

CÓMO ELEGIR TU CURSO DE IDIOMAS EN EL EXTRANJERO: DESTINOS, ALOJAMIENTO Y CONSEJOS



GUÍA INFORMATIVA



EN ESTA GUÍA ENCONTRARÁS LAS CLAVES PARA ELEGIR EL MEJOR DESTINO SEGÚN TU PERFIL PARA REALIZAR UN CURSO DE IDIOMAS EN EL EXTRANJERO. ADEMÁS, ENCONTRARÁS LOS MEJORES CONSEJOS PARA ENFRENTARTE A LOS PRIMEROS DÍAS EN OTRO PAÍS.

CONTENIDOS

1. Razones por las que aprender un idioma	1
2. ¿Por qué estudiar en el extranjero?	4
3. Cómo elegir destino según tu perfil	7
4. Cómo elegir el curso adecuado	22
5. Hacer el equipaje	25
6. Claves para la integración en el destino	30
7. Anexo	33
Frases imprescindibles para enfrentarte a tus primeros días en el extranjero	34
Los 25 phrasal verbs más utilizados	40

CAPÍTULO

1

RAZONES POR LAS QUE APRENDER UN IDIOMA

1. Aumentar la confianza

Aprender un idioma, hace romper barreras. El progreso académico, motiva, y se suelen recibir halagos por parte de otros que no tengan esta iniciativa. Además, los hablantes nativos de esa lengua se quedarán sorprendidos y sin duda les agrada que un extranjero trate de aprender su lengua.

Y no hay que preocuparse. No hay que preocuparse ni por el acento, los errores gramaticales etc. No hay que tener miedo de equivocarse, pues es la mejor forma de aprender.

2. No hay inmunidad al Alzheimer, pero sí se desarrolla más tarde

Según un estudio realizado durante el encuentro de 2011 de la American Association for the Advancement of Science, cualquier persona puede padecer Alzheimer, pero las personas que hablan más de un idioma desarrollan la enfermedad cuatro o cinco años más tarde que el resto. En este estudio participaron 450 personas con Alzheimer, de las cuales 225 habían hablado dos lenguas o más la mayor parte de su vida.

3. Tomar mejores decisiones

Diversos estudios demuestran que el aprendizaje de una lengua extranjera ayuda a tomar mejores y más rápidas decisiones. Cuando la gente piensa en otra lengua tiene más posibilidades de tomar una decisión racional, evitando una decisión irracional, en ocasiones motivada más por el miedo que por la esperanza, a pesar de tener todo a nuestro favor.

Además una persona que habla varios idiomas, tiene más confianza en sí mismo (como hemos comentado anteriormente), por lo que llegan a ser más abiertos de mente y toman más riesgos.

4. Vivir, estudiar o trabajar en el extranjero

Un nuevo idioma puede permitirte vivir, trabajar o estudiar en otros países. Hoy día es casi imprescindible hablar al menos dos idiomas si quieres encontrar un buen trabajo. Los candidatos con amplios conocimientos de idiomas son más demandados en todas las empresas. En un mundo cada vez más globalizado, casi todas las grandes empresas operan a nivel internacional, por eso esperan que sus empleados sean capaces de comunicarse con personas de todo el mundo.

5. Hacer nuevos amigos

Al asistir a un curso de idiomas se conoce a un montón de gente nueva con la que incluso podrías terminar forjando una buena amistad. En los cursos de idiomas en el extranjero se reúnen estudiantes de todo el mundo y a menudo esas amistades se mantienen incluso después de la vuelta a casa, se visitan unos a otros en sus países de origen o mantienen el contacto a través de las redes sociales.



CAPÍTULO

2

¿POR QUÉ ESTUDIAR EN EL EXTRANJERO?

1. Aprendes o mejoras otro idioma. La forma más rápida y eficaz de conseguirlo

Al estudiar un idioma a base de clases, permite conocer mucha gramática, vocabulario..., pero no se aprende a utilizar el idioma en contextos cotidianos y usuales. Por eso, es importante combinar esta base teórica con la práctica oral y auditiva que sólo un entorno real puede facilitarnos.

La mejor manera de dominar una segunda lengua es estar inmerso en ella las 24 horas del día: escuchándolo durante todo el día (en la calle, el colegio, el centro comercial, en el autobús...), en cuanto conectas los diferentes medios informativos, leyendo los carteles que te rodean, charlando con nativos en cualquier situación.

Es decir, aprender el idioma tal y como aprendemos a hablar nuestra lengua materna desde que somos pequeños.

2. Te preparas para un mejor futuro académico y profesional

En el mundo laboral, la competitividad es la norma, de modo que conseguir un buen puesto de trabajo, resulta cada vez más difícil. La gente joven sale muy bien preparada y manejar bien uno o más idiomas puede marcar la diferencia.

De hecho, la mayoría de las ofertas de trabajo y de promoción en el empleo exigen como requisito mínimo el dominio del inglés, ya que se ha convertido en el idioma más hablado en el mundo de los negocios.

Además, la experiencia de vivir en un país extranjero te permitirá desarrollar una serie de competencias muy valoradas actualmente (demostrar autoconfianza, capacidad de tomar decisiones, experiencia de trabajo en equipo...)

3. Favoreces tu crecimiento personal

No es fácil tomar la decisión de coger la maleta e irte a estudiar fuera, para ello se requiere una gran dosis de valentía. Pero si vas motivado, con una actitud positiva, una mente abierta y ganas de aprender, disfrutarás de todo y de cada momento, sacando un gran provecho de la experiencia, a la vez que estarás conociéndote a ti mismo, adquiriendo más independencia y creciendo de modo autónomo.

4. Viajas y conoces nuevos lugares

Cuando viajes y salgas a estudiar a otro país, no pierdas la oportunidad de conocer otros países, ciudades y pueblos cercanos a tu lugar de destino. Tendrás la ocasión de visitar museos, parques naturales, monumentos famosos, lugares representativos etc.

Además al viajar tu seguridad aumentará, pues sabrás enfrentarte y manejarte por nuevos lugares, perdiendo el miedo a moverte por terreno desconocido.

5. Adquieres conciencia intercultural

Para integrarse a fondo en una cultura, se requiere convivir desde dentro con las personas del país. Al ver, compartir otra cultura adquieres destrezas y habilidades interculturales que te serán útiles para entender y resolver con eficacia malentendidos socioculturales y situaciones complejas.

CAPÍTULO

3

CÓMO ELEGIR DESTINO SEGÚN TU PERFIL

Cada destino supone una experiencia especial y no importa quién seas, qué hagas, o qué quieres ser, hay un destino perfecto para cada uno. Todo depende el tipo de viajero que seas:

El soñador

Nada te gusta más que la idea de callejear por largas, anchas y bulliciosas calles con tiendas, restaurantes y cafés, mientras contemplas edificios monumentales o rascacielos colosales. Te encanta la idea de ver tocar a artistas callejeros mientras compras algo de comer en un puesto de comida. Simplemente, te encanta el bullicio, la multitud. Saber cuándo vas a salir de casa pero no cuándo vas a volver. Cuanta más locura, mejor te sientes. “La ciudad que nunca duerme”, Nueva York es el lugar de muchas cosas maravillosas. El mundo está lleno de increíbles ciudades, pero cada persona, por diversos motivos, siempre tiene especial predilección por una (o varias) de ellas. Caminar por Nueva York te hará recordar decenas de lugares que hayas visto anteriormente en cine o TV, ya que es el lugar del mundo más utilizado para la grabación de películas y series. Tomarte un exquisito pastel en Magnolia Bakery tal y como lo hacen las protagonistas de ‘Sexo en Nueva York’, observar la joyería Tiffany & Co al más puro estilo Audrey Hepburn en ‘Breakfast at Tyffany’s’ o caminar por la 5th Avenida es solo un pequeño ejemplo.



Adicto a la acción

¡Te encantan las emociones, los deportes y sentir adrenalina! Nada te gusta más que pasear entre el desconocimiento de la naturaleza o el paisaje de las montañas. Eres muy deportista y te gusta la idea de pasar una mañana o una tarde haciendo snow-board, montando en bici, esquiando, montando en kayak o caminando por la selva. Colinas sinuosas, praderas de un verde intenso, montañas nevadas, ríos y lagos ponen una sonrisa en tu cara. ¡Los adictos a la acción necesitan viajar a un lugar donde puedan sentir la hierba bajo sus pies y ver verde (y azul) por todas partes! Entonces, Vancouver o Ciudad del Cabo son ciudades perfectas para ti.

Ciudad, naturaleza y mucha vida. Vancouver es una ciudad de cafés, bares y restaurantes donde probar decenas de gastronomías diferentes de todos los lugares del mundo. El contraste de los altos edificios de cristal típicos del centro económico de Vancouver con el horizonte montañoso es uno de los recuerdos que le quedan a todos los visitantes de Vancouver. Pero Vancouver también tiene muchas otras cosas que ofrecer: desde la vista del skyline desde el Stanley Park o la orilla del mar en el norte de la ciudad, hasta la tranquilidad de la Granville Island, pasando por el simbolismo del Canada Place y las cinco velas blancas de su cubierta, uno de los símbolos de la ciudad.



Ciudad del Cabo

Dirígete al sur a la “ciudad madre” de Sudáfrica Ciudad del Cabo, donde serás saludado por la increíble Montaña de la Mesa- una de las Siete Maravillas de la Naturaleza- e impresionado por su precioso mar e increíbles paisajes naturales. La ciudad fue nombrada el mejor lugar para visitar por el New York Times el año pasado. ¡Mete en la maleta tus botas de senderismo, bañador y una chaqueta que abrigue y prepárate para la aventura. Existen motivos que explican por qué Ciudad del Cabo se ha convertido en uno de los mejores destinos turísticos, y es que son pocos los lugares que pueden presumir de contar con prácticamente todo lo que el visitante podría desear: clima, cultura, infraestructuras, naturaleza, playas...Una ciudad que ha sabido sacar lo mejor de sí misma a la hora de conjugar el gusto europeo heredado de su pasado colonial con el inconfundible sabor africano.



Playero

¿Playa de arena o rocosa? No importa mientras puedas sentir el sol en tu piel y la brisa del mar en tu cabello. Te encantaría vivir en la playa, llevar pantalones cortos o vestidos ligeros de verano y chancletas. Una toalla y una revista es todo lo que necesitas, pero no te importaría la compañía de otros adoradores de sol para practicar tu inglés o compartir un helado.

Chapotea en el corazón del Mediterráneo con una visita a la isla de Malta. Rocas doradas, arena y un mar de un azul intenso nunca están lejos, dondequiera que estés. La Laguna Azul es la mayor atracción de la isla hermana Comino, ¡así que asegúrate de planear un día de sol y mar!



Sydney

Sydney, una ciudad vibrante construida alrededor de una de las bahías más hermosas del mundo, cuenta con docenas de playas espectaculares a poca distancia del corazón cosmopolita, en el que podrás encontrar sus museos y salas de espectáculos, entre las que se encuentra la emblemática Opera

Sídney no es la capital de Australia, pero es la capital del estado New South Wales. La población australiana procede de diversas etnias, lo que proporciona múltiples

Playas icónicas , maestros con una larga experiencia y una impresionante zona centro de la ciudad, son sólo 3 de las muchas buenas razones para elegir tu curso de inglés en Sydney .



San Diego



Los cursos de inglés en San Diego, no sólo son una oportunidad increíble para mejorar el idioma sino que además son la manera perfecta de aprender a convivir con otras culturas, practicar deporte o visitar lugares emblemáticos. San Diego es la típica ciudad californiana con un downtown que es prácticamente igual en todas las ciudades, pero el encanto de esta ciudad está más bien en las afueras, donde debes visitar el magnífico zoo que tienen, (catalogado como uno de los 3 mejores del mundo, por la vegetación que lo adorna y con algunas especies difíciles de ver en zoológicos europeos), un acuario enorme (que sólo por las especies que alberga, merece la pena visitar) y el altísimo puente colgante por el que pasa una de las autopistas de entrada a la ciudad.

Aunque, sin duda, lo que más impresiona de San Diego, fue toda la zona de la bahía, donde poder admirar el puerto donde se aloja una de las flotas de barcos de guerra más impresionantes del mundo.

Romántico

¿Eres más de paseos al lado del río?, ¿de poesía, acordeón y champán?. Si la respuesta es un sí, París te está esperando.

Allí, además de mejorar el idioma con un curso de idiomas en París, podrás conocer el Sena, saborear gofres franceses, ver iluminada la Torre Eiffel, escuchar el acordeón mientras visitas Notre Dame, o pasar una tarde entre jardines en Versalles. París, la ciudad del amor, la de los paseos en barco, la ciudad de la música.



Glamuroso



Los cursos de inglés en los Ángeles son una gran experiencia para todos esos amantes de las compras, el famoseo, Hollywood y sus infinitas películas, la Universidad de los Ángeles entre muchas otras cosas más.

Además, tendrás la oportunidad de disfrutar de sus grandes playas, que hacen de Los Ángeles un destino todavía más atractivo.

Histórico



¿Deseas aprender otro idioma distinto al inglés? Con los cursos de alemán en Berlín tendrás la oportunidad de aprender un nuevo idioma, mientras conoces una de las ciudades mundiales con más historia.

En Berlín podrás alquilar una bicicleta y recorrer sus calles descubriendo sus lugares más históricos y rincones únicos. Hay muchas facilidades para alquilar bicicletas. Uno de los sitios más curiosos para ir en bicicleta es hacer un recorrido por el Berlín Abandonado. Podrás ver búnkeres, hospitales, piscinas, un parque de atracciones...

No desperdices ni un solo momento, Berlín es una ciudad que tiene mucho por ver. La puerta de Brandenburgo es uno de los principales símbolos de la ciudad. Merece la pena verla bajo el brillante sol o iluminada en la noche. El Muro de Berlín: se realizó para separar la República Federal Alemana y la República Democrática Alemana durante la Segunda Guerra Mundial. Se derrumbó en 1989 pero hoy en día aún queda la parte más importante, el East Side Gallery. Se pueden

recorrer 1.3 kilómetros de muro decorado con impresionantes pinturas que reflejan la multitud de acontecimientos relacionados con el muro.

Cosmopolita

Londres es la ciudad del mundo más visitada por estudiantes internacionales, a los que les atrae su excepcional variedad histórica y su vibrante ritmo de vida. Gracias a la diversidad de su población y a sus más de 7 millones de habitantes, Londres es una ciudad animada y multicultural. Londres tiene la mayor concentración de atracciones turísticas de Gran Bretaña, entre las que se encuentran 4 sitios Patrimonio de la Humanidad (el Palacio de Westminster, la Torre de Londres, Los Jardines Botánicos Reales y Maritime Greenwich).

f Visita los 300 museos y galerías de arte;

f Disfruta de los 6.000 restaurantes de Londres y de los 400 centros con música en directo.

f Hay 238 atracciones a las que se puede entrar gratis. Gracias a sus 143 parques y jardines, el 30% de la superficie de Londres es verde.

f Puedes ir de compras y visitar 30.000 tiendas entre las que se encuentran tiendas de diseño, grandes almacenes y animados mercadillos.

Los edificios históricos y las amplias plazas de Covent Garden acogen una gran variedad de tiendas, bares, restaurantes y espectáculos callejeros. La Piazza ha servido como escenario de artistas desde el siglo XVII. A lo largo del día se pueden ver espectáculos gratuitos de cantantes de ópera, mimos, músicos, magos, malabaristas, cómicos y poetas.



Dinámico

Definida por muchos de sus visitantes como “La ciudad más amable de Europa”, Dublín es el centro de la vida política, diplomática, administrativa y comercial de país. Los atractivos de este antiguo asentamiento vikingo son innumerables. Entre sus calles podrás disfrutar de la magnífica arquitectura que configura este paisaje urbano, de sus comercios y de su gente alegre y ruidosa.

Dublín es la capital de la República de Irlanda. Está situada en la provincia de Leinster, cuenta con más de un millón de habitantes. Dublín es el hogar de Guinness, St. James' Gate y el famoso grupo de rock U2. Tiene muchos grandes artistas y museos de arte con unas de las obras más excelentes del mundo. Teatros y espectáculos, música tradicional y la vida de los clubs son parte integral de una de las ciudades más ricas en cultura en Europa. Dublín es el centro principal para actividades deportivas - hay muchos campos de golf incluyendo lo de Portmarnock. La GAA (Juegos Gaélicos) está situada en Dublín y en el verano, se puede

asistir a los partidos. Entre sus innumerables atractivos cabe destacar sus calles y las muestras de su arquitectura georgiana, que ponen de manifiesto el crecimiento que la ciudad experimentó en el siglo XVIII.



Universitario



Los cursos de inglés en Oxford te dan la oportunidad de conocer esta pequeña ciudad, ubicada en el condado de **Oxfordshire**, a unos 45 minutos de **Londres** en autobús. Es el hogar de la Universidad de Oxford, la universidad más antigua en el mundo anglófono. Al ser una ciudad universitaria se encuentra llena de gente joven, estudiantes, que proceden de todas las ciudades del mundo.

Se la conoce como “la ciudad de las agujas de ensueño“, debido a la armonía en la arquitectura de los edificios universitarios. La sensación que tienes al caminar por el centro es la de caminar por una antigua ciudad medieval, pues todas las casas, locales, iglesias y su famosa universidad tienen una arquitectura de ese estilo. Oxford es una ciudad histórica que ofrece una vida social muy animada: Siempre hay mucho que ver y hacer. Pasear por la ciudad es una buena manera de admirar la maravillosa arquitectura de los famosos edificios de los colegios universitarios, visitar el gran número de museos y disfrutar de los numerosos parques y jardines cerca del río Támesis. Con el curso de inglés de un año en Oxford podrás experimentar esto y mucho más.

Curioso

Toronto, un lugar encantador con largas avenidas y bonitos parques como el famoso High Park, el cual se encuentra en el centro de la ciudad por lo que te será muy fácil acceder a él, por esta y otras razones se dice que Toronto combina perfectamente la modernidad y la naturaleza convirtiéndose así en una de las zonas metropolitanas más bellas del mundo, además debido al bajo índice de criminalidad, el cuidado medio ambiente y el alto nivel de vida, es uno de los mejores destinos para realizar un curso de inglés.



CAPÍTULO

4

CÓMO ELEGIR EL CURSO ADECUADO

La oferta de programas hoy en día es tan diversa que te resultará fácil encontrar el curso que mejor se adapte a tu situación personal. Para que tu viaje sea lo más ameno posible, te sugerimos que sigas estos pasos:

1. Prepara tu viaje con tiempo

Una vez que hayas optado por realizar un programa de idiomas en el extranjero, tienes que ponerte manos a la obra cuanto antes. No es nada recomendable contratarlo a última hora, con prisas, sin poder asesorarte bien ni mentalizarte.

2. Escoge el programa y el destino que mejor se adapte a tus características y necesidades y expectativas.

Estudiar en el extranjero es algo que puede hacerse a cualquier edad (desde la infancia hasta más allá de la jubilación). Actualmente existe una amplia gama de programas para cubrir las más diversas necesidades e inquietudes. Hay que tener en cuenta el idioma que quieres mejorar, el nivel de conocimiento de dicho idioma, el objetivo que buscas en el curso, la edad, la duración del curso, la personalidad, el destino, el tipo de alojamiento, experiencia y por supuesto, el presupuesto.

3. Infórmate sobre tu lugar de destino

Cuando ya tengas claro cuál es tu lugar de destino, busca toda la información que puedas sobre él: su situación exacta en un mapa. La diferencia horaria con respecto a tu país, la moneda que usan, el tipo de

enchufes que utilizan, el clima, algunas costumbres típicas, su gastronomía, historia, formas de gobierno, quién es su presidente, lugares de interés turístico... De manera que cuando llegues allí no te sentirás perdido y sacarás mucho más provecho de esta experiencia.

4. Acude a la reunión de orientación promovida por la organización

En el Centro Internacional de Idiomas (CIDI), se suele realizar unos meses antes de la salida del viaje, una reunión dirigida a los estudiantes que van a participar en el programa y a sus padres. El objetivo es ampliar información y resolver posibles dudas; por eso, ¡no te la pierdas!

5. Repasa el idioma antes de viajar

Gramática, vocabulario, expresiones... todo lo que estudies o refuerces los días previos al tu curso de idiomas, seguro que te sirve para mejorar la experiencia en el extranjero, y te salva de algún apuro.

CAPÍTULO

5

HACER EL EQUIPAJE

Haciendo el equipaje. Algunas ideas y recomendaciones.

Aquí van algunas sugerencias de tipo general:

- Prepara tu viaje con tiempo: No lo dejes para última hora. Dedica tu último día a despedirte y relajarte tranquilamente de tus seres queridos. Para evitar el estrés de última hora, el día de antes de tu salida tienes que tener las maletas literalmente cerradas y colocadas en la puerta de tu casa.
- Ve con un equipaje cómodo y ligero, que permita moverte con agilidad y puedas manejar tú solo. Las maletas con ruedas te facilitarán su transporte. Intenta llevar las manos disponibles, pocos bultos y poco peso contigo. Trata de llevar una mochila o bolso bandolera que te permita acceder a su contenido con facilidad
- A la hora de hacer la maleta te recomendamos que pongas todo aquello que te quieras llevar a la vista, organizando por grupos, con montoncitos. Es una manera de ir controlando mejor lo que vas metiendo, seleccionando y quedándose con lo realmente imprescindible, y de esa forma evitar cargar con peso de cosas innecesarias.
- Hacer una lista donde anotes todo aquello que vas metiendo en la maleta y te llevas contigo: desde zapatillas, ropa, complementos. Esto te ayudará mucho cuando tengas que volver a hacer la maleta para regresar a tu país, pues podrás ir tachando de la lista las cosas que vas metiendo, y de esta manera evitarás olvidarte alguna pertenencia.
- Si se te olvida algo ¡no te preocupes!: Piensa que, vayas al país que vayas, encontrarás lo que necesites. Además también cabe la posibilidad de que tus padres te lo envíen por correo.
- Con respecto a la ropa, lleva prendas que sean fáciles de lavar y secar, y que no sean prendas delicadas que haya que tratar con especial cuidado. Es muy común que compremos ropa y cosas

nuevas para llevarnos a nuestro viaje. Pensamos que las vamos a necesitar, o también a veces por el afán de querer llevarlo todo nuevo. Espera mejor a llegar al país para saber realmente lo que vas a necesitar.

- En relación con tu salud: Antes de irte te recomendamos que te hagas un chequeo médico completo. Sobre todo, que no se te olvide hacerte una revisión dental para evitar que un dolor de muelas en el extranjero te estropee el viaje. Si usas gafas o lentillas, te recomendamos que te lleves otras de repuesto, por si las pierdes o se te rompen. Si necesitas tomar algún medicamento especial, no olvides tampoco llevar su composición/prospecto por si tienes que comprar más en el nuevo país. Si es un medicamento especial, no olvides pedir un justificante a tu médico para presentar en las aduanas en el caso de que te pongan problemas. Si eres alérgico a algo, ten siempre muy presente tus limitaciones para evitar sobresaltos.
- ¡Identifica tu maleta! No te olvides colocar una etiqueta con tu nombre completo y la dirección de destino. Así mismo, es recomendable colocar algo llamativo en la maleta para reconocerla fácilmente cuando salgan todas por la cinta transportadora.

Lo que no puede faltar...

dentro de tu mochila

Debes llevar siempre una mochila contigo para meter todas aquellas cosas de valor y necesarias durante tu viaje. Concretamente lo siguiente:

- Toda la documentación importante: Obviamente, imprescindible para poder viajar: ¡El pasaporte en regla! Además te recomendamos que hagas una fotocopia de tu pasaporte y la

- lleves siempre contigo. De la misma manera, es recomendable llevar el DNI.
- Dinero y tarjetas de crédito: Sería conveniente que llevaras desde España una cantidad de dinero cambiado para que, en cuanto llegues al país, dispongas de dinero en efectivo.
 - Algún entretenimiento para el avión: un buen libro, una revista etc.
 - Tapones para los oídos y antifaz, en el caso de que seas sensible a los ruidos y a la luz y quieras descansar durante el vuelo.
 - También es recomendable utilizar una almohadilla cervical para evitar terminar el viaje con dolores de cuello debido a una mala postura.
 - Conviene que lleves un jersey/chaqueta para que no te congeles en el avión.
 - Si usas algún medicamento, no te olvides de meter las dosis necesarias que tengas que tomarte durante todo el tiempo que estés viajando. También si usas lentillas, llévate tus gafas y el portales con un poco de líquido por si quisieras quitártelas para descansar tus ojos.
 - Cámara de fotos: ¡Imprescindible!, no la olvides. Así podrás fotografiar todo aquello que te parezca curioso e inmortalizar todos esos momentos divertidos que vas a pasar con tus amigos y familia anfitriona.
 - Recuerda que con frecuencia, las compañías aéreas pierden maletas, por eso no te olvides de meter en tu bolso de mano aquellas cosas imprescindibles que necesites en el caso de que tu maleta desaparezca: un par de mudas, una camiseta, una bolsita con lo imprescindible para el aseo etc.
 - Un diccionario de bolsillo
 - Una libreta y un bolígrafo para llevar siempre contigo. Te será muy útil para poder apuntar nuevos datos, vocabulario o para explicarte cuando no te entiendan.

dentro de la maleta que vas a facturar

Además de tu ropa personal y productos de aseo, no olvides también meter:

- Adaptadores de enchufes: Es importante tenerlos para conectar cualquier aparato electrónico.
- Llévate lo que necesites para seguir practicando tus hobbies, siempre que no pese mucho ni sea difícil de transportar. No dejes de practicar tus aficiones en el extranjero.
- Una bolsa de tela plegable: que no abulte mucho para meter en la maleta. A la vuelta te vendrá muy bien para traer todo aquello que inevitablemente se reúne a lo largo de la estancia del país.
- Música: que te guste mucho y oigas normalmente y música típica española para mostrar a las personas que allí.
- Recetas y platos típicos de España: La comida en el extranjero es muy diferente a la nuestra. A tus nuevos amigos les hará mucha ilusión si algún día les haces una comida típica española.

CAPÍTULO

6

CLAVES PARA LA INTEGRACIÓN EN EL DESTINO

PRIMERA CLAVE. PENSAMIENTO POSITIVO: CREA TU “BUENA SUERTE”

La buena suerte existe, pero hay que salir a su encuentro, a buscarla. Si no haces nada por encontrarla, no llega sin más.

Hacer algo por encontrarla consiste en:

- Fijarte objetivos en la vida, tener confianza y trabajar duro para conseguirlos. Si te fijas objetivos tomas el control sobre tu vida y encaminas tus pasos hacia la meta que te has marcado.
- Si bien es cierto que no se puede controlar la actitud de las personas que nos rodean, sí puedes controlar o regular la tuya. Así pues, sé consciente de que puedes elegir cómo te quieres sentir sentir y actuar en consecuencia.
- Es importante entrenar la mente para saltar los obstáculos que se interponen. Tienes que ser flexible. Pensar de un modo positivo u optimista supone ver el lado bueno de lo que te sucede (y te aseguro que si lo buscas, siempre lo encuentras).
- No te vengas abajo, mantén alto el ánimo cuando las cosas no van saliendo como tú esperas. Pensar de modo optimista supone que, antes situaciones adversas, has de considerar que son pasajeras y pueden superarse si haces algo por salir de ellas.
- Pensar de modo optimista supone también considerar que un fracaso es algo específico de la situación de que se trate, que no tienes que considerarte incompetente para cualquier tarea porque hayas fracasado en una puntual. Por tanto, cuando una sola situación “vaya mal”, no generalices a otras situaciones como si la mala suerte te persiguiera.
- Igualmente, pensar en positivo supone que has de considerar los fracasos como oportunidades de un nuevo aprendizaje y aplicarte para la próxima vez.

SEGUNDA CLAVE. LA IMPORTANCIA DE TU COMPORTAMIENTO

Revisa con frecuencia la lista que viene a continuación, para asegurarse de que pones en práctica los comportamientos que en ella figuran.

1. Agradece y emplea las palabras mágicas con frecuencia:

El agradecimiento es un sentimiento muy poderoso que nos proporciona satisfacción y bienestar con nosotros, con otras personas y con la vida. Para ellos es necesario que te concentres a menudo en todo lo bueno que tienes, que te ha sucedido o te sucede para sentirte agradecido/a.

Cuando mostramos agradecimiento a otras personas, está comprobado que nos sentimos más felices y se fortalecen las relaciones.

En consecuencia, sé generoso en relación con este tema. Siempre que te tengan en cuenta, te tiendan una mano o te ofrezcan apoyo, agradécelo con una palabra, gesto o detalle con esas personas. Por su parte será muy bien acogido y por la tuya reforzará tu autoestima y bienestar.

2. Atrapa las oportunidades. ¡Descubre tu potencial!

No cometas el error el error de encerrarte en ti mismo y no relacionarte. Si eres una persona tímida es hora de superar la vergüenza y lanzarse. Es una oportunidad de poner en juego un potencial que de otro modo nunca habrías sabido que estaba ahí, latente, que en definitiva te va a permitir descubrir además nuevas facetas de ti mismo que no conocías.

3. Practica el buen humor. Deja que tu sonrisa hable por ti

Tener un buen humor en definitiva depende de ti, de cómo interpretas los acontecimientos y de cómo te tomas las cosas. Sonríe más, no eres responsable de la cara que tienes, pero sí de la cara que pones.

CAPÍTULO 7

ANEXO

FRASES IMPRESCINDIBLES PARA ENFRENTARTE A TUS PRIMEROS DÍAS EN EL EXTRANJERO

En inglés

1. **Can you please help me?** /kən ju: pli:z help mi:z/
 - ¿Puede ayudarme, por favor?
2. **Where is the nearest hotel?** /kən ju: pli:z help mi:z/
 - ¿Dónde está el hotel más cercano?
3. **How much does it cost?** / haʊ mʌtʃ dəz it kɒst?/
 - ¿Cuánto cuesta esto?
4. **What time does the bus/train leave/arrive?**
/ wɒt taɪm dəz ðə bʌs/treɪn li:v/ə'raɪv?/
 - ¿A qué hora sale/llega el autobús/tren?
5. **Could you show me the route/schedule, please?**
/kəd ju: ʃəʊ mi: ðə ru:t / 'ʃedju:l, pli:z?/
 - ¿Podría mostrarme el itinerario/horario, por favor?
6. **Where do I have to get off?** /weə du: aɪ hæv tu: get ɒf?/
 - ¿Dónde me tengo que bajar?
7. **Could you send a taxi to...?** /kəd ju: send ə 'tæksɪ tu:...?/
 - ¿Podría mandar un taxi a...?
8. **Can I have the bill, please?** /kən aɪ hæv ðə bɪl, pli:z?/
 - ¿Me podría pasar la factura, por favor?

9. **How long does it take to go to...?** / *hau lɒŋ dæz it teik tu: gəʊ tu: ...?*

- ¿Cuánto tiempo se tarda en ir a...?

10. **Could you recommend me a good restaurant nearby?**

/kəd ju: ˌrekə'mend mi: ə gud 'rest(ə)rəŋ 'niəbaɪ?/

- ¿Podría recomendarme un buen restaurante cercano?

11. **Could you tell me where _____ is, please?**

/kəd ju: tel mi: weə _____ ɪz, pli:z?/

- ¿Podría indicarme dónde está _____, por favor?

12. **Do you have any room available?**

/du: ju: hæv 'eni ru(:)m ə'veɪləb(ə)l?/

- ¿Tiene alguna habitación disponible?

13. **Do you have suitable food for vegetarians/ceлиacs?**

/du: ju: hæv 's(j)u:təb(ə)l fu:d fɔ: vedʒɪ'te(ə)rɪəns/ 'si:lɪæks?/

- ¿Tiene comida apta para vegetarianos/celíacos?

14. **What is the police's/firefighter's phone number?**

/wɒt ɪz ðə pə'li:s/ faɪə'faɪtə fəʊn 'nʌmbə?/

- ¿Cuál es el teléfono de la policía/los bomberos?

15. **Where can I find a near pharmacy?**

/weə kən aɪ faɪnd ə nɪə 'fa:məsi?/

- ¿Dónde puedo encontrar una farmacia cercana?

16. **Could you speak slower?** / *kəd ju: spi:k sləʊ?*

- ¿Podría hablar más despacio?

17. **I'd like to exchange some euros into _____**

/aɪ'd laɪk tu: ɪks'tʃeɪndʒ səm 'jʊ(ə)rəʊz 'ɪntu: ____/

- Me gustaría cambiar euros por _____

18. **What time does it begin/arrive?** */wɒt taɪm dəz ɪt bɪ'gɪn/ə'raɪv?/*

- ¿A qué hora empieza/llega?

19. **Do you accept credit cards?** */du: ju: ək'sept 'kredɪt kɑ:dz?/*

- ¿Acepta tarjetas de crédito?

20. **Could I pay in cash?** */kəd aɪ peɪ ɪn kæʃ?/*

- ¿Podría pagar en efectivo?

En francés

1. **Pourriez-vous m'aider, s'il vous plaît?** */puʁje-vu mede, sil vu plɛ?/*

- ¿Me puede ayudar, por favor?

2. **Parlez plus lentement, s'il vous plaît.** */paʁle ply lɑ̃tmɑ, sil vu plɛ/*

- Hable más despacio, por favor

3. **Je peux utiliser votre téléphone?** */ʒə pø ytilize vɔʁtʁə telefɔ̃n?/*

- ¿Podría utilizar su teléfono?

4. **Combien coûte le billet pour _____?** */kɔ̃bjɛ kut lə bijɛ pɥɛ ____?/*

- ¿Cuánto cuesta un billete a _____?

5. **Quand part le train/bus pour _____?**

/ka paʁ lə tʁɛ/bys pɥɛ ____?/

- ¿Cuándo sale el tren/autobús a _____?

6. **Ce train/bus s'arrête t-il à _____? /sə tʁɛ bys sɑʁɛt -til a _____?/**

- ¿Este tren/autobús hace parada en _____?

7. **Avez-vous des chambres libres? /ave-vu de ʃɑbʁə li:bʁ/?/**

- ¿Tiene habitaciones disponibles?

8. **Combien coûte une chambre pour une personne?**

/kɔbjɛ kut yn ʃɑbʁə puʁ ɛn pɛʁsɔn?/

- ¿Cuánto cuesta una habitación para una persona?

9. **A quelle heure est-ce que ça commence?**

/a kɛl œʁ ɛ-s kə sa kɔmɑ:s?/

- ¿A qué hora comienza?

10. **Où se trouve l'aéroport? /u sə tʁuv laɛʁpɔʁt:ʁ/?/**

- ¿Dónde está el aeropuerto?

11. **Où y'a t-il des sites à visiter? /u ja -til de sit a vizite?/**

- ¿Dónde puedo encontrar lugares de interés?

12. **Pouvez-vous me montrer sur la carte?**

/puve-vu mɛ mɔ̃tʁɛ syʁ la kɑʁt?/

- ¿Me lo puede mostrar en el mapa?

13. **Excusez-moi, où se trouvent les toilettes?**

/ɛkskyze-mwa, u sə tʁuv le twalɛt?/

- Disculpe, ¿dónde está el baño?

14. **Où je peux trouver un restaurant à proximité?**

/o ʒə pø tʁuve ɛ ʁɛstɔʁɑ a pʁɔksimite?/

- ¿Dónde puedo encontrar un restaurante cercano?

En alemán

1. **Entschuldigung, ist die _____ Straße weit von hier?**
/Entschúldigung, ist dii _____ shtraásse váit fon jíia/
 - Perdón, ¿está muy lejos la calle _____?
2. **Können Si emir bitte sagen, wo _____ ist?**
/Kénen sii miía bíte saáguen, voo _____ ist?/
 - ¿Podría decirme dónde está _____?
3. **Wie kommt man zu _____?** */Vii komt man tsuu _____?/*
 - ¿Cómo se va a _____?
4. **Wieviel kostet alles zusammen?** */Viifiíl kóstet áles tsusámen?/*
 - ¿Cuánto cuesta todo eso?
5. **Buchen Si emir bitte zwei Plätze im Bus nach _____**
/Buújen sii miía bíte tsvái plétse im bus naaj _____/
 - Reserveme dos plazas para el autocar para _____
6. **Wo ist die Geldwechselstube?** */Voo ist die guelt-véksel-shtuúbe?/*
 - ¿Dónde está la oficina de cambio?
7. **Können Si emir _____ en _____?** */Kénen sii miía _____ vékseln?/*
 - ¿Puede cambiarme _____ en _____?
8. **Wie komme ich zum Flughafen?** */Vii kóme ij tsum fluuk-jaáfen?/*
 - ¿Cómo puedo ir al aeropuerto?
9. **Um wieviel Uhr öffnet das Museum?**
/Um viifiíl uúa éfnét das muséum?/
 - ¿A qué hora abre el museo?

10. Kann ich dein Telefon benutzen?

/Kahn ikh dain tei-lei-fohn boh-nut-son?/

- ¿Puedo usar su teléfono?

11. Was kosten eine Fahrkarte/Ticket* nach _____?

/vass koss-tet aig-un fahr-kahr-toh nahkh _____?/

- ¿Cuánto cuesta un billete a _____?

* Fahrkarte se utiliza para bus y tren; Ticket para avión.

12. Hält dieser Zug/Bus in _____? /jelt di-zer tsuk/bus in _____?/

- ¿Este tren/autobús hace parada en _____?

13. Wieviel kostet ein Einzelzimmer/Doppelzimmer?

/vi-fil koss-tet ain ain-tsel-tsim-mer/dop-pel-tsim-mer?/

- ¿Cuánto cuesta una habitación para ½ persona(s)?

14. Zahlen, bitte. /tsah-len, bit-toh/

- La cuenta, por favor

15. Ein Tisch für eine Person/zwei Personen, bitte.

/aighn tish fuur aighn-uh peir-zohn/tsvaigh peir-zohn-nen, bit-toh/

- Una mesa para 1/2 persona(s), por favor.

Los 25 Phrasal Verbs más utilizados

Phrasal verbs are not students' favourite topic, are they? There are so many in the English language and each one has many different meanings.

This is why it's important to begin memorising the most important ones. Are you ready? Excellent!

It might seem like a lot, but these **25 phrasal verbs** will improve not only your written communication, but also your ability to understand conversations. **Native speakers use phrasal verbs all the time in conversation!**

Most of these **phrasal verbs** have several meanings, make sure you remember them all!

1. Add up

a- To be added together and equal the expected or correct total.

Example: "We added up the apples: there were 12"

b- To make sense : to seem to be logical or true.

Example: "Her story didn't add up, I think she was lying, it didn't make sense"

2. Blow up

a- To fill (something) with air or gas

Example: "Please could you blow up those balloons?"

b- To explode or to cause (something, such as a bomb) to explode.

Example: "The building was blown up by a bomb"

c- To become very angry.

Example: "When I said I couldn't go to her party, she blew up"

3. Bring up

a- To take care of and teach (a child who is growing up).

Example: "Their grandparents brought them up because their parents were always travelling"

b- To mention (something) when talking : to start to talk about (something).

Example: "Don't bring up the fight again, please!"

4. Call off

a- To stop doing or planning to do (something) .

Example: "Maria called off the wedding, she decided she didn't love him"

b- To cause or tell (a person or animal) to stop attacking, chasing, etc.

Example: "Call off your dog! He's attacking my cat"

5. Carry on

a- To continue to do what you have been doing

Example: "Sorry I interrupted, carry on talking!"

b- To behave or speak in an excited or foolish way.

Example: "The little boy was carrying on: shouting and kicking all day long"

6. Come across

a- To seem to have a particular quality or character : to make a particular impression.

Example: "Julia came across as a bit bossy"

b- To be expressed to someone.

Example: "I tried to sound happy but it came across as over-excited"

c- To meet or find (something or someone) by chance.

Example: "Luis was leaving the fruit shop and he came across Tom, what a coincidence"

7. Come up with

a- To get or think of (something that is needed or wanted).

Example: "We finally came up with a solution to the problem!"

8. Fall apart

a- To break into parts in usually a sudden and unexpected way,

Example: "My cake fell apart when I tried to cut it"

b- To become unable to live in a normal way because you are experiencing a lot of confusion or emotional pain

Example: "After the divorce, she fell apart"

9. Get along

a- To be or remain friendly

Example: "We're not together anymore, but we get along great"

b- To make progress while doing something.

Example: "How are you getting along at playing the guitar?"

c- To leave a place

Example: "It was lovely to see you, but my friend has to get along, she has class"

d- To become old.

Example: "Her grandma is getting along; she's almost 99"

10. Get away

a- To go away from a place.

Example: "I cannot wait to get away from the city"

b- To avoid being caught : to escape

Example: "The thieves managed to get away in a stolen car"

c- To not be criticised or punished for (something).

Example: "Yvonne is always lying, I can't understand how she gets away with it"

11. Get over

a- To stop being controlled or bothered by something, such as a problem or feeling.

Example: "I got over my fear of flying"

b- To stop feeling unhappy about (something).

Example: "Finally, Kylie got over her ex-boyfriend"

c- To become healthy again after (an illness).

Example: "Have you heard? Dave has got over the flu"

12. Give up

a- To stop an activity or effort : to admit that you cannot do something and stop trying

Example: "We all gave up smoking on January 1st"

13. Go on

a- To continue.

Example: "They landed in Paris and then went on to Montpellier"

b- To go or travel to a place before another person or group that is with you.

Example: "You go on to the restaurant, I'll come in 10 minutes"

c- To happen

Example: "What's going on? What's happening?"

d- Used in speech to urge someone to do something

Example: "Go on! Try it, it's delicious"

14. Hold on

a- To have or keep your hand, arms, etc., tightly around something.

Example: "Hold on to the railing, that way you won't fall"

b- To succeed in keeping a position, condition, etc.

Example: "I will hold on to my job until May"

15. Look after –

a- To take care of (someone or something).

Example: "The nurse looked after the patient for months, until he was better"

16. Look forward to

a- To expect (something) with pleasure.

Example: "William is really looking forward to going on holiday"

17. Look up

a- Improve.

Example: "The economy is finally looking up"

b- To search for (something) in a reference book, on the Internet, etc.

Example: "Let's look up his number in the yellow pages"

18. Make out –

a- To write down the required information on (something, such as a check).

Example: “Who shall I make the check out to?”

b- To hear and understand (something)

Example: “I can’t make out what you’re saying, can you speak louder?”

c- To kiss and touch for a long time in a sexual way.

Example: “We made out in the back of his car”

19. Pass out

a- To fall asleep or become unconscious.

Example: “Lisa was so tired, she got home and passed out on the sofa”

b- to give (something) to several or many people.

Example: “I passed out leaflets with information on our course”

20. Pull over

a- To move a vehicle to the side of the road and stop.

Example: “That looks like a lovely restaurant, can you pull the car over and park?”

21. Put down

a- To place (someone or something that you have been holding or carrying) on a table, on the floor, etc.

Example: “You can put the suitcases down in the bedroom”

b- To write (something) : to record (something) in writing

Example: "He put down his memories to write a book when he was older"

c- To give (an amount of money) as a first payment when you are buying something that costs a lot of money

Example: "My husband and I are going to put down some money to buy that house in the centre of town"

d- To kill (an animal) in a way that causes it little pain usually because it is injured or sick

Example: "Jessica had to have her rabbit put down; it was very sick"

22. Put off

a- To decide that (something) will happen at a later time : postpone.

Example: "Graham was so tired he put the shopping off until next week"

b- To cause (someone) to dislike someone or something

Example: "You're putting me off my food, stop talking about insects!"

23. Put up with

a- To allow (someone or something unpleasant or annoying) to exist or happen.

Example: "My mother won't put up with my sisters or I swearing"

24. Turn up

a- To be found usually unexpectedly.

Example: "Oh! My phone turned up in my bed!"

b- To arrive at a place

Example: "As always, Julian turned up late"

c- To increase the volume, temperature, etc., of something by pressing a button, moving a switch, etc.

Example: "Please turn the music up, I love this song!"

25. Watch out

a- To be aware of something dangerous.

Example: "Watch out in the mountain, there are bears there!"



GUÍA INFORMATIVA

CÓMO ELEGIR TU CURSO DE IDIOMAS EN EL EXTRANJERO:
DESTINOS, ALOJAMIENTO Y CONSEJOS



Centro Internacional de Idiomas

c/ Sancho Dávila, 35

28028, Madrid

900 900 401

informacion@cidi.com

WWW.CIDI.COM

¡SÍGUENOS!

