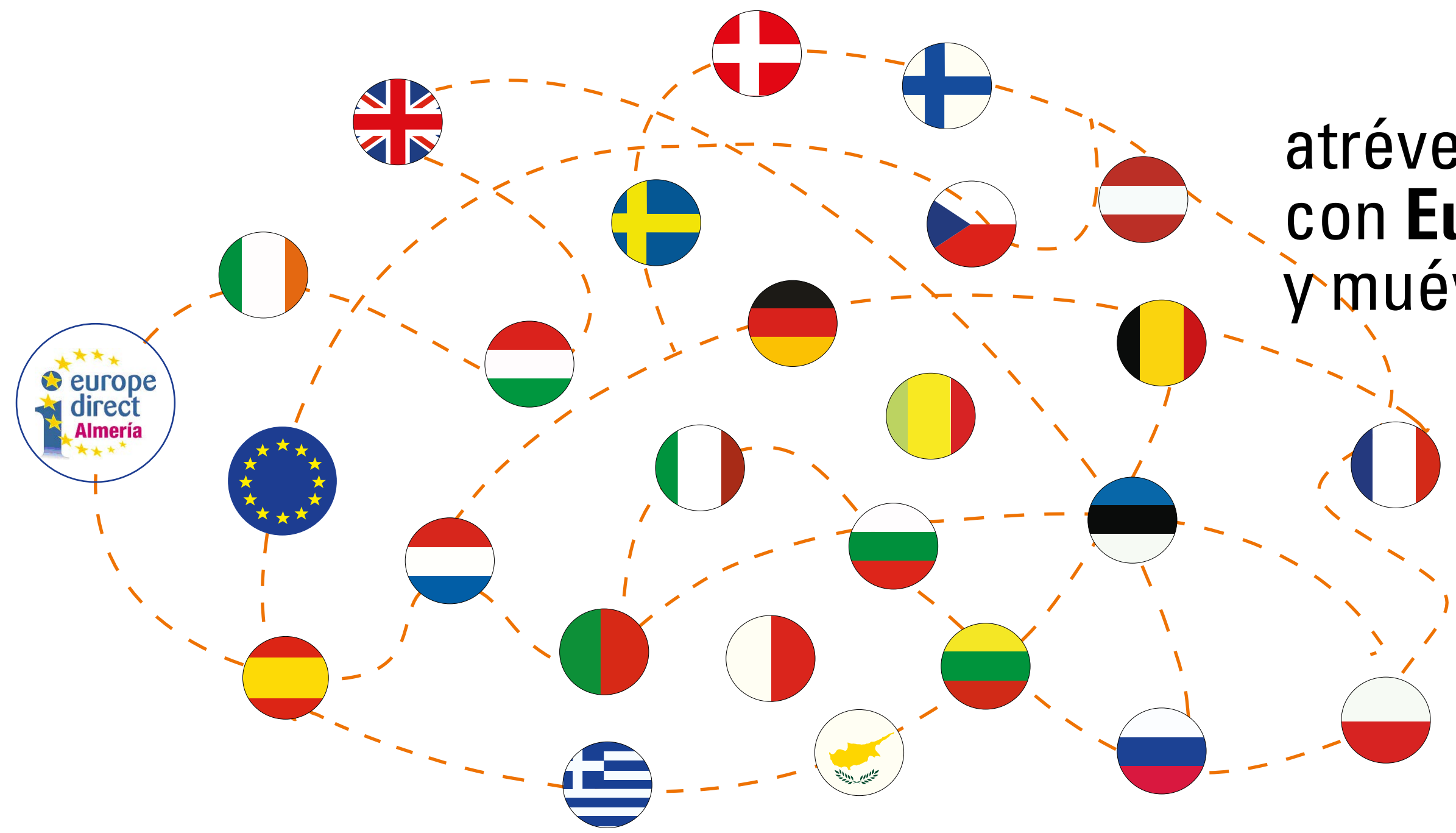


Veran
2016



atrévete
con **Europa**
y muévete





atrévete
con **Europa**
y muévete

ÍNDICE

1. ATRÉVETE CON EUROPA Y MUÉVETE

¿Te atreves?
Te proponemos un plan
¿Qué necesitas?
Curriculum Vitae Europass

2. TRABAJO DE VACACIONES

¿Qué es el trabajo de vacaciones?
¿Dónde y cómo encontrarlo?
Webs para la búsqueda de empleo
Trabajos de turismo y hostelería
Trabajo en barcos y compañías navieras
Trabajos de deporte y aventura
Trabajos de animación turística y parques temáticos.
Trabajo en campamentos
Trabajos agrícolas y en granjas

3. BECAS Y PRÁCTICAS

Becas y prácticas internacionales

4. IDIOMAS

Cursos en el extranjero
Idiomas y empleo

5. AU PAIR

Recursos para irme de au pair
¿Cómo lo hago para irme de au pair?
Webs para buscar una familia
Agencias Específicas de au pair

6. VOLUNTARIADO, CAMPOS DE TRABAJO E INTERCAMBIOS

El voluntariado internacional
Servicio de voluntariado europeo (SVE)
Campos de trabajo
Intercambios juveniles



atrévete
con **Europa**
y muévete

Atrévete con Europa y muévete

¿TE ATREVES?

¿Ya tienes plan para este verano? ¿Lo mismo de siempre?. En esta guía te ofrecemos un plan diferente, una oportunidad de aprovechar tu verano en una experiencia de movilidad en la Unión Europea, ya sea en una actividad de voluntariado, aprendiendo idiomas, trabajando, realizando prácticas, y siempre conociendo gente, practicando idiomas, conociendo otras culturas y con una experiencia que seguro que será inolvidable y que te ayudará a crecer como persona. ¿Quieres hacer algo diferente? ¿Te Atreves?. Síguenos, tenemos un plan para ti.

TE PROPONEMOS UN PLAN

Te proponemos una experiencia de movilidad en la Unión Europea, adaptada a tus gustos y necesidades. Te vamos a ofrecer muchas posibilidades en esta guía, pero no queremos que te tires al vacío sin paracaídas. Por ello te proponemos un plan, que te permita elegir y buscar la mejor opción para este verano.

¿Te apuntas?

atrévete
con **Europa**
y muévete



Atrévete con Europa y muévete

1. ¿LO TIENES CLARO?

¿**Te has decidido?** Te vas al extranjero a vivir experiencias nuevas, trabajar, aprender otro idioma, conocer otras culturas, a tener una experiencia totalmente distinta lejos de la seguridad de tu hogar. Si lo tienes claro, nada podrá pararte.

2. ¿QUÉ PUEDES HACER?

Debes resolver algunas preguntas antes de decidir irte: ¿Qué nivel de idiomas tienes? ¿A qué país puedes ir? ¿Tienes recursos suficientes para esta aventura? ¿Es una decisión personal e individual? Y si es así ¿qué pretendes? ¿Viajar, conocer mundo, aprender idiomas, ganar dinero o simplemente sobrevivir? ¿Tengo alguna experiencia, habilidad o formación especial? Todas estas preguntas van a marcar las opciones que tienes.

3. ¿QUÉ OPCIÓN ELEGIR?

Si has contestado a la pregunta anterior en esta guía **te presentamos muchas opciones que se adaptan a ti**. Si no tienes un buen nivel de idiomas, no puedes optar a unas prácticas, pero sí puedes irte de Au Pair o buscar trabajo y aprender idiomas a la vez. Si no tienes recursos no puedes contratar una agencia ni pagar un curso de idiomas, pero hay opciones de trabajo, e incluso en hoteles, para que no tengas que invertir mucho dinero. ¿Eres monitor deportivo?, ¿te gusta trabajar en granjas o al aire libre?, ¿sabes cantar o tienes el título de socorrista?, hay múltiples posibilidades que te describimos en la guía.

4. CURRÍCULUM Y PRESENTACIÓN PERSONAL

Para acceder a cualquiera de estas opciones tendrás que preparar tu marca personal, es decir, **venderte y hacerte visible**. Debes preparar tu CV y la documentación requerida por el país al que vas. Adaptar tus redes sociales e incluso preparar tu **forma de comunicarte** (móvil, Tablet, etc.) y preparar tu cuenta de Skype o Google para Hangouts, ya sea para buscar trabajo desde aquí, o para comunicarte cuando estés fuera.





atrévete
con **Europa**
y muévete



Atrévete con **Europa** y muévete

5. PREPÁRATE

Está claro. Te vas. Pero ¿tienes los conocimientos suficientes del idioma? ¿Conoces la cultura del país? ¿Has preparado los papeles que necesitas?

Ponte en marcha. Haz un test de nivel de idiomas para comprobar qué necesitas. Infórmate sobre el viaje, la cultura y lo que te vas a encontrar y prepara todo lo necesario para irte.

6. HAZ CUENTAS

¿Sabes el dinero que necesitas? Debes planificar si te van a pedir fianza para alquilar, si necesitarás vehículo o bonos de transporte y cuánto cuestan, calcular el tiempo que tardarás en recibir ingresos. Con todo ello debes planificarte para poder **sobrevivir durante un mes sin ingresos**.

7. ¿NECESITAS AYUDA?

La comunidad andaluza y española en algunas ciudades ya es bastante grande, ciudades como Londres, Berlín, Viena o Praga ya cuentan con grupos que están haciendo “comunidad” y que te convendrá añadir a tu red de contactos. Redes como Spaniards, justlanded o Internations o los foros erasmus te serán muy útiles para obtener información y ayuda.

8. ¿QUÉ NECESITAS?

¿Qué cosas fundamentales te vas a llevar? ¿Qué clima vas a tener? ¿Qué cosas puedes comprar allí que no hace falta que lleves? ¿Dónde vas a instalarte? ¿Tendrás electrodomésticos? ¿Te vas a llevar el coche? ¿Cómo voy a conectarme a Internet?

9. EL PLAN DE FUGA

El último punto y no por eso el menos importante es el de planificar el regreso. **Acuérdate de por qué te fuiste y por qué quieres volver**. Recuerda reservar siempre los euros suficientes para poder coger un avión de vuelta.



atrévete
con **Europa**
y muévete

¿QUÉ NECESITAS?

Antes de salir, y dependiendo de la finalidad de tu viaje, te recomendamos que tengas preparada una serie de **documentación**.



DNI O PASAPORTE EN VIGOR

www.dnielectronico.es/PortalDNIe/

CURRICULUM VITAE (CV) TRADUCIDO; Llevar varios, a ser posible en formato digital, por si hay que realizar cambios.

CARTAS DE PRESENTACIÓN Y RECOMENDACIÓN, FOTOSTAMAÑO PASAPORTE.

FONDOS

Disponer de fondos suficientes hasta recibir el primer salario.

TARJETA SANITARIA EUROPEA (TSE) O FORMULARIOS E-100

Centro Atención e Información (CAISS) de la Seguridad Social.

sede.seg-social.gob.es/Sede_1/Serviciosonline/ciudadanos/164993

PARTIDA DE NACIMIENTO INTERNACIONAL Y LIBRO DE FAMILIA.

Se obtiene en el registro civil aportando el libro de familia y su fotocopia.

www.justizia.net/certificado-nacimiento

> FORMULARIOS ÚTILES PARA LOS DERECHOS DE SEGURIDAD SOCIAL Y EXPORTAR PRESTACIONES

Con carácter general los formularios U1 para declarar periodos de seguro que deben contabilizarse al calcular la prestación por desempleo y U2 que es la autorización para seguir percibiendo la prestación por desempleo mientras buscas trabajo en otro país.

www.europa.eu/youreurope/citizens/work/social-security-for-ms/index_es.htm

> PERMISO DE CONDUCIR

Dirección General de Tráfico. Jefatura provincial. www.dgt.es/es/



atrévete
con **Europa**
y muévete



¿QUÉ NECESITAS?

> APERTURA DE CUENTA BANCARIA

Si se tiene un contrato de trabajo la propia empresa da una carta para el banco para facilitar la apertura de cuenta. Si no se tiene contrato de trabajo, se debe presentar en el banco el contrato del alquiler o facturas de la luz, del agua..., carta de un banco español diciendo que el interesado es buen cliente así como los últimos movimientos de la cuenta. Conviene buscar bancos españoles que tengan sucursales en el país de destino. Los que más oficinas tienen en el extranjero son **SANTANDER y BBVA**. También es útil a través de bancos online.

Si eres estudiante deberás acreditar que tienes matrícula en un centro por un periodo de al menos tres meses.

> SEGURO DE VIAJE

Es aconsejable contratar un seguro de viaje, ya que **sólo algunos países de la Unión Europea abonan el importe total del tratamiento médico**. Las enfermedades y accidentes en el extranjero pueden acarrear costes adicionales de viaje, alojamiento y repatriación que un seguro de viaje puede cubrir.

La mayoría de tarjetas de crédito incorporan gratuitamente un seguro de viaje sujeto a ciertas condiciones que varían según la entidad bancaria. Comprueba las condiciones de la tuya antes de salir.

www.europa.eu/youreurope/citizens/health/unplanned-health-care/temporary-stays/index_es.htm

> TUS DERECHOS

¿Qué ocurre si tienes problemas a la hora de ejercer tus derechos en la Unión Europea (UE)? A continuación te indicamos algunos de **los servicios a los que puedes dirigirte para buscar una solución**.

Si quieres que te aclaren qué derechos te garantiza la UE en una determinada situación, ponte en contacto con **Tu Europa - Asesoramiento**. Una persona experta en temas jurídicos te dará una respuesta personalizada en el plazo de una semana y, si es necesario, te sugerirá a qué instancias puedes recurrir.

<http://europa.eu/youreurope/advice>





atrévete
con **Europa**
y muévete

Currículum Vitae EUROPASS

Si tienes intención de solicitar unas prácticas o de realizar una experiencia laboral o vital en el extranjero, será muy importante para ti poder presentar tus capacidades y competencias de una manera fácilmente comprensible.

El **Currículum Vitae** es tu “tarjeta de visita” para conseguir un empleo. Tienes que tratar de plasmar, en un breve documento, **quién eres y qué capacidades y valores ofreces**. Estamos buscando trabajo para el verano, por lo tanto no tienes que exponer toda tu formación y experiencia. Hazlo sencillo y claro. Las personas responsables de la contratación suelen mirar los CV durante unos pocos segundos antes de hacer una selección. Haz que tu CV **sea fácil de leer** utilizando **frases breves, expresiones positivas**, y, sólo en caso necesario, **términos técnicos**. Suprime toda información redundante o repetitiva.

Existen muchos modelos de Curriculum y el mejor es siempre el que te permita acceder a la entrevista y al trabajo, pero te recomendamos utilizar **Europass** porque utiliza un **modelo estándar**, fácilmente comprensible fuera de nuestras fronteras y además te lleva a reflexionar sobre todo el “potencial” que posees y que puedes transferir al escenario profesional.

El **CV** tiene **características distintas en cada país**. Unos llevan foto, otros no llevan datos de carácter personal, etc. El Servicio Público de Empleo Estatal **SEPE** ofrece información sobre las pautas generales para la elaboración del Curriculum Vitae y la carta de presentación en distintos países de la Unión Europea:

www.sepe.es/contenidos/personas/encontrar_empleo/ayudamos_buscar_empleo.html

Documentos Europass

Europass consta de siete documentos. De los que te destacamos tres el **Currículum Vitae (CV) Europass**, el **Pasaporte de Lenguas Europass** y la **Carta de Motivación (carta de presentación)**. Todo Europass en:

europass.cedefop.europa.eu/



atrévete
con **Europa**
y muévete

Trabajo de VACACIONES

TRABAJOS DESTACADOS

Los puestos más habituales son para **monitor o monitora de campamentos, de actividades al aire libre y deportes, animación turística, trabajos agrícolas y en granjas, trabajos en cruceros y barcos, empleos en estaciones de esquí, etc.**

¿QUÉ ES EL TRABAJO DE VACACIONES?

Se conoce como trabajo de vacaciones o trabajo estacional al tipo de empleo que se realiza sólo en **determinadas épocas del año**, debido a que está asociado con una industria o región donde la demanda de trabajo es mucho más alta en unas temporadas que en otras. Dentro del mundo estudiantil se conoce así al trabajo que se realiza en períodos vacacionales.

Generalmente suelen ser **empleos que requieren una baja cualificación** profesional, aunque en algunas ocasiones es necesario tener conocimientos previos de algún deporte u otra clase de formación o, realizar un cursillo a cargo de la propia empresa contratante.

Si practicas algún tipo de deporte o tienes alguna otra habilidad fuera de lo común este tipo de trabajos serán la opción más indicada, pues permite poder realizar una afición personal al mismo tiempo que se disfruta de unas vacaciones.

¿DÓNDE Y CÓMO ENCONTRARLO?

En esta guía te hacemos las siguientes recomendaciones:

- **Visitar el portal de movilidad laboral EURES**, en donde encontrarás ofertas de trabajo, información sobre las condiciones de vida y de trabajo, información sobre el mercado de trabajo y vínculos a otras informaciones útiles. También te recomendamos el SEPE.
- Existen muchas formas de **pasar una temporada realizando prácticas o con alguna fórmula laboral**. (Prácticas, becas, AU PAIR, voluntariado, ofertas de idiomas y empleo, trabajos vacacionales, etc.) **Muchas agencias organizan estos tipos de trabajo**. Deberías comprobar si cobran por sus servicios y descubrir la naturaleza de sus contratos de empleo previamente
- Existen **portales específicos para el empleo temporal**. Aquí encontrarás una relación importante.
- En muchos países son muy importantes los **contactos**, Si conoces a alguien que ya se haya ido, te podrán ayudar.



atrévete
con **Europa**
y muévete

Trabajo de **VACACIONES**

EURES

EURES (Servicios europeos de empleo) es el portal europeo de la movilidad profesional. Actualmente participan 31 países. La Comisión Europea coordina la red. Cuenta con más de 984 asesores y asesoras. Diariamente ofrece casi un millón de ofertas de empleo.

ec.europa.eu/eures/public/es/homepage

Los puestos para europeos "no nativos" se distinguen por una bandera azul. Entre los servicios más interesantes de esta web se encuentran los **asesores y asesoras Eures** (podrán atenderte individualmente), así como la información práctica para la búsqueda de empleo por países, y el **Pasaporte Europeo de competencias** (sector de la Restauración y de la Hostelería y el Turismo).

SEPE

El Servicio de Empleo Público Estatal (SEPE) presenta en la web sepe.es una **colección de informaciones importantes para el empleo en la UE**. La web ofrece convocatorias de trabajo con procesos selectivos desde el Estado Español, e información práctica para el Curriculum vitae y buscar trabajo en el extranjero

www.sepe.es

EURES DROP

Es un portal web específico de EURES para compartir oportunidades de empleo con la juventud en Europa. Oportunidades de aprendizaje, prácticas, empleo y sobre todo, trabajo temporal.

ec.europa.eu/eures/droppin/es

atrévete
con **Europa**
y muévete



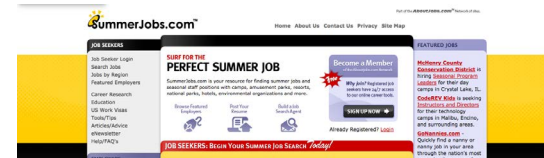
Webs para búsqueda de EMPLEO

Algunos recursos generales para la búsqueda de empleo de vacaciones, especialmente a jóvenes:

EMPLEOS DE VERANO

Oportunidades de empleo en Europa y en todo el mundo. Empleos en campamentos, parques, centros turísticos, hoteles,... Información útil sobre cómo empezar, recursos y consejos.

www.summerjobs.com/



EMPLEOS DE VERANO

Portal de empleo para emigrantes españoles con ofertas de empleo por todo el mundo, información práctica y guías por países para trabajar, estudiar o encontrar alojamiento.

www.paraemigrantes.com/



MUNDOSPANISH

Busca por sector y país según tus preferencias y encuentra trabajo en más de 30 países. Todas las ofertas son específicas o accesibles para personas españolas porque las gestionan empresas de recruitment que buscan perfiles en nuestro país para puestos en el extranjero.

www.mundospanish.com



ANYWORK ANYWHERE

Web con Anuncios de empleos e información de base para trabajar y viajar en el Reino Unido y por todo el mundo. Fuente de información útil sobre dónde buscar información en relación con los visados y los seguros, el reembolso de impuestos, etc.

www.anyworkanywhere.com/



atrévete
con **Europa**
y muévete



WEB para búsqueda de empleo

INTERNATIONAL JOB LINKS	>	www.4icj.com
TRABAJAR POR EL MUNDO	>	www.trabajarporelmundo.org/
EUROGRADUATE	>	www.eurograduate.com/
JUST LANDED	>	www.justlanded.com/espanol
JOBSABROAD	>	www.jobs.goabroad.com/
EMPLEO EN EL EXTRANJERO	>	www.labourmobility.com/
IAGORA	>	www.iagora.com/work/en/internships-and-jobs-abroad
EMPLEO EN CENTROS DE VACACIONES	>	www.resortwork.co.uk/
JOBMONKEY	>	www.jobmonkey.com/
GAPWORK	>	www.gapwork.com/gap-year-destinations/europe
SIMPLYHIRED	>	www.simplyhired.es/a/jobs/list/q-temporada
KINGS RECRUIT	>	www.kingsrecruit.com/espanol/
STA TRAVEL	>	www.statravel.com.au/work-overseas.htm
THE FRONTIER CLUB	>	www.frontierclub.com/
SEASON WORKERS	>	www.seasonworkers.com/
SUMMER JOBS 4 U	>	www.summerjobs4u.co.uk/
TRANSITIONS ABROAD	>	www.transitionsabroad.com/
SUMMER JOBS UK	>	www.summer-jobs.co.uk
FISH4JOBS-STUDENTS	>	www.fish4.co.uk/jobs/uk/student
LIVE WORK & PLAY	>	www.liveworkplay.com.au/
PAY AWAY	>	www.payaway.co.uk/



Trabajos de TURISMO y HOSTELERÍA

Los trabajos en hoteles, en el sector de hostelería y turismo son los más demandados para el sector estival. Si no quieres pagar a una agencia para buscar este tipo de ofertas, te dejamos esta lista de recursos para la búsqueda de este tipo de empleo.

HOTEL EMPLOYERS GROUP

En esta web puedes encontrar empleos en hoteles eligiendo por cadena, por hotel o por región. Tiene un amplio listado de vacantes y de perfiles profesionales.

www.jobsinhotels.co.uk/

HCAREERS

Todo tipo de empleos relacionados con la hostelería: Casinos, Eventos, cruceros, servicios de comida, Club de golf, hoteles, restaurantes, etc.

www.hcareers.co.uk/

WORKABOUT

Ofertas de trabajo estacional en la Hostelería y Turismo en Reino Unido, resto de Europa y Oriente Medio.

www.workabout.uk.com

WEBS

CATERER	>	www.caterer.com/
EMPLOIS-ESPACES	>	www.emplois-espaces.com/
HOTEL-JOBS	>	www.hotel-jobs.co.uk/job_search.aspx
HOTELJOBS	>	www.hoteljobs.ie
IJOBS	>	www.independentjobs.independent.co.uk/
IRELANDHOTELS	>	www.irelandhotels.com
LEISUREJOBS	>	www.leisurejobs.com
L'HÔTELLERIE RESTAURATION	>	www.lhotellerie-restauration.fr
LIVE-IN JOBS	>	www.livein-jobs.co.uk/index.html
LONDOSJOBS	>	www.londonjobs.co.uk/
RESTAURANTS ASSOCIATION	>	www.rai.ie
RESO	>	www.resoemploi.fr/Offresdemploi.aspx



Trabajos de CRUCEROS y NAVIERAS

Existen muchas ofertas para trabajar en barcos, cruceros, plataformas petrolíferas y de gas, empresas conserveras y piscícolas, etc. Muchas de las compañías de cruceros tienen sus ofertas de empleo en sus webs y otras las cuelgan en portales genéricos como infojobs.

MOBICACREW

Agencia de empleo especializada en la selección de personal para trabajar a bordo de cruceros.

www.mobicacrew.com

INTERNATIONAL CRUISE SHIPS

Trabajos en cruceros internacionales, incluye descripción del tipo de trabajos, salarios y descripción de las posibilidades reales para conseguirlo.

www.cruiselinejobs.com/

WIND ROSE NETWORK

Proporciona información acerca de la industria marítima para facilitar la búsqueda de un puesto de trabajo en este campo

www.windrosenetwork.com

Compañías de CRUCEROS

PULLMANTUR	>	www.pullmantur.es/general/empleo.html
COSTACRUCEROS	>	www.career.costacrociere.it/
MSC CRUCEROS	>	www.msccruceros.es/es-es/Homepage.aspx
ROYAL CARIBBEAN:	>	www.royalcaribbean.es/ourCompany/career.do



atrévete
con **Europa**
y muévete



Trabajos de DEPORTE y AVENTURA

Si el riesgo y la aventura forman parte de tu vida, lo más indicado es que intentes **encontrar un trabajo que permita compatibilizar la práctica de tu actividad deportiva** favorita y te proporcione algunos ingresos. Se trata de un sector muy amplio, en el que se requieren monitores o monitoras para toda clase de deportes.



NOTA: Para ser monitor o monitora deportivo no siempre te valdrá la titulación federativa andaluza o estatal, pero para trabajos estacionales se suelen admitir gracias a la experiencia previa o validar por algún tipo de examen práctico. Por ejemplo, si tu título de socorrista tiene el logotipo internacional será equivalente al "International Lifesaver Certificate", y aun así no te habilita para todos los países.

ADVENTURE WORK

Empresa de selección de personal para trabajos de aventura. Buscan instructores e instructoras de escalada, de piragüismo, windsurf, gerentes de campings, monitores y monitoras de tiempo libre, socorristas, etc.

www.adventurework.co.uk/

COOL WORKS

Web especializada en trabajos estacionales en los mejores lugares del mundo. Trabajos de verano en Yellowstone, Yosemite u otros parques nacionales de Estados Unidos; empleos de verano como monitor o monitora de campamento; estaciones de esquí, ranchos, parques temáticos, touroperadores/as y otras muchas posibilidades al alcance de las personas internautas.

www.coolworks.com/

FISH4 ADVENTURE

Portal del Reino Unido donde se recoge un nutrido número de ofertas de empleo relacionados con los deportes y la aventura, monitores o monitoras de tiempo libre y animación turística.

www.fish4.co.uk/jobs/uk/adventure?referer=adventurejobs.co.uk

WEBS

NTREPID TRAVEL	>	www.intrepidtravel.com/uk/
ÅCLUB SWIM	>	www.swim.isport.com/
DIVERSPARADISE	>	www.diversparadise.gr/index.php/en/school/job-opportunities
ENDEAVOUR TRAINING	>	www.endeavour.org.uk/
ACORN ADVENTURE	>	www.acornadventure.co.uk/acorn-adventure-recruitment/
ROCKLEY:	>	www.rockley.org/about/join-the-team
SPORTS&LANGUAGE:	>	www.idiomasydeporte.com/blog/secciones/monitores/
SEASON WORKERS	>	www.seasonworkers.com
SPORTYJOB	>	www.sportyjob.com/sport-jobs
BOARDSPORTSOURCE:	>	www.boardsportsource.com/#

EMPLEOS DE SOCORRISTA

E4S	>	www.e4s.co.uk/jobs/lifeguard-jobs.htm
LEISUREJOBS	>	www.leisurejobs.com/jobs/pool-lifeguard/
KIMETA	>	www.kimeta.de/stellenangebote-rettun

Trabajos de ANIMACIÓN TURÍSTICA y PARQUES TEMÁTICOS

La oferta de empleos en este sector es de lo más variopinta: monitores y monitoras de actividades deportivas, de actividades infantiles y juveniles, animación en hoteles, performance, actuaciones...

Las empresas de este sector buscan **gente dinámica, con don de gentes, fácilmente adaptables, que les guste el contacto con el público y que dominen varios idiomas.**

ANIMAJOBS

Es una empresa española especializada en el sector de la animación turística. Cuenta con su propia bolsa de trabajo y ofrece empleo a animadores y animadoras junior, senior, jefatura de animación, monitores o monitoras de deportes, infantiles, de adolescentes, nocturnos, polivalentes...

www.animajobs.com/

RESORTJOBS.COM

Espacio dedicado al trabajo en complejos turísticos, estaciones de esquí, campamentos, parques nacionales, cruceros, restaurantes, hoteles y otro tipo de empresas relacionadas con los viajes y el ocio.

www.resortjobs.com/

ACHUS, GUÍA DE PARQUES TEMÁTICOS

Relación de los mejores parques temáticos, parques de atracciones, parques acuáticos, centros de ocio infantil, parques en miniatura, parques fáusticos y zoológicos, acuarios, jardines botánicos y centros de ocio en general de Europa. Todos ellos tienen ofertas de empleo.

www.achus.net/

otras WEBS

WINTOUR NL

>

www.pullmantur.es/general/empleo.html

ACTIV TAKING FUN SERIOUSLY

>

www.career.costacrociere.it/

DISNEYLAND PARIS

>

www.msccruceros.es/es-es/Homepage.aspx

EUROPAPARK

>

www.royalcaribbean.es/ourCompany/career.do

LEGOLANDINGLATERRA

>

<http://www.legoland.co.uk/Jobs/>



atrévete
con **Europa**
y muévete

Trabajos en CAMPAMENTOS

Las empresas que organizan actividades para los sectores de infancia y juventud durante los períodos vacacionales buscan personal para cubrir diversos puestos de trabajo: monitores/as de tiempo libre, de actividades deportivas, manualidades, trabajos de oficina, labores de mantenimiento, conducción de vehículos, vigilancia, cocina, etc.

En todos los casos es muy importante que a las personas candidatas les guste el contacto con niños, niñas y jóvenes y que tengan nociones de varios idiomas.

PGL

Empresa especializada en campamentos de verano con 23 centros de actividad en todo el Reino Unido, Francia y España. Con más de 2.500 funciones para llenar las vacantes para trabajos menores, Instructores de Pádel, trabajos de limpieza, enseñanza de idiomas, catering y muchos más.

www.pgl.co.uk/en-gb/about-us/jobs-at-pgl

CLUBCAMPAMENTOS.INFO

Organiza, gestiona y comercializa más de 100 campamentos repartidos por toda España y en otros países. Si dispones del título de monitor o monitora de tiempo libre, entrenador o entrenadora deportiva o similar, idiomas o experiencia en alguna de las áreas de sus campamentos y buscas trabajo, puedes enviarles tu currículum.

www.campamentos.info/Educacion-empresa/Bolsa-de-empleo/

LES ELFES INTERNACIONAL

Empresa de campamentos suiza con amplia selección de personal que organiza campamentos internacionales durante todo el año con tres grupos de edad distintos y 3 diferentes programas.

www.leselfes.com/



otras WEBS

CAMP CHANNEL > www.campchannel.com/

HOLIDAY BREAK > www.holidaybreakjobs.com/

WELLSPRING CAMPS > www.wellspringcamps.com/jobs.html

SUPERCAMPS > www.supercamps.co.uk/work-for-us

SUMMER FUN 4 KIDS > www.summerfun4kids.co.uk/

atrévete
con **Europa**
y muévete



Trabajos AGRÍCOLAS y en GRANJAS

Este tipo de empleos permite estar en contacto con el medio rural y realizar labores al aire libre. Son trabajos duros, en muchos casos, pero con una gratificación personal importante.

Lo más habitual es trabajar en **la recolección de frutas y verduras, el cuidado de animales en granjas o el desempeño de otro tipo de tareas agrícolas**. Trabajo físico y al aire libre, una interesante opción y una experiencia profesional sin igual.

PICKING JOBS

Amplia gama de trabajos estacionales del sector agrario, para formar parte de una granja o trabajar en la recolección.

www.pickingjobs.com/

SEASONAL WORK IN DENMARK AND NETHERLAND

Espacio en el que se ofertan trabajos estacionales relacionados con el sector de la agricultura en Dinamarca y Países Bajos. Estas páginas están coordinadas por la red de empleo EURES.

www.seasonalwork.nl

OBSERVATORIO NACIONAL TEMPORERO

El observatorio Nacional Francés sobre el trabajo temporero ofrece información completa sobre calendarios de campañas, contactos, empresarios y sectores que demandan empleo en la agricultura en Francia

www.saisonnalite.org/calendar

EXPERIENCE INTERNATIONALE

Portal en el que se puede acceder a una amplia variedad de trabajos en el sector agrícola, principalmente para la recogida de fruta y otras labores en granjas. Está fundamentalmente orientado a personas extranjeras que deseen pasar una temporada en Francia.

www.experience-internationale.fr

otras WEBS empleo temporero

CASUAL FRUIT PICKING JOBS	>	www.chandleranddunn.co.uk/
ANEFA	>	www.anefa-emploi.org/
APECITA	>	www.apecita.com/
URGENT-SAISONNIER	>	www.urgent-saisonnier.fr/
GREENJOBS	>	www.greenjobs.de/
LEBENSMITTELJOB	>	www.lebensmitteljob.de/
AGRIHOLLAND	>	www.agriholland.nl/info/info_english.html
SOMMERFRISK.DK	>	www.sommerfrisk.dk/job/english.aspx
AGROEMPREGO	>	www.agroemprego.blogspot.pt/
AGENCY CENTRAL	>	www.agencycentral.co.uk/
AGRICULTURE JOBS UK	>	www.tiptopjob.com/
FARMING JOBS	>	www.backdoorjobs.com/farming.html
FRUITFULJOBS	>	www.fruitfuljobs.com/
TIPTREE	>	www.tiptreeifc.com/
4XTRAHANDS	>	www.4xtrahands.com/list_jobs.php

BECAS y prácticas

Los periodos de becas y prácticas son especialmente interesantes para desarrollarnos profesionalmente sobre la base de nuestra formación. **Las becas y prácticas que buscamos en esta guía son para la época estacional, cuando finalizan los periodos de estudio.**

Esta es una de las mejores posibilidades para adquirir experiencia profesional, mejorar el aprendizaje de idiomas y obtener una formación internacional cada vez más valorada. **Hay que estar muy atentos a los periodos de solicitud.**

¿Para QUIÉN?

Suelen estar enfocadas a jóvenes con titulación universitaria, de formación profesional y para estudiantes de últimos cursos de carrera.

GOABROAD

Sitio informativo sobre periodos de prácticas en el extranjero. Oferta de prácticas retribuidas, voluntarias, académicas o profesionales, y programas de formación profesional en todo el mundo.

www.goabroad.com/intern-abroad

EUROPE INTERNSHIPS

Europe Internships es una plataforma online que proporciona pasantías, prácticas y oportunidades de trabajo a los y las estudiantes en Europa.

www.europe-internship.com/

BECAS 2016

Esta web ha creado un portal para intentar ofrecer el mayor número de becas y ayudas para tus estudios.

www.becas2016.com

otras WEBS

BECAS PARA CURSOS INTENSIVOS EN ALEMANIA	>	www.daad.es
PERÍODOS DE PRÁCTICAS EUROPEOS EN PROCTER & GAMBLE	>	www.pgcareers.com/
EUROGRADUATE. THE EUROPEAN GRADUATE CAREER GUIDE	>	www.eurograduate.com
BECAS Y PRÁCTICAS PRIMER EMPLEO	>	www.primerempleo.com
BECAS UNIVERSITARIAS	>	www.universidad.es/
EUROPLACEMENT	>	www.europlacement.com/
EUROPEAN INTERNSHIPS	>	www.europeaninternships.com/
CAPCAMPUS	>	www.capcampus.com/
EURACTIV JOBSITE	>	www.euractiv.com
RECRUITING ERASMUS	>	www.recruitingerasmus.com/
ERASMUS INTERN	>	www.erasmusintern.org/
GRADUATE LAND	>	www.graduateland.com/



atrévete
con **Europa**
y muévete

La importancia del conocimiento de idiomas es clave para el acceso al empleo. En el último estudio de ADDECO el conocimiento de un idioma extranjero es la llave que da acceso a 1 de cada 3 puestos en España. El 90% de ofertas con idiomas exigen inglés; el alemán: el 7,2%.

¿Quieres aprovechar el verano para aprender o mejorar el conocimiento de un idioma? En este apartado te ofrecemos cursos de idiomas en el extranjero, así como agencias que te ayudaran a financiar los cursos trabajando, en programas de prácticas o de Au pair.



Idiomas **CURSOS** en el extranjero

ASEPROCE

Es una asociación que agrupa a 71 empresas que ofrecen cursos de idiomas en el extranjero. Pertenece a ella AECAE, que agrupa a centros que ofrecen la posibilidad de estudiar un curso académico en el extranjero.

www.aseproce.org/

COURSE FINDERS

Obtén información sobre cursos de idiomas, actividades y facilidades de alojamiento en más de 6.500 escuelas de idiomas en 90 países. En este sitio también encontrarás información sobre los exámenes que deberás realizar para probar tus competencias en la lengua que elijas.

coursefinders.com/es/

EF

Ofrece cursos de idiomas, intercambios, viajes de idiomas, prácticas laborales y muchos más programas de estudio en el extranjero. Elige el programa que mejor se ajuste a tus necesidades.

www.ef.com.es/

otras **WEBs**

EUROPAPLUS	>	www.europaplus.net/
IHS IDIOMAS	>	www.ihs-idiomas.com/
ESL IDIOMAS EN EL EXTRANJERO	>	www.esl-idiomas.com/es/home.htm
EUROPEAN IDIOMAS	>	www.europeanidiomas.com/
ITEA	>	www.itea-idiomas.com/
EASY IDIOMAS	>	www.easyidiomas.com/
INTERCLASS	>	www.interclass.es/
STUDIA IN ITALIA	>	www.studiainitalia.com/
AULAINGLÉS.ES	>	www.aulaingles.es
MOSAIC INTERNATIONAL STUDIES	>	www.mosaic.edu.es/
TOP SCHOOL	>	www.topschool.es
LANGUAGE4YOU	>	www.language4you.com/
CENTRO CULTURAL IDIOMAS	>	www.cciomas.es
GO LANGUAGES	>	www.golanguages.es/



atrévete
con **Europa**
y muévete



Existen posibilidades y ofertas para encontrar un trabajo remunerado y un curso de idiomas, facilitando por tanto el desplazamiento y la estancia.

Este listado recoge una **selección de agencias y empresas que gestionan y organizan trabajos** en el extranjero, **cursos de idiomas, trabajo combinado con estudios, estancias en familias, campamentos de verano, estancias au pair y prácticas**, siempre con el objetivo de mejorar el idioma.

Idiomas y EMPLEO

INFOIDIOMAS

Infoidiomas ofrece una gran base de datos de cursos por provincia, en el extranjero, idiomas online, cursos de verano, etc. En el apartado de Work & Study puedes encontrar un gran buscador con empresas recomendadas para buscar ofertas de idiomas y empleo.

www.infoidiomas.com/

INFORT.ORG

Ofrece programas de idioma inglés, francés, alemán e italiano, prácticas en empresas cualificadas o remuneradas, idioma y voluntariado y estancias au pair.

www.infort.es

INTERLINK

Interlink ofrece un gran catálogo de cursos con prácticas remuneradas, empleo y au pair en Gran Bretaña, Irlanda, Francia, Alemania, Austria, Noruega, Finlandia, Australia, Canadá y USA..

www.interlink-idiomas.com

INTERTRAVELWORK, SL

Empresa que promociona y gestiona cursos de idiomas en el extranjero (desde cualquier país de la UE., U.S.A., Sudáfrica, Australia, Nueva Zelanda), la gestión del alojamiento, etc. También gestiona diferentes programas de prácticas remuneradas y no remuneradas.

www.itw.cat/

otras WEBS

GET READY	>	www.getready.es/
LONDON JOB	>	www.londonjob.net
VIAJAR Y ESTUDIAR	>	www.viajaryestudiar.com
EASY-GO	>	www.easy-go.org/
ACTIOSTAY	>	www.actiostay.com/
CONSULTING IDIOMAS EXTRANJEROS	>	www.cie.es/
EURO PRACTICE	>	www.euro-practice.com
ANGLOJET	>	www.anglojet.com/
EMPLEO EN LONDRES	>	www.language-in.com/
TRABAJO EN LONDRES	>	www.trabajoenlondres.eu/
MUNDOIDIOMAS	>	www.mundoidiomas.com
NACEL	>	www.nacel.es/
CEVEX	>	www.cevex.es/
GO LANGUAGES	>	www.golanguages.es/



atrévete
con **Europa**
y muévete



AU pair

AU PAIR

Una manera económica para ir a un país y mejorar un idioma es ir de au pair. Muchas personas han optado por esta manera de viajar, mejorar su idioma y conocer un país extranjero.

El plan au pair consiste en ir a vivir con una familia anfitriona y cuidar de sus hijos y ayudar en la casa con tareas domésticas ligeras.

Las horas máximas de trabajo varían según la condición de la au pair y del país en que se esté prestando el servicio, aunque suelen estar entre las 25 y las 35 horas semanales con, al menos, un día libre a la semana.

A cambio, la au pair vive con la familia receptora como un miembro más y **recibe una pequeña asignación semanal.**

También existen las opciones **DEMI AU PAIR** (sin remuneración, pero sólo 20 horas a la semana) y **AU PAIR COUPLE** (experiencia au pair en pareja).

Recursos para irme de AU PAIR

AEPA

La Asociación Española para el Programa de Au Pair o AEPA, es la única asociación en España reconocida a nivel nacional e internacional constituida para promover el programa au pair en España a través del establecimiento de unas normas y un código de conducta a seguir por todos sus miembros asociados. Consulta sus miembros e información que ofrecen

www.spanishaupairassociation.com/

ASEPROCE

La Asociación Española de Promotores de Cursos de Idiomas en el Extranjero es una entidad creada para defender los derechos de los y las estudiantes, formada por profesionales, empresas y organizaciones legalmente establecidas. Consulta los programas que ofrecen.

www.aseproce.org/

INTERNATIONAL AU PAIR ASSOCIATION

Organización creada en 1994 para asistir a las personas que van de au pair. Les proporciona información sobre el país al que acudirán, aglutina agencias y empresas relacionadas con la gestión de servicios de au pair y garantizan asistencia práctica.

www.iapa.org/

TRANSITIONS ABROAD.COM

En esta web encontraras un resumen del capítulo “Trabajar como au pair en Europa” del libro de Susan Griffith y Sharon Legg The Au Pair and Nanny’s Guide to Working Abroad, recomendado por organizaciones y agencias. Además encontrarás un listado de agencias de distintos países europeos que gestionan el plan au pair. Web muy recomendable.

www.transitionsabroad.com/publications/workabroad/articles/workasaupairineurope.shtml

¿Cómo lo hago para irme e AU PAIR?

Hay dos posibilidades:

- 1. A TRAVÉS DE PÁGINAS WEB** con las que puedes ponerte en contacto directo con la familia..
- 2. BUSCAR UNA AGENCIA** que gestione servicios de au pair. Una buena garantía de que todo es legal es que la agencia esté registrada en la (IAPA) International Au Pair Association, organización creada en 1994 para asistir a las personas que realizan estas tareas.



atrévete
con **Europa**
y muévete

Webs para buscar una FAMILIA

AU PAIR WORLD

La base de datos de empleos au pair más popular de Internet. Registro gratuito de au pair y familias de acogida. Una vez te hayas registrado, podrás ponerte en contacto directamente con la persona au pair o la familia que prefieras en cualquier lugar del mundo.

www.aupair-world.net/

AU PAIR BOX

Nada más sencillo. Rellena el impreso de «ofertas» o «demandas» y envíalo por Internet. Asimismo, contiene un espacio de chat y un foro en los que puedes intercambiar experiencias.

www.au-pair-box.com

FIND AU PAIR

Un sitio para encontrar las personas au pair y las familias de acogida más convenientes en todo el mundo. Foro de debate, información sobre visados y preguntas frecuentes.

www.findaupair.com

PLANET AU PAIR

Planet Au Pair, fundado en 1992, es una agencia de au pair que ofrece a la gente joven la posibilidad de tener una experiencia inolvidable de viajar a España, Francia, Alemania, Austria, Italia, Inglaterra, Irlanda, Escocia o los Estados Unidos con el programa au pair.

www.planetaupair.com

AGENCIAS ESPECÍFICAS DE AU PAIR

KANGAROO AU PAIR

> www.kangarooaupair.com/es

RC AUPAIRS

> www.rcaupairs.com/

SPANISHTEACHERS

> www.spanishteachers.es/jovenes-adultos/au-pair-y-demi-pair/

AU PAIR CONECTA

> www.aupairconecta.com/

DESTINO IDIOMAS

> www.destinoidiomas.com/au-pairs.html

FAMILY&AU PAIR:

> www.familyandaupair.es/es

HOLA AU PAIR

> www.holaaupair.com/

MAG´AUPAIR:

> www.magaupair.com/

GLOBAL AU PAIRS

> www.globalaupairs.net/

NEW AU PAIR

> www.newaupair.com

THE BEST AU PAIR

> www.thebestaupair.com/en.aspx

REINO UNIDO E IRLANDA

AUPAIRNET24

> www.aupairnet24.com/es/family/UK/p1

AUPAIR-VILLAGE

> www.aupair-village.com/es/

FINDABABYSITTER

> www.findababysitter.com/

GREATAUPAIR

> www.greataupair.com/

NANNY-AGENCY

> www.nanny-agency.com/

MEETAUPAIRS

> www.meetaupairs.net/

UNIVERSALAUPAIRS

> www.universalaupairs.com/

SPANISH AU PAIR

> www.spanishaupair.ie/

ALEMANIA Y SUIZA

AU PAIRS DE

> www.au-pairs.de/

CEFELIN

> www.aupairagentur-cefelin.de/

AUPAIR SWITZERLAND

> www.greataupair.com/Jobs_Work_Agency/Find_Au_Pair_Jobs/Switzerland.htm

VOLUNTARIADO, campos de trabajo y voluntariado

Voluntariado, internacional

Algunas ONG'S ofrecen a la gente joven alojamiento y comida a cambio de la realización de trabajos de colaboración y ayuda en programas específicos. **Es una forma diferente de pasar las vacaciones o un periodo de nuestra vida y que permite combinar el conocimiento de otra lengua o cultura con la colaboración en un proyecto de interés social, cultural o humanitario.** Elegir una u otra organización dependerá de múltiples factores: del área en la que nos gustaría colaborar, del lugar en el que se ha de realizar el voluntariado, del tiempo y de nuestra preparación específica.

ORGANIZACIONES QUE DISPONEN DE PROGRAMAS DE VOLUNTARIADO:

VOLUNTEERS FOR PEACE

Personas voluntarias para trabajar en iniciativas para la paz y la ayuda humanitaria en el ámbito internacional.
www.vfp.org/

OXFAM

Información práctica sobre cómo participar en las actividades de servicio voluntario de Oxfam International o una de sus organizaciones asociadas.
www.oxfam.org/en/countries/volunteer-us

SERVICIO CIVIL INTERNACIONAL

Proyectos de voluntariado a corto y largo plazo en todo el mundo, información sobre las organizaciones que llevan a cabo estos proyectos y otros muchos enlaces y documentos útiles.
www.sciint.org

WEBS DE ONG'S Y PROGRAMAS DE VOLUNTARIADO INTERNACIONAL

World volunteer	>	www.worldvolunteerweb.org/
Global volunteer network	>	www.globalvolunteernetwork.org/
Voluntariado en el extranjero	>	www.goabroad.com/volunteer-abroad
Rural volunteers	>	www.ruralvolunteers.org/WHOSTS/
Volunteer Action for Peace (VAP)	>	www.vap.org.uk/
Youth challenge international	>	www.yci.org
British trust for conservation volunteers	>	www.tcv.org.uk/
Do it	>	www.do-it.org/
Educo	>	www.educo.org/
United Nations Volunteers	>	www.unv.org/
DRH Norway: One World Volunteer Institute.	>	www.drh-norway.org
Cooperating Volunteers	>	www.cooperatingvolunteers.com/
Asociación de voluntariado internacional	>	www.volunteerinternational.org/



Servicio de VOLUNTARIADO EUROPEO

Voluntariado, internacional

Una de las acciones del programa **ERASMUS+** se denomina **Servicio de Voluntariado Europeo, (SVE)**. El SVE consiste en una experiencia de aprendizaje no formal que permite los voluntarios y voluntarias **desarrollar una actividad de voluntariado en un país distinto al de su país de residencia**. Las labores a desempeñar se realizan a tiempo completo durante un periodo determinado (normalmente entre 2 y 12 meses) y puedes escoger entre innumerables ámbitos: cultura, juventud, educación, asistencia social, medioambiente...

Los proyectos de corta duración que empiecen y terminen durante las vacaciones, son muy escasos es por ello que si estas interesado en este programa de voluntariado, **te recomendamos que contactes con el Área de Iniciativas Europeas de la Diputación de Almería**. Somos entidad acreditada del Servicio de Voluntariado Europeo y podemos asesorarte y ayudarte en todos los trámites. www.europa.almeria.es

GUÍA: CÓMO SER VOLUNTARIO EUROPEO. PASOS A SEGUIR

Guía con toda la información para ser voluntario Europeo. Con sólo seis pasos podrás acceder a tu programa de voluntariado y participar del Servicio de Voluntariado Europeo.

www.europa.almeria.es

PROYECTOS DE VOLUNTARIADO EUROPEO

En la base de datos oficial de la Comisión Europea podrás encontrar todas las organizaciones de acogida y los proyectos que desarrollan, así como las organizaciones de envío más cercanas. Usa la base de datos para buscar un proyecto que te interese.

www.europa.eu/youth/evs_database_es.

RED ESPAÑOLA DE EX-VOLUNTARIOS EUROPEOS (REVE)

REVE es una asociación cultural sin ánimo de lucro que presta apoyo y orientación a la juventud que ha finalizado su Servicio de Voluntariado Europeo y a todas aquellas personas interesadas en participar en algunas de las actividades enmarcadas en los programas de juventud europeos.

www.svereve.blogspot.com.es/

SIN COSTE

Aunque esta actividad no está remunerada, sin embargo el programa está financiado por la Unión Europea y cubre casi todos los gastos (Estancia, desplazamiento y dinero de bolsillo).





Campos de TRABAJO

Un campo de trabajo es un lugar donde **personas de todas las razas, culturas, ideologías y nacionalidades viven y trabajan juntas** por una duración de entre 10 días y un mes en un proyecto organizado con patrocinio a nivel local. La mayoría de estos campos de trabajo tienen lugar durante el verano y cuentan entre 7 y 25 participantes internacionales.

Los proyectos suelen estar integrados en tres categorías:

TRABAJO FÍSICO, como construcción, restauración o cultivos.

TRABAJO SOCIAL, normalmente con niños y niñas o con personas con problemas.

TRABAJO Y ESTUDIO, donde integra el trabajo y el aprendizaje.

Organizan campos de trabajo

SERVICIO CIVIL INTERNACIONAL

Organización de servicio voluntario con 37 ramas y grupos en todo el mundo, que dirige la organización de campos de trabajo de corta duración. Información general sobre los campos de trabajo y consejos sobre cómo prepararse.
www.ongsci.org

CONCORDIA

Organización que contribuye a establecer y apoyar campos de trabajo en Europa, África, Asia y Latinoamérica. Información sobre los campos de trabajo y consejos para conocer mejor cómo funcionan y prepararse en consecuencia.
www.concordia.fr/

SERVICIO VOLUNTARIO INTERNACIONAL

Puedes participar en un campamento de verano en Europa, América del Norte o en países del norte de África y conoce a gente de todo el mundo. Entre las actividades propuestas cabe destacar las dedicadas a la paz y a la lucha contra el racismo. Las estancias pueden ser de corta, media o larga duración.
www.ivs-gb.org.uk

otras organizaciones

Pro International	>	www.pro-international.de
Servicios internacionales de juventud voluntaria	>	www.ijgd.de
Solidaridad juvenil: campos internacionales	>	www.solidaritesjeunesses.org/
Kings camp	>	www.kingscamps.org/
Organización benéfica de campamentos internacionales	>	www.ibg-workcamps.org





Intercambios JUVENILES

YOUTH FOR UNDERSTANDING (INTERCAMBIO ESTUDIANTIL INTERNACIONAL)

Echa un vistazo a las posibilidades de pasar un verano en el extranjero viviendo con una familia anfitriona. Selecciona tu país de origen y obtendrás información sobre cómo participar.

www.yfu.org

ACCIÓN DE LOS JÓVENES POR LA PAZ (YOUTH ACTION FOR PEACE - YAP)

Este sitio ofrece muchos enlaces interesantes de organizaciones que trabajan con jóvenes que participan en intercambios de voluntarios y voluntarias en todo el mundo.

www.yap.it

ORGANIZACIÓN DE INTERCAMBIO INTERNACIONAL DE JÓVENES

Esta organización promueve la movilidad, el aprendizaje internacional y el servicio voluntario internacional. Información sobre la presentación de candidaturas y sobre los países socios.

www.icye.org

otras Webs de intercambio juvenil

LIONS CLUB	>	www.lionsclubs.org/EN/index.php
WORKAWAY.INFO	>	www.workaway.info/index-es.html
AFS	>	www.afs-intercultura.org





DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA



Unión Europea

www.europa.almeria.es
peuropeos@dipalme.org
www.movilidadeuropa.almeria.es

EUROPE DIRECT-ALMERÍA
DIPUTACIÓN DE ALMERÍA

C/ Navarro Rodrigo, 17 2ª Planta
04001 Almería

Tel: +34 950 211 810/11/12
Email: peuropeos@dipalme.org
www.europa.almeria.es

atrévete
con **Europa**
y muévete



Verán 
2016