

Escaneado con CamScanner

Todos con Hernán

Información, integración y oportunidades para la comunidad hispana en Suiza.

Un proyecto creado por Hernán, para ayudar, orientar y acompañar a todos los emigrantes que sueñan con construir una mejor vida en Suiza. Aquí encontrarás información útil, experiencias reales, consejos, oportunidades de trabajo, vivienda, formación, cultura y mucho más.



¿Qué es Todos con Hernán?

- ✓ Un canal y comunidad para emigrantes.
- ✓ Información clara, real y actualizada.
- ✓ Consejos prácticos para tu integración en Suiza.
- ✓ Historias de vida, cultura, turismo y emprendimiento.
- ✓ Una gran comunidad hispana que se apoya.

"Juntos somos más fuertes. La información cambia vidas y abre nuevas oportunidades."
— Hernán

Canal de YouTube
Todos con Hernán

Videos sobre vida en Suiza, trabajo, vivienda, viajes, entrevistas, consejos y mucho más. Suscríbete y forma parte de esta gran comunidad.

youtube.com/@todosconhernan

TikTok
todosconhernan

Contenido corto, práctico y directo para tu día a día en Suiza. Noticias, consejos, lugares, oportunidades y motivación.

tiktok.com/@todosconhernan

Instagram
todosconhernan

Fotos, historias, lugares, eventos y contenido exclusivo de la comunidad.

instagram.com/todosconhernan

Facebook
Todos con Hernán

Noticias, eventos, transmisiones en vivo y comunidad.

facebook.com/share/1Fbom2zH7c/

Página web oficial
todosconhernan.com

Aquí encontrarás guías, artículos, trámites, plantillas, generador de CV para Suiza, recursos útiles y mucho más. Todo totalmente gratis para la comunidad.

www.todosconhernan.com

RAÍCES CULTURALES

Asociación Raíces Culturales

Promovemos la diversidad cultural, la integración, la formación y el emprendimiento. Organizamos talleres, ferias, actividades artísticas y eventos para la comunidad en Suiza.

www.raicesculturales.ch

EXPO FERIA CULTURAS DEL MUNDO
Un Pedacito de Nuestras Tierra en el Extranjero

Expo Feria Culturas del Mundo

Un espacio para compartir culturas, tradiciones, gastronomía, arte y emprendimiento. Un evento que une comunidades, muestra talentos y celebra la diversidad.

www.expoferiaculturasdelmundo.com

el mundial del plato típico

El Mundial del Plato Típico en Suiza 2026

Una iniciativa cultural y gastronómica que celebra las recetas, historias y tradiciones de distintos países a través de sus platos típicos. Un proyecto que une sabores, culturas y personas en toda Suiza.

Escaneado con CamScanner

Índice de contenidos

Tu guía paso a paso para una nueva vida en Suiza.

Información real, práctica y útil para acompañarte en cada etapa de tu camino en Suiza.

PARTE I — CONOCER SUIZA

1. Bienvenido a esta guía — pág. 03
2. Cómo usar esta guía — pág. 04
3. Conocer Suiza: cantones, idiomas y regiones — pág. 05
4. ¿Es Suiza el país adecuado para ti? — pág. 06
5. Ventajas y desafíos de vivir en Suiza — pág. 07

PARTE II — DOCUMENTOS Y PERMISOS

6. Entrar y residir legalmente en Suiza — pág. 08
7. Tipos de permisos (B, C, L, G y otros) — pág. 09
8. Empadronamiento en la comuna — pág. 10
9. Reagrupación familiar — pág. 11
10. Asilo y protección — pág. 12
11. Dónde consultar información oficial — pág. 13

PARTE III — ENCONTRAR TRABAJO

12. Cómo buscar empleo desde el extranjero — pág. 14
13. Mejores aplicaciones y portales de empleo — pág. 15
14. Agencias de trabajo temporal — pág. 16
15. Sectores con más oportunidades — pág. 17
16. Cómo hacer un CV suizo — pág. 18
17. Carta de motivación — pág. 19
18. Salarios, contratos e impuestos — pág. 20
19. Qué hacer si pierdes tu empleo — pág. 21

PARTE IV — VIVIENDA Y COSTO DE VIDA

20. Cómo encontrar habitación o apartamento — pág. 22
21. Portales y aplicaciones de vivienda — pág. 23
22. Alquiler, fianza y documentos — pág. 24
23. Presupuesto mensual: gastos reales — pág. 25
24. Estafas inmobiliarias y cómo evitarlas — pág. 26

PARTE V — SALUD, SEGUROS Y SEGURIDAD

25. Seguro médico obligatorio — pág. 27
26. Franquicia, primas y comparativa — pág. 28
27. Accidentes, urgencias y atención médica — pág. 29
28. Seguro de responsabilidad civil — pág. 30
29. Ayudas sociales y orientación — pág. 31

PARTE VI — IDIOMA, TRANSPORTE Y VIDA COTIDIANA

30. Alemán, francés e italiano: cuál aprender — pág. 32
31. Recursos para estudiar idiomas — pág. 33
32. Transporto público: trenes, buses y abonos — pág. 34
33. Móvil, internet, banco y pagos — pág. 35
34. Escuelas, guarderías y vida familiar — pág. 36

PARTE VII — LAS REGIONES DE SUIZA

35. Suiza alemana: características y oportunidades — pág. 37
36. Suiza francófona: características y oportunidades — pág. 38
37. Suiza italiana: características y oportunidades — pág. 39
38. Ciudades pequeñas y zonas rurales — pág. 40
39. Dónde buscar empleo según la región — pág. 41

PARTE VIII — INTEGRACIÓN Y OPORTUNIDADES

40. Costumbres suizas y convivencia — pág. 42
41. Crear una red de contactos — pág. 43
42. Formación profesional — pág. 44
43. Emprender en Suiza — pág. 45
44. Errores frecuentes que debes evitar — pág. 46
45. Plan práctico: tus primeros 90 días — pág. 47

ANEXOS — RECURSOS ÚTILES

46. Directorio de páginas oficiales — pág. 48
47. Lista de aplicaciones útiles — pág. 49
48. Glosario en alemán, francés e italiano — pág. 50
49. Lista de documentos y trámites — pág. 51
50. Recursos de ayuda por cantón — pág. 52



Escaneado con CamScanner

Bienvenido a esta guía

Esta guía nace con un propósito muy claro: **acompañarte en tu camino hacia una nueva vida en Suiza.**

Es una guía práctica, real y humana, creada para la comunidad hispanohablante que sueña con nuevas oportunidades, ya sea para trabajar, estudiar, emprender o simplemente vivir con más tranquilidad, seguridad y calidad de vida.

Aquí encontrarás información útil, consejos prácticos y experiencias basadas en la realidad suiza, para que puedas tomar decisiones mejores, evitar errores comunes y aprovechar al máximo las oportunidades que este país ofrece.

Un nuevo comienzo es posible

Mudarse a otro país puede ser un gran reto, pero también una de las experiencias más enriquecedoras de la vida. Suiza 🇨🇭 es un país de oportunidades, con una naturaleza impresionante, ciudades seguras y una sociedad que valora el esfuerzo, el respeto y la diversidad.

Esta guía está pensada para ayudarte a conocer mejor la realidad suiza y prepararte para cada etapa de tu proceso, desde la planificación hasta tu integración en el día a día.



"Con información, preparación y una actitud positiva, un nuevo comienzo en Suiza sí es posible."

Escaneado con CamScanner

Cómo usar esta guía

Empezar una vida en Suiza requiere información, paciencia y decisiones bien pensadas. Esta guía está organizada para **acompañarte paso a paso**, tanto si estás preparando tu llegada como si ya vives aquí y quieres orientarte mejor.

01

Antes de viajar

Revisa tus documentos, tu situación migratoria, el presupuesto inicial y las opciones reales de alojamiento.

02

Al llegar

Infórmate sobre el registro en tu comuna, el seguro médico, el transporte y los primeros trámites.

03

Para establecerte

Aprende el idioma de tu región, busca empleo por canales fiables, entiende tus contratos y construye una red. de apoyo.

Una recomendación importante

Las normas pueden cambiar y algunos trámites dependen del cantón y de tu situación personal. Comprueba siempre la información con fuentes oficiales antes de tomar decisiones.

"Avanza paso a paso: informarte también es una forma de construir tu futuro."



Escaneado con CamScanner

Conocer Suiza: cantones, idiomas y regiones

Suiza es un país diverso y único, con 26 cantones, cuatro idiomas oficiales y paisajes que cambian en cada región. Conocer estas diferencias te ayudará a tomar mejores decisiones sobre dónde vivir, trabajar y construir tu futuro.

Un país, muchas realidades

Suiza combina tradición, modernidad, naturaleza y una gran calidad de vida. Cada cantón tiene sus propias características, normas y oportunidades.

Cuatro idiomas oficiales

Alemán, francés, italiano y romanche. El idioma varía según la región y es un factor importante para estudiar, trabajar e integrarte.

26 cantones, distintas oportunidades

Cada cantón tiene su propia administración, sistema educativo y mercado laboral. Algunos son más urbanos, otros más tranquilos y rurales.

Una gran diversidad de paisajes

Desde los Alpes nevados hasta lagos cristalinos, ciudades modernas y pueblos tradicionales. Esta diversidad también se refleja en la cultura, la forma de vida y las oportunidades de cada región.

Las cuatro regiones lingüísticas de Suiza

DE — Suiza alemana
La región más grande, con la mayor oferta de empleo y formación.

FR — Suiza francófona
Con ciudades internacionales, gran diversidad cultural y muchas oportunidades.

IT — Suiza italiana
Con un estilo de vida mediterráneo y un ambiente multicultural.

RM — Suiza romanche
Una región más pequeña, con una cultura única y paisajes impresionantes.

Conocer estas regiones te permitirá encontrar el lugar que mejor se adapte a tus objetivos, tu idioma y tu estilo de vida.

"Suiza es un país de muchas culturas, pero con un mismo objetivo: ofrecer oportunidades para quienes quieren construir un mejor futuro."



Escaneado con CamScanner

¿Es Suiza el país adecuado para ti?

Suiza ofrece grandes oportunidades, pero también implica responsabilidades, esfuerzo y adaptación. Antes de tomar la decisión de mudarte, es importante que conozcas los aspectos positivos, los desafíos y que analices si este país se ajusta a tus objetivos, tu situación personal y tu estilo de vida.

Grandes oportunidades

Estabilidad económica, buenos salarios, seguridad, educación de calidad y un entorno que valora el esfuerzo y la puntualidad.

Desafíos que debes considerar

Costo de vida alto, exigencia en los idiomas, procesos administrativos, clima diferente y una cultura que puede ser nueva para ti.

Evalúa tu situación personal

Analiza tu formación, experiencia laboral, idioma, recursos económicos y tus objetivos a corto y largo plazo.

Toma una decisión informada

Conocer la realidad actual te ayudará a prepararte mejor, evitar sorpresas y aumentar tus posibilidades de éxito en este nuevo camino.

Preguntas clave para reflexionar

01 ¿Cuáles son mis objetivos en Suiza?

02 ¿Tengo la disposición de aprender un nuevo idioma?

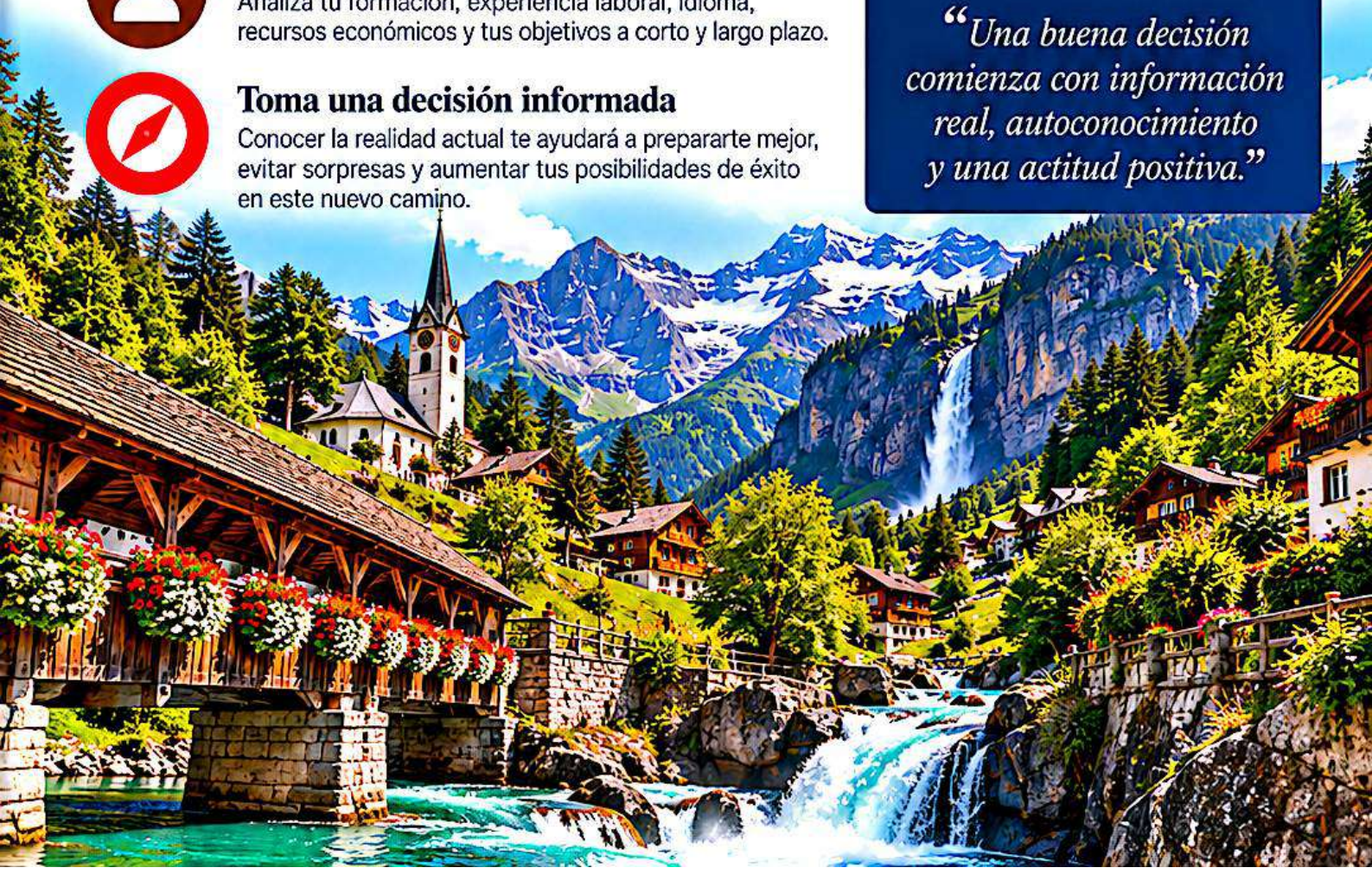
03 ¿Cuento con un presupuesto suficiente para los primeros meses?

04 ¿Mi profesión tiene demanda en el mercado laboral suizo?

05 ¿Estoy preparado para una nueva cultura y un estilo de vida diferente?

06 ¿Cuál es mi plan a largo plazo en Suiza?

"Una buena decisión comienza con información real, autoconocimiento y una actitud positiva."



Escaneado con CamScanner

Ventajas y desafíos de vivir en Suiza

Suiza es un país que ofrece una alta calidad de vida, seguridad y muchas oportunidades, pero también tiene desafíos importantes. Conocer ambos lados te ayudará a tener expectativas realistas y a prepararte mejor para tu nueva etapa.

Principales ventajas

- ✔ Estabilidad económica y política
- ✔ Buenos salarios y condiciones laborales
- ✔ Seguridad y baja criminalidad
- ✔ Excelente transporte público
- ✔ Naturaleza impresionante y aire limpio
- ✔ Educación de calidad
- ✔ Oportunidades de formación y desarrollo
- ✔ Entorno multicultural y respetuoso

Principales desafíos

- ✔ Costo de vida alto (alquileres, seguros, alimentación)
- ✔ Exigencia en los idiomas
- ✔ Procesos administrativos rigurosos
- ✔ Diferencias culturales y adaptación
- ✔ Clima frío y con cambios estacionales
- ✔ Mayor competencia en el mercado laboral
- ✔ Necesidad de planificación financiera
- ✔ Sentimiento de soledad al principio

Una visión equilibrada

Conocer tanto las ventajas como los desafíos te permitirá tomar decisiones más informadas y aprovechar al máximo las oportunidades que Suiza ofrece, mientras te preparas mejor para los retos que puedan surgir.

Consejos prácticos

01	Infórmate bien antes de tomar una decisión.
02	Habla con personas que ya viven en Suiza.
03	Planifica un presupuesto realista.
04	Aprende el idioma de tu región.
05	Mantén una actitud abierta y flexible.
06	Enfócate en tus objetivos a largo plazo.

"Cada desafío en Suiza puede convertires en una oportunidad de crecimiento personal y profesional."



Escaneado con CamScanner

Entrar y residir legalmente en Suiza

Para vivir en Suiza de forma tranquila y segura, es importante conocer las diferentes opciones de entrada, los tipos de permisos y las condiciones para residir legalmente. La normativa puede cambiar según tu nacionalidad, tu situación personal y el motivo de tu estancia (trabajo, estudios, familia u otros).

Formas de entrada

Puedes entrar a Suiza como turista, trabajador, estudiante, por reunificación familiar o por motivos humanitarios. Cada opción tiene requisitos específicos.

Tipos de permisos de residencia

Existen diferentes permisos (B, C, L, G y otros) según el motivo de tu estancia. Cada permiso tiene derechos, limitaciones y condiciones de renovación.

Requisitos generales

Generalmente se solicita pasaporte válido, comprobante de recursos económicos, seguro médico, contrato de trabajo o carta de estudios, y en algunos casos antecedentes penales.

Para personas de fuera de la UE/EFTA

Si no eres ciudadano de la Unión Europea o de la AELC (EFTA), las condiciones pueden ser más exigentes y normalmente se requiere una oferta de trabajo, estudios o un motivo justificado.

Renovación y cambio de estatus

Es importante respetar los plazos de renovación y informar cualquier cambio en tu situación (trabajo, domicilio, estado civil, etc.) a las autoridades cantonales.

Consejo importante

Infórmate siempre en las páginas oficiales del Estado suizo y de tu cantón. Evita intermediarios no autorizados y asegúrate de cumplir con todos los requisitos desde el inicio.

Pasos básicos

01	Define tu motivo de entrada (trabajo, estudios, familia, etc.).
02	Reúne todos los documentos necesarios.
03	Verifica si necesitas visado.
04	Solicita el permiso en tu cantón de residencia.
05	Cumple con los plazos y condiciones.
06	Mantén tu información actualizada ante las autoridades.

"La legalidad es la base para construir una vida estable, segura y con oportunidades en Suiza."



Escaneado con CamScanner

Tipos de permisos de residencia en Suiza y para qué sirven

Suiza ofrece diferentes tipos de permisos de residencia según tu situación, el motivo de tu estancia y tu nacionalidad. Cada permiso tiene derechos, limitaciones y un tiempo de validez específico. Conocer sus características te ayudará a elegir la mejor opción y a planificar tu futuro de forma segura.

L

Permiso L – Estancia de corta duración

Para trabajar por un tiempo limitado (generalmente hasta 1 año). Se utiliza en empleos temporales o por proyectos específicos.



B

Permiso B – Residencia temporal

Para trabajar, estudiar o reunificación familiar. Suele tener una duración de 1 a 5 años y es renovable.



C

Permiso C – Residencia permanente

Para personas que llevan varios años en Suiza (generalmente 5 o 10 años según la nacionalidad). Permite mayor estabilidad y menos restricciones.



G

Permiso G – Fronterizos

Para personas que viven en un país vecino y trabajan en Suiza. Permite trabajar en Suiza, pero la residencia principal está fuera del país.



F

Permiso F – Admisión provisional

Para personas que no pueden ser repatriadas temporalmente. Ofrece un estatus legal limitado y se renueva periódicamente.



N

Permiso N – Solicitantes de asilo

Para personas en proceso de solicitud de asilo. Permite residir en Suiza mientras se evalúa el caso, con restricciones en el acceso al trabajo.



Información importante

Los requisitos, derechos y plazos pueden variar según tu nacionalidad, tu situación personal y el cantón donde solicites el permiso. Es fundamental consultar siempre las fuentes oficiales, como la Secretaría de Estado de Migración (SEM) y la oficina de migración de tu cantón.

Este resumen te da una visión general. Para tu caso específico, busca asesoría profesional o consulta directamente con las autoridades.

Pasos generales para solicitar un permiso

01 Verifica qué tipo de permiso se adapta a tu situación.

02 Reúne todos los documentos necesarios (pasaporte, contrato, etc.).

03 Presenta la solicitud en la oficina de migración de tu cantón.

04 Espera la evaluación de las autoridades.

05 Recibe la decisión y sigue las condiciones de tu permiso.

06 Renueva tu permiso antes de la fecha de vencimiento.

"Conocer los tipos de permisos te da claridad, seguridad y te ayuda a planificar mejor tu vida en Suiza."

Escaneado con CamScanner

Empadronamiento en la comuna

El empadronamiento, también llamado registro de residencia (Anmeldung), es uno de los primeros y más importantes trámites al llegar a Suiza. Te permite residir legalmente en tu comuna, acceder a servicios públicos y cumplir con tus obligaciones como residente.

¿Qué es?

Es el registro oficial de tu domicilio en la comuna (Gemeinde). Es obligatorio para todas las personas que se quedan en Suiza más de 14 días.

¿Cuándo hacerlo?

Generalmente dentro de los primeros 14 días después de llegar a tu nuevo domicilio. Los plazos pueden variar según el cantón.

Documentos necesarios

- ✔ Pasaporte o documento de identidad válido
- ✔ Contrato de alquiler o confirmación del alojamiento
- ✔ Formulario de registro (según la comuna)
- ✔ En algunos casos: permiso de residencia o confirmación de trabajo/estudios

¿Dónde se realiza?

En la oficina de habitantes de tu comuna (Einwohnerkontrolle). Debes solicitar una cita o presentarte según las indicaciones del municipio.

¿Qué recibes?

Un comprobante de registro (Meldebestätigung) que puede ser necesario para abrir una cuenta bancaria, contratar seguros, firmar un contrato de trabajo o solicitar tu permiso de residencia.

Importante saber

- ✔ El empadronamiento es obligatorio.
- ✔ Debes informar cualquier cambio de domicilio.
- ✔ Cada cantón y comuna puede tener requisitos específicos.
- ✔ También deben registrarse los miembros de tu familia.
- ✔ Si te mudas a otra comuna, debes darte de baja en la anterior y registrarte en la nueva.

Pasos generales

01	Reúne los documentos necesarios.
02	Pide una cita en la oficina de habitantes de tu comuna.
03	Completa el formulario de registro.
04	Entrega los documentos.
05	Recibe tu comprobante de empadronamiento.
06	Conserva el comprobante, ya que lo necesitarás para otros trámites.

"Empadronarte es el primer paso para comenzar tu vida en Suiza de forma legal, segura y organizada."



Escaneado con CamScanner

Reagrupación familiar en Suiza

La reagrupación familiar permite que ciertos familiares puedan unirse a ti en Suiza, siempre que cumplas con los requisitos establecides por la ley. Es un proceso importante que requiere planificación, documentos y estabilidad económica y de vivienda.

¿Quién puede solicitarla?

Las personas con permiso B, C o en algunos casos con permiso L pueden solicitar la reagrupación de su cónyuge/pareja e hijos menores de edad.

Familiares que pueden venir

Cónyuge o pareja registrada, hijos menores de 18 años y, en casos especiales, otros familiares dependientes. Se deben cumplir condiciones específicas para cada caso.

Requisitos principales

- ✔ Permiso de residencia válido
- ✔ Ingresos suficientes
- ✔ Vivienda adecuada
- ✔ Seguro médico para todos
- ✔ Documentos oficiales (Acta de matrimonio, nacimientos, etc.)
- ✔ Cumplir con los plazos del cantón.

¿Cuánto tiempo tarda?

Los tiempos de procesamiento varían según el cantón y el tipo de permiso, y pueden ir desde algunas semanas hasta varios meses.

Importante saber

- ✔ El derecho a la reagrupación depende del tipo de permiso que tengas.
- ✔ Existen plazos y condiciones especificas.
- ✔ Debes demostrar medios económicos suficientes.
- ✔ La vivienda debe ser adecuada para toda la familia.
- ✔ Los requisitos pueden variar según el cantón.

Pasos generales

01 Infórmate en la oficina de migración de tu cantón.

02 Reúne todos los documentos necesarios.

03 Presenta la solicitud oficial.

04 Espera la evaluación de las autoridades.

05 Una vez aprobada, tus familiares podrán solicitar su visado.

06 Al llegar, deben registrarse en tu comuna y realizar el seguro médico.

"La familia unida es una fuerza que hace más fácil cada nuevo comienzo."



Escaneado con CamScanner

Asilo y protección en Suiza

Suiza ofrece protección a personas que no pueden regresar a su país de origen debido a persecución, guerra, violencia generalizada o graves violaciones de derechos humanos. El sistema de asilo te permite solicitar protección y, mientras se evalúa tu caso, puedes recibir alojamiento, asistencia básica y acceso a servicios esenciales.

¿Quién puede solicitar asilo?

Personas que temen ser perseguidas por su raza, religión, nacionalidad, opiniones políticas, pertenencia a un grupo social determinado o que están en riesgo por conflictos armados o violencia en su país de origen.

¿Cómo se solicita?

Debes presentar tu solicitud en un centro federal de asilo en Suiza (BAZ) o en un puesto fronterizo. La solicitud se registra oficialmente y se realiza una entrevista para evaluar tu situación.

Durante el procedimiento

Mientras se analiza tu caso, puedes recibir alojamiento, alimentación, asistencia básica y atención médica. Tienes el derecho de ser informado, de presentar pruebas y de contar con un intérprete.

Resultados posibles

Tu solicitud puede ser aceptada, rechazada o recibir una admisión provisional. En caso de rechazo, existen diferentes opciones de recurso según tu situación.

Integración y futuro

Si recibes protección, puedes acceder a un permiso de residencia, trabajar, estudiar y comenzar un proceso de integración en la sociedad suiza. También existen programas de apoyo para la vivienda, el idioma y la inserción laboral.

Importante saber

- Suiza respeta el principio de no deportación.
- Cada caso se evalúa individualmente.
- Debes proporcionar información veraz y documentos que respalden tu situación.
- Tienes derechos, pero también deberes durante el procedimiento.
- La duración del proceso puede variar.
- Es recomendable buscar asesoramiento jurídico o apoyo de organizaciones especializadas.

Pasos generales

01	Presenta tu solicitud en un centro federal o en la frontera.
02	Participa en la entrevista con las autoridades.
03	Entrega los documentos y pruebas de tu situación.
04	Espera la decisión (pueden ser varios meses).
05	Si es necesario, presenta un recurso.
06	En caso de aprobación, inicia tu proceso de integración.

"Suiza ofrece protección a quienes más lo necesitan. Con información y apoyo, puedes construir un nuevo comienzo."



Escaneado con CamScanner

Dónde consultar información oficial en Suiza

Es fundamental informarte siempre en fuentes oficiales y actualizadas. En Suiza, la información puede variar según el cantón y tu situación personal. Aquí encontrarás las principales instituciones, webs y contactos confiables para resolver tus dudas sobre migración, trabajo, vivienda, salud, educación y más.

Gobierno federal (Confederación)

Información general sobre leyes, migración, trabajo, seguridad social y vida en Suiza.

www.admin.ch

Secretaría de Estado de Migración (SEM)

Información oficial sobre permisos, asilo, reagrupación familiar y procedimientos migratorios.

www.sem.admin.ch

Cantones y comunas

Cada cantón tiene su propia oficina de migración y su oficina de habitantes (Einwohnerkontrolle).

www.ch.ch (buscador de cantones y comunas)

Trabajo y empleo

Ofertas de empleo, condiciones laborales, reconocimiento de títulos y orientación profesional.

www.arbeit.swiss

Salud y seguros

Información sobre seguro médico obligatorio, sistema de salud y prevención.

www.bag.admin.ch

Consejo importante

Consulta siempre las páginas oficiales del gobierno federal, de tu cantón y de tu comuna. Evita información no verificada en redes sociales o foros. Las leyes y los procedimientos pueden cambiar, por lo que es importante revisar la información actualizada.

Otras instituciones útiles

Educación
www.sbfi.admin.ch

Vivienda
www.bwo.admin.ch

Integración
www.sem.admin.ch
(Integración y convivencia)

Asesoría jurídica
www.bj.admin.ch

Seguridad social
www.bsv.admin.ch

Información general para extranjeros
www.ch.ch

"La información oficial te da seguridad, evita problemas y te ayuda a tomar mejores decisiones en tu vida en Suiza."



Escaneado con CamScanner

Cómo buscar empleo desde el extranjero

Buscar empleo en Suiza desde el extranjero es posible, pero requiere una buena preparación, paciencia y una estrategia clara. Las empresas suizas valoran la experiencia, la formación, los idiomas y la seriedad del candidato. Aquí encontrarás los pasos más importantes para aumentar tus oportunidades.

Prepara un buen CV en formato suizo
Utiliza un CV claro, profesional y adaptado al estándar suizo. Incluye tu experiencia, formación, idiomas y referencias. Es recomendable una carta de motivación.

Busca en portales de empleo confiables
Utiliza portales oficiales y reconocidos en Suiza para encontrar ofertas de trabajo en tu sector.

Idiomas
El alemán, francés o italiano (según la región) aumentan significativamente tus posibilidades. En muchos casos también se valora el inglés.

Reconocimiento de títulos
Si tu profesión está regulada (salud, educación, etc.), debes verificar el reconocimiento de tus estudios en Suiza.

Aplica a las ofertas
Envía tu candidatura directamente a través de los portales, por correo electrónico o mediante la web de la empresa.

Organiza tu llegada
Una vez que tengas una oferta de trabajo, la empresa puede apoyarte en el proceso de visado y permiso de residencia.

Consejos importantes

- ✔ Investiga las condiciones laborales de tu sector.
- ✔ Adapta tu CV a cada oferta.
- ✔ Destaca tu experiencia y habilidades.
- ✔ Sé honesto con tu nivel de idiomas.
- ✔ Mantén una comunicación profesional.
- ✔ Ten paciencia, el proceso puede tomar tiempo.
- ✔ Evita ofertas sospechosas o que pidan dinero.
- ✔ Infórmate siempre en fuentes oficiales.

Portales de empleo recomendados

jobs.ch	**jobs.ch** www.jobs.ch	El portal de empleo más grande de Suiza.
jobup	**jobup.ch** www.jobup.ch	Muy utilizado en la Suiza francófona.
indeed	**indeed.ch** www.indeed.ch	Ofertas en toda Suiza.
LinkedIn	**LinkedIn** www.linkedin.com	Red profesional internacional.
	trabajo.swiss www.trabajo.swiss	Portal oficial de la Confederación.
	EURES europa.eu/eures	Ofertas en Suiza y Europa.

"Con una buena preparación, los idiomas y una actitud positiva, también puedes encontrar oportunidades en Suiza desde tu país. La distancia no es un límite."



Escaneado con CamScanner

Mejores aplicaciones y portales de empleo en Suiza

Existen muchas plataformas para buscar empleo en Suiza. Aquí encontrarás las más utilizadas, confiables y con mejores oportunidades, tanto para puestos cualificados como para trabajos sin cualificación.

Portales generales de empleo

Ofertas en toda Suiza y en todos los sectores.

- jobs.ch — www.jobs.ch
- jobup — www.jobup.ch
- indeed — www.indeed.ch
- LinkedIn — www.linkedin.com
- XING — www.xing.com
- trabajo.swiss — www.trabajo.swiss

Portales por cantón

Algunos cantones tienen sus propias plataformas.

- Zürich — www.stellen.zh.ch
- Basel (Basilea) — www.bs.ch/stellen
- Bern (Berna) — www.be.ch/jobs
- Aargau (Argovia) — www.ag.ch/stellen
- Genève (Ginebra) — www.ge.ch/emploi
- Ticino (Tesino) — www.ti.ch/impiego
- Vaud — www.vd.ch/emploi
- St. Gallen — www.sg.ch/stellen

Portales por sector

Plataformas especializadas según el tipo de trabajo.

- **Construcción** — www.baublatt.ch
- **Hostelería y turismo** — www.gastrojob.ch
- **Salud y cuidado** — www.carejob.ch
- **Logística y transporte** — www.logistikjob.ch
- **Industria y producción** — www.stellenwerk.ch
- **Limpieza y mantenimiento** — www.cleanjob.ch

Portales internacionales

También puedes encontrar ofertas desde el extranjero.

- **EURES** — www.europa.eu/eures
- **EuroJobs** — www.eurojobs.com
- **StepStone** — www.stepstone.ch
- **Monster** — www.monster.ch

Consejos importantes

- Crea un perfil completo y profesional.
- Sube tu CV en formato suizo.
- Activa las alertas de empleo.
- Utiliza varias plataformas al mismo tiempo.
- Revisa las ofertas diariamente.
- Adapta tu CV a cada puesto.
- Ten paciencia y mantén una actitud positiva.
- Evita fraudes: las empresas serias nunca piden dinero por adelantado.

Aplicaciones móviles recomendadas

Útiles, prácticas y fáciles de usar.

- **Jobs.ch App** — Ofertas de empleo en toda Suiza.
- **Jobup App** — Empleo en Suiza francófona.
- **Indeed App** — Búsqueda rápida y sencilla.
- **LinkedIn App** — Red profesional y ofertas de empleo.
- **Glassdoor** — Opiniones de empresas y salarios.
- **Talent.com** — Ofertas internacionales.

"La tecnología te acerca a nuevas oportunidades. Con las herramientas adecuadas, puedes encontrar el trabajo ideal en Suiza desde cualquier parte del mundo."



Escaneado con CamScanner

Agencias de trabajo temporal en Suiza

Las agencias de trabajo temporal (**Temporärbüros**) son una excelente opción para encontrar empleo en Suiza, especialmente si estás empezando o aún no tienes todos los requisitos. Te permiten ganar experiencia, conocer el mercado laboral y acceder a diferentes sectores.

Principales agencias a nivel nacional

Presentes en varias ciudades de Suiza.

- **Adecco** — www.adecco.ch
- **Manpower** — www.manpower.ch
- **Randstad** — www.randstad.ch
- **Kelly Services** — www.kellyservices.ch
- **Work Selection** — www.workselection.ch
- **Michael Page** — www.michaelpage.ch
- **Robert Half** — www.roberthalf.ch
- **Flexsis** — www.flexsis.ch
- **Pemsa** — www.pemsa.ch
- **Interiman** — www.interiman-group.ch

Agencias por sector

Encuentra agencias especializadas según el tipo de trabajo.

Construcción
Implenia, HRS, Marti, Personal Sigma
www.implenia.com | www.personal-sigma.ch

Logística y transporte
Planzer, Dasteam, Sieber
www.planzer.ch | www.dasteam.ch

Hotelería y turismo
Hotelstaff, Gastrojob, Adecco
www.hotelstaff.ch | www.gastrojob.ch

Salud y cuidado
CarePeople, Medsolution, CuraDomizil
www.carepeople.ch | www.medsolution.ch

Limpieza y mantenimiento
Batmaid, CleanStaff, ISS
www.batmaid.ch | www.issworld.com

Industria y producción
Manpower, Randstad, Personal Sigma
www.randstad.ch | www.personal-sigma.ch

Oficinas y administración
Robert Half, Michael Page, Kelly
www.roberthalf.ch | www.michaelpage.ch

Agencias por ciudad (ejemplos)

Cada región tiene sus propias oficinas y algunas se especializan en ciertos sectores.

Zúrich	Adecco, Manpower, Randstad, Flexsis
Ginebra	Adecco, Manpower, Interiman, Work Selection
Basilea	Randstad, Manpower, Personal Sigma
Berna	Adecco, Kelly, Dasteam
Lausana	Adecco, Manpower, Interiman
Winterthur	Randstad, Flexsis, Pemsa
Aargau	Personal Sigma, Manpower, Kelly
Lucerna	Adecco, Manpower, Dasteam
St. Gallen	Randstad, Flexsis, Work Selection
Ticino	Adecco, Manpower, Synergie

Consejos importantes

- ✔ Inscríbete en varias agencias al mismo tiempo.
- ✔ Prepara un CV en formato suizo y en el idioma de la región (alemán, francés o italiano).
- ✔ Sé flexible con los horarios y sectores.
- ✔ Demuestra disponibilidad y puntualidad.
- ✔ Mantén un buen actitud y profesionalismo.
- ✔ Muchas agencias también ofrecen formación y oportunidades de contrato fijo.

Pasos para registrarte

01 Entra en la web de la agencia.

02 Crea tu perfil y sube tu CV.

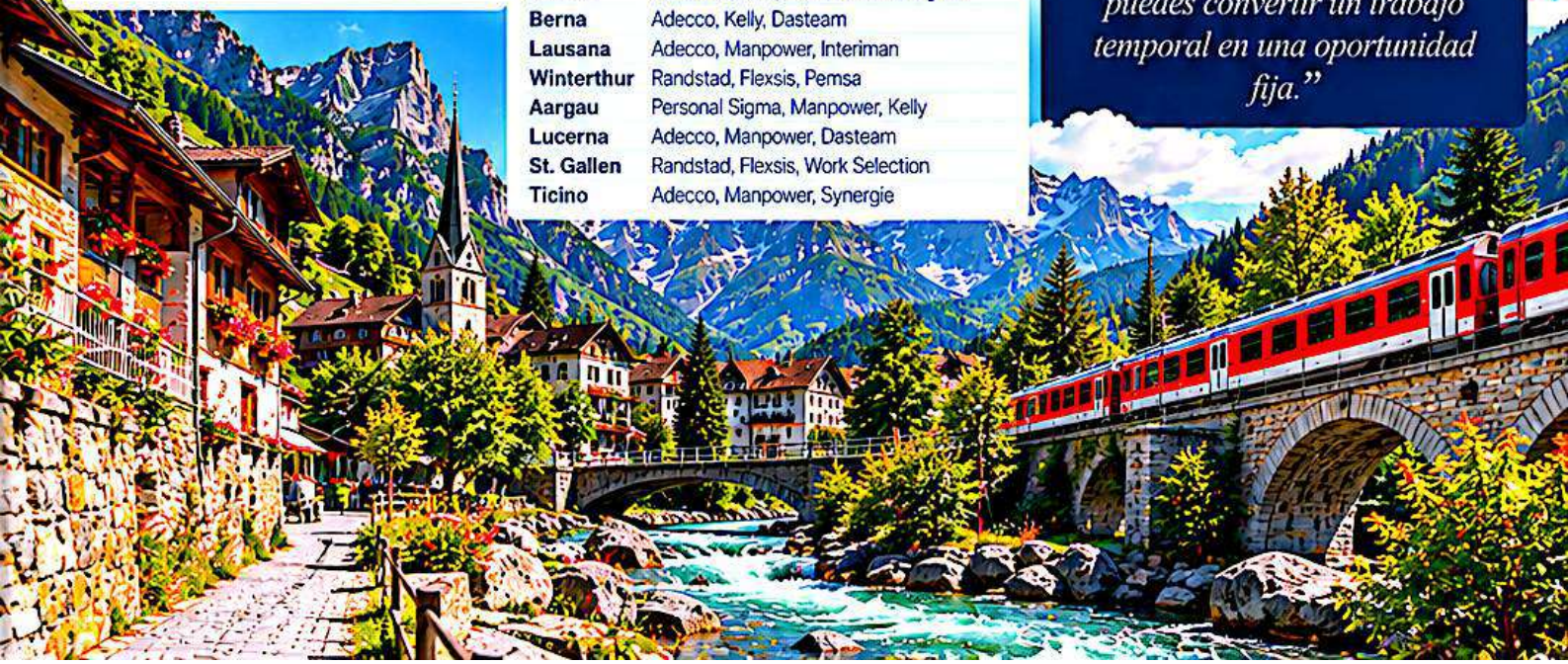
03 Completa tu experiencia, idiomas y disponibilidad.

04 Asiste a una entrevista (en persona o por videollamada).

05 Mantén tus datos actualizados.

06 Responde rápidamente a las ofertas.

"Las agencias de trabajo temporal pueden ser tu puerta de entrada al mercado laboral suizo. Con esfuerzo, seriedad y una buena preparación, puedes convertir un trabajo temporal en una oportunidad fija."



Escaneado con CamScanner

Sectores con más oportunidad de empleo en Suiza

Suiza tiene una economía sólida y diversa, y ofrece buenas oportunidades de empleo en varios sectores. La demanda puede variar según el cantón, la temporada y el nivel de cualificación, pero estos son los sectores con mayor necesidad de personal en la actualidad.



1 Construcción
Gran demanda de albañiles, carpinteros, encofradores, fontaneros, electricistas y personal de obra.



2 Logística y transporte
Necesidad de conductores, almacén, preparación de pedidos y personal de distribución.



3 Limpieza y mantenimiento
Hoteles, oficinas, hospitales y edificios residenciales buscan personal de limpieza y mantenimiento.



4 Hostelería y turismo
Cocineros, ayudantes de cocina, camareros, personal de hotel y recepción, especialmente en zonas turísticas.



5 Salud y cuidado
Auxiliares de enfermería, cuidadores de personas mayores y personal de apoyo en hogares y centros de salud.



6 Industria y producción
Operarios de producción, control de calidad y técnicos en diferentes áreas industriales.



7 Tecnología e informática
Desarrolladores, técnicos de sistemas, soporte IT y expertos en ciberseguridad.



8 Educación
Profesores de idiomas, educadores infantiles y personal de apoyo en escuelas y guarderías.



9 Agricultura y ganadería
Trabajos en cultivos, viñedos, ganadería y producción de alimentos, especialmente en temporada.



10 Servicios personales
Peluquería, estética, servicio doméstico y asistencia personal.

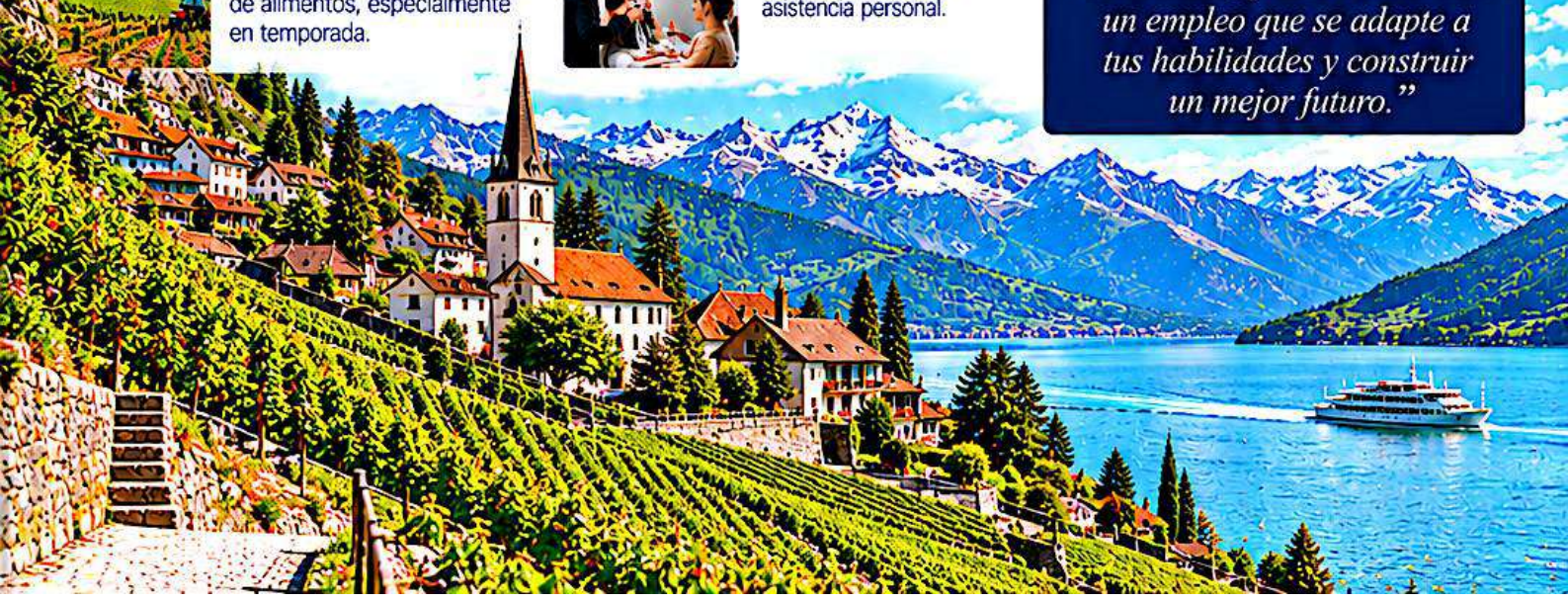
Consejos importantes

- ✔ Infórmate sobre la demanda en tu cantón.
- ✔ Adapta tu CV al sector al que aplicas.
- ✔ Considera formaciones cortas o cursos de reconocimiento de títulos.
- ✔ Mejora tu nivel de idiomas.
- ✔ Mantén una actitud positiva y profesional.
- ✔ Utiliza portales oficiales y agencias confiables.
- ✔ Sé flexible con horarios y ubicaciones, especialmente al inicio.

Zonas con más oportunidades

- **Zúrich**
  Tecnología, finanzas, logística, construcción.
- **Ginebra**
  Organizaciones internacionales, hostelería, salud.
- **Basilea**
  Industria, farmacia, logística, investigación.
- **Berna**
  Administración pública, salud, educación.
- **Lausana**
  Salud, educación, hostelería, tecnología.
- **Aargau**
  Industria, producción, logística.
- **Lucerna**
  Turismo, hostelería, servicios.
- **Ticino**
  Turismo, gastronomía, construcción.

"Suiza ofrece oportunidades en muchos sectores. Con preparación, formación y constancia, puedes encontrar un empleo que se adapte a tus habilidades y construir un mejor futuro."



Escaneado con CamScanner

Cómo hacer un CV Suizo

El CV en Suiza es tu carta de presentación. Debe ser claro, profesional y adaptado al puesto de trabajo. En Suiza se valora la experiencia, la formación, las competencias y la estructura ordenada.

1 Datos personales
Nombre, dirección (ciudad), teléfono, correo electrónico profesional y nacionalidad (opcional).

2 Perfil profesional
Un breve resumen de quién eres, qué experiencia tienes y qué puedes aportar a la empresa.

3 Formación académica
Estudios realizados (del más reciente al más antiguo). Incluye el nombre de la institución, ciudad y fechas.

4 Experiencia laboral
Puestos de trabajo, empresa, ciudad y periodo. Describe tus tareas y logros más importantes.

5 Idiomas
Indica tu nivel (A1, A2, B1, B2, C1) en alemán, francés, italiano o inglés. Sé honesto.

6 Competencias y habilidades
Incluye habilidades técnicas y personales (por ejemplo: trabajo en equipo, manejo de herramientas, atención al cliente, etc.).

7 Otros datos
Permiso de trabajo (si lo tienes), disponibilidad, cursos, certificados y referencias (opcional).



Nombre Apellido
Profesión / Puesto deseado

Zúrich, Suiza
+41 79 123 45 67
nombre.apellido@email.ch
linkedin.com/in/nombre

Idiomas
Alemán B1 ●●●○○
Francés A2 ●●○○○
Inglés B2 ●●●○○
Español N2 (nativo) ●●●●●

Competencias
- Trabajo en equipo
- Orientación al cliente
- Responsabilidad
- Manejo de herramientas
- Buena comunicación

Curriculum Vitae

Perfil profesional
Profesional con experiencia en el sector logístico, con habilidades en organización, trabajo en equipo y orientación a resultados. Motivado para aportar mis conocimientos y crecer profesionalmente en Suiza.

Experiencia laboral
- 2022 – 2024 **Logística AG, Zúrich**
  Operario de almacén
  - Preparación de pedidos
  - Control de inventario
  - Uso de escáner y transpaleta
- 2020 – 2022 **Empresa XYZ, España**
  Mozo de almacén
  - Carga y descarga
  - Organización de mercancía

Formación académica
2015 – 2019 **Técnico en Logística**
Instituto de Formación, Madrid

Cursos y certificados
2023 Curso de carretillero
2022 Seguridad laboral (SUVA)

Disponibilidad
Inmediata

Consejos importantes

- ✔ Utiliza un formato claro y profesional.
- ✔ Máximo 1–2 páginas.
- ✔ Incluye una foto profesional (opcional, bit muy recomendada en Suiza).
- ✔ Adapta tu CV a cada oferta de trabajo.
- ✔ Destaca tu experiencia relevante.
- ✔ Sé honesto con tus datos.
- ✔ Revisa la ortografía (en el idioma del puesto).
- ✔ Si no tienes experiencia en Suiza, destaca tus habilidades transferibles.

Errores comunes que debes evitar

CV demasiado largo.
- ✘ Información desordenada.
- ✘ Faltas de ortografía.
- ✘ Usar un mismo CV para todas las ofertas.
- ✘ No incluir el nivel real de idiomas.
- ✘ Exagerar la experiencia.

Plantillas y herramientas

Puedes usar plantillas en formato suizo o crear tu CV fácilmente y gratis en mi página web:

www.todosconhernan.com



- ✔ Fácil de usar.
- ✔ Diseño profesional.
- ✔ Formato suizo.
- ✔ Totalmente gratis.
- ✔ Sin registro complicado.

*"Un buen CV puede abrirte las puertas a nuevas oportunidades en Suiza. En mi web **todosconhernan.com** puedes crear tu CV Suizo gratis y dar el primer paso hacia tu futuro."*

— Todos con Hernán —

Escaneado con CamScanner

Cómo crear una carta de motivación en Suiza

La carta de motivación (Motivationsschreiben) es tu oportunidad para explicar quién eres, por qué te interesa el puesto y qué puedes aportar. En Suiza se valora una carta clara, personalizada y bien estructurada.

1 Encabezado y datos de contacto
Tu nombre, dirección, teléfono, correo electrónico y la fecha.

2 Datos de la empresa
Nombre de la empresa, persona de contacto (si se conoce), dirección y ciudad.

3 Introducción
Indica al puesto que aplicas y cómo te enteraste de la oferta. Muestra tu interés desde el inicio.

4 ¿Por qué tú?
Explica tu experiencia, tus competencias y por qué eres una buena opción para el puesto.

5 ¿Por qué esta empresa?
Demuestra que conoces la empresa, sus valores y explica por qué quieres ser parte de su equipo.

6 Cierre
Agradece la oportunidad, expresa tu disponibilidad para una entrevista y despídete cordialmente.

7 Revisión final
Revisa la ortografía, usa un tono profesional y mantén la carta en máximo 1 página.

Ejemplo de carta de motivación en español

Juan Pérez
Calle Ejemplo 12
8000 Zúrich
+41 79 123 45 67
juan.perez@email.ch

Zúrich, 10 de abril de 2026

Empresa Muster AG
Departamento de Recursos Humanos
Bahnhofstrasse 10
8001 Zúrich

Asunto: Candidatura para el puesto de Operario de Logística

Estimados señores,

Me dirijo a ustedes con gran interés para postularme al puesto de Operario de Logística, publicado en su sitio web. Con esta carta deseo expresar mi motivación y explicar por qué considero que mi perfil se adapta a las necesidades de su empresa.

Cuento con experiencia en trabajos de almacén, preparación de pedidos y control de mercancías. Me destaco por ser una persona responsable, ordenada, con buena condición física y capacidad para trabajar en equipo. Además, tengo conocimientos básicos de alemán (nivel A2) y estoy en proceso de mejorar mis habilidades lingüísticas.

Me interesa formar parte de su empresa porque valoro su compromiso con la calidad, la innovación y el trabajo en equipo. Estoy convencido de que puedo aportar mi experiencia, mi actitud positiva y mi disposición para aprender y adaptarme a nuevos retos.

Quedo a su disposición para una entrevista personal, donde pueda ampliar la información sobre mi perfil. Agradezco de antemano su tiempo y la oportunidad de considerar mi candidatura.

Atentamente,

Juan Pérez

Juan Pérez

Consejos importantes

- ✔ Personaliza la carta para cada empresa.
- ✔ Utiliza un formato claro y profesional.
- ✔ Destaca tu motivación y experiencia relevante.
- ✔ Mantén un tono positivo y honesto.
- ✔ Si puedes, menciona conocimientos del idioma.
- ✔ Explica por qué encajas en el equipo.
- ✔ Máximo 1 página.
- ✔ Revisa la ortografía y la gramática.
- ✔ Sé auténtico y muestra tus ganas de aprender y crecer.

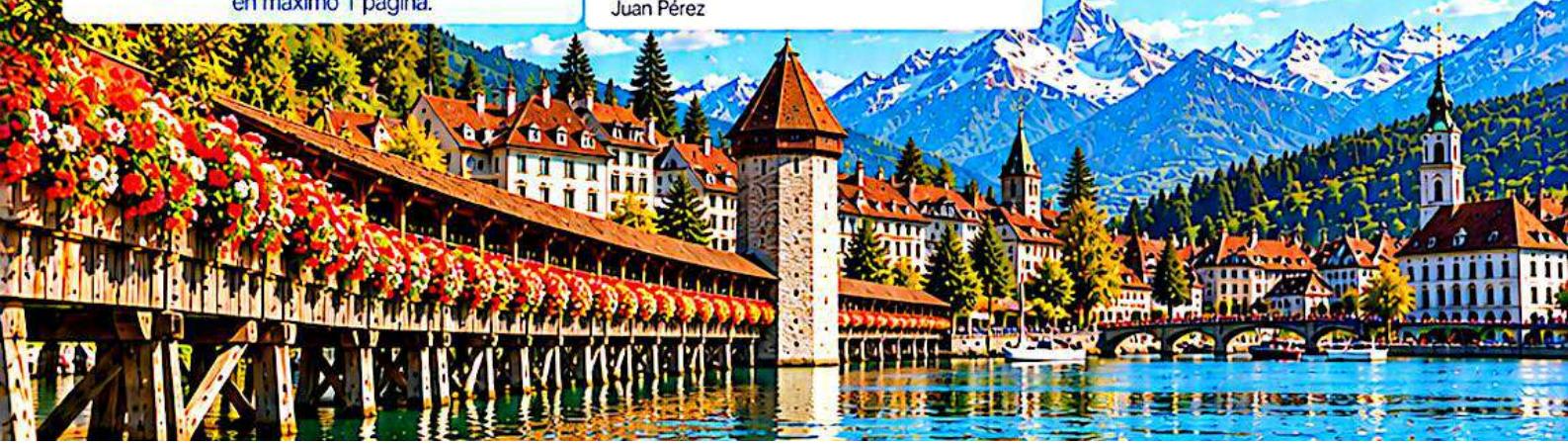
Errores comunes

- ✘ Usar una carta genérica para todas las ofertas.
- ✘ Copiar modelos sin adaptarlos.
- ✘ Información falsa o exagerada.
- ✘ Faltas de ortografía.
- ✘ Cartas demasiado largas.
- ✘ No explicar por qué te interesa la empresa.
- ✘ Un tono informal o poco profesional.

Elementos que no pueden faltar

- ✔ Tus datos de contacto.
- ✔ El puesto al que aplicas.
- ✔ Tu experiencia y competencias.
- ✔ Tu motivación.
- ✔ Por qué te interesa la empresa.
- ✔ Un cierre cordial y profesional.
- ✔ Una extensión de máximo 1 página.

"Una carta de motivación bien escrita puede abrirte la puerta a una entrevista y acercarte a tus objetivos en Suiza."



Escaneado con CamScanner

Salario, contrato y impuestos en Suiza

Conocer cómo funcionan los salarios, los tipos de contrato y los impuestos en Suiza te ayuda a tomar mejores decisiones, negociar de forma justa y planificar tu vida en el país.

1 Salario en Suiza

Suiza tiene uno de los salarios más altos de Europa. El salario varía según el sector, la región, la experiencia y el idioma.

2 Salario mínimo

No existe un salario mínimo nacional, pero algunos cantones sí tienen salario mínimo (por ejemplo: Ginebra, Neuchâtel, Jura, Ticino, Basilea-Ciudad).

3 Tipos de contrato

Existen contratos temporales, indefinidos, por horas y de aprendizaje (Ausbildung). Cada contrato tiene derechos y condiciones diferentes.

4 Jornada laboral

La jornada habitual es de 40 a 42 horas por semana, según el sector. Se respetan los tiempos de descanso, vacaciones y días festivos.

5 Impuestos

En Suiza se paga impuesto federal, cantonal y comunal. El monto depende del cantón, te estado civil y del salario.

6 Seguros sociales

De tu salario se descuentan automáticamente los seguros sociales (AHV/IV/EO, desempleo, accidente, pensión, etc.).

Tipos de contrato más comunes

Contrato indefinido (unbefristet)	• Sin fecha de fin. • Mayor estabilidad. • Común en la mayoría de sectores.
Contrato temporal (befristet)	• Con fecha de inicio y fin. • Usado en proyectos o temporadas.
Contrato por horas (Stundenlohn)	• Pago por hora trabajada. • Común en hostelería, limpieza y trabajos temporales.
Contrato de aprendizaje (Lehrvertrag)	• Formación práctica y teórica. • Para jóvenes y adultos que se forman en un oficio.

Ejemplos de salarios mensuales (brutos)

Construcción	CHF 4,500 – 6,500
Logística y almacén	CHF 4,000 – 5,500
Limpieza	CHF 3,800 – 4,800
Hostelería y gastronomía	CHF 4,000 – 5,500
Salud y cuidado	CHF 4,500 – 6,500
Oficinas y administración	CHF 4,800 – 7,000
Tecnología e IT	CHF 6,000 – 9,000
Educación	CHF 5,500 – 8,000

Consejos importantes

- ✓ Infórmate del salario promedio en tu sector y cantón.
- ✓ Negocia un salario justo según tu experiencia.
- ✓ Asegúrate de que el contrato esté por escrito.
- ✓ Revisa claramente la jornada laboral y los horarios.
- ✓ Conoce los días de vacaciones (mínimo 4 semanas).
- ✓ Pregunta por los beneficios adicionales (comida, transporte, bonus).
- ✓ Lleva un control de tus ingresos y gastos.
- ✓ Busca asesoría en caso de dudas.

¿Cuánto se paga de impuestos?

Los impuestos en Suiza varían según el cantón y la comuna. Como referencia general, una persona soltera sin hijos puede pagar entre 10% y 25% de su salario bruto anual.

Tipos de impuestos:

- ✓ Impuesto federal directo
- ✓ Impuesto cantonal
- ✓ Impuesto comunal

A esto se suman las contribuciones a los seguros sociales, que normalmente representan entre 10% y 12% del salario bruto.

Datos que debes revisar en tu contrato

- ✓ Tipo de contrato y duración.
- ✓ Salario bruto y forma de pago.
- ✓ Jornada laboral (horas por semana).
- ✓ Vacaciones y días festivos.
- ✓ Periodo de prueba.
- ✓ Lugar de trabajo y funciones.
- ✓ Seguro de accidente y otros beneficios.

"Un buen salario, un contrato claro y el conocimiento de tus derechos te dan estabilidad y te permiten construir un mejor futuro en Suiza."

— Todos con Hernán —



Escaneado con CamScanner

Qué hacer si pierdes tu empleo en Suiza

Perder un empleo puede ser un momento difícil, pero en Suiza existen derechos y apoyos que te ayudan a recuperarte. Actúa rápido, infórmate y sigue los pasos correctos para proteger tu situación.

1 Revisa tu carta de despido

Verifica la fecha de fin de contrato, el motivo del despido y tu período de preaviso (Kündigungsfrist). Si tienes dudas, consulta con un asesor o sindicato (Gewerkschaft).

2 Inscríbete en el RAV

Debes registrarte en la Oficina Regional de Colocación (RAV) como solicitante de empleo. Hazlo lo antes posible, idealmente dentro de los primeros 3 días.

3 Solicita el seguro de desempleo

Completa la solicitud de indemnización por desempleo en la caja de compensación (Arbeitslosenkasse). Necesitarás tu certificado de trabajo, documentos personales y tu CV.

4 Busca activamente empleo

Demuestra que estás buscando trabajo de forma activa. Guarda comprobantes de tus postulaciones y asiste a las citas del RAV.

5 Participa en medidas de apoyo

El RAV puede ofrecerte cursos de idiomas, formación o programas de reintegración laboral. Estas medidas aumentan tus oportunidades de encontrar un nuevo empleo.

6 Mantén tu situación estable

Cumple con los plazos, informes y citas. Esto te permite seguir recibiendo la indemnización y evita sanciones.

Documentos necesarios

- ✔ Documento de identidad o pasaporte.
- ✔ Permiso de residencia (B o C).
- ✔ Carta de despido o fin de contrato.
- ✔ Certificado de trabajo (Arbeitszeugnis).
- ✔ CV actualizado.
- ✔ Formulario de inscripción del RAV.
- ✔ Datos bancarios (IBAN).

¿Cuánto tiempo puedes recibir el desempleo?

Depende de tu edad, años cotizados y situación personal. Como referencia:

Menos de 25 años	200 días
25 – 49 años	260 días
50 años o más	400 días

El monto suele ser el 70% de tu último salario (80% si tienes hijos).

¿Qué más puedes recibir?

- ✔ Apoyo para cursos y formación.
- ✔ Orientación profesional.
- ✔ Ayuda en la búsqueda de empleo.
- ✔ Posibilidad de trabajos temporales a través del RAV.

Consejos importantes

- ✔ Regístrate en el RAV lo antes posible.
- ✔ Cumple con todas las citas y obligaciones.
- ✔ Mantén tu CV actualizado.
- ✔ Aprovecha los cursos de idiomas y formación.
- ✔ Sé proactivo y amplía tu red de contactos.
- ✔ Consulta tus derechos según tu permiso de residencia.
- ✔ Si tienes dudas, pide asesoría en el RAV, sindicatos o centros de orientación para migrantes.

Errores comunes

- ✘ No registrarse a tiempo en el RAV.
- ✘ No buscar empleo activamente.
- ✘ Rechazar ofertas de trabajo sin motivo válido.
- ✘ No asistir a las citas.
- ✘ No informar cambios en tu situación (personal, domicilio, salud).
- ✘ No guardar comprobantes de tus postulaciones.

Recomendaciones adicionales

- ✔ Analiza tu situación financiera y reduce gastos innecesarios.
- ✔ Mejora tu alemán, francés o italiano.
- ✔ Actualiza tus competencias y considera nuevos sectores.
- ✔ Mantén una actitud positiva. Muchos encuentran mejores oportunidades después de un cambio.

"Un empleo puede terminar, pero es también el inicio de una nueva oportunidad para crecer en Suiza."

— Todos con Hernán —



Escaneado con CamScanner

Cómo encontrar habitación o apartamento en Suiza

Encontrar una habitación o apartamento en Suiza puede ser un reto, pero con la información correcta, paciencia y una buena preparación tus posibilidades aumentan. Aquí tienes una guía práctica paso a paso.

1 Define tus necesidades

Decide si buscas una habitación en un piso compartido (WG), un estudio o un apartamento. Define tu presupuesto, ciudad y la fecha de entrada.

2 Prepara tus documentos

Normalmente te pedirán: copia de pasaporte, permiso de residencia (si tienes), contrato de trabajo, últimas nóminas, extracto del registro de deudores (Betreibungsauszug) y, en algunos casos, una carta de presentación.

3 Busca en portales confiables

Utiliza las plataformas más utilizadas en Suiza (ver lista al lado). Activa alertas y revisa diariamente nuevas ofertas.

4 Contacta de forma profesional

Escribe un mensaje corto, claro y amable. Preséntate, explica tu situación y adjunta documentos si los solicitan.

5 Asiste a las visitas

Sé puntual, lleva tus documentos y muestra interés. En Suiza suele haber muchas personas interesadas, así que causa una buena impresión.

6 Revisa el contrato

Lee bien las condiciones, el precio, los gastos (Nebenkosten), la duración y el depósito (normalmente 1-3 meses de alquiler). Pregunta todo lo que no entiendas antes de firmar.

Portales y apps más utilizados

homegate.ch	El portal más grande de Suiza.
immoscout24	Gran variedad de apartamentos y casas.
comparis.ch	Busca y compara ofertas.
flatfox.ch	Muy usado para WG y apartamentos.
newhome.ch	Ofertas en todo el país.
anibis.ch	Habitaciones y pisos compartidos.
wgzimmer.ch	Especializado en WG (habitaciones).
Facebook	Grupos de habitaciones y apartamentos.
ImmoStreet.ch	Ofertas en varias ciudades.
Tutti.ch	Anuncios de particulares.

Precios promedio (orientativos)

Habitación en WG (piso compartido)	CHF 500 – 900
Estudio (1 habitación)	CHF 900 – 1,400
Apartamento 2 habitaciones	CHF 1,400 – 2,200
Apartamento 3 habitaciones	CHF 1,800 – 2,800

Los precios varían según la ciudad, el cantón, la ubicación y si incluyen gastos (Nebenkosten).

Consejos importantes

- ✔ Empieza la búsqueda con tiempo.
- ✔ Mantén tu perfil y documentos listos.
- ✔ Activa alertas en varios portales.
- ✔ Sé flexible con la ubicación.
- ✔ Considera primero una habitación en WG para comenzar.
- ✔ Demuestra estabilidad laboral y capacidad de pago.
- ✔ Ten un comportamiento respetuoso en las visitas.
- ✔ Si es posible, escribe en alemán, francés o italiano (según la región).
- ✔ Cuidado con las estafas y nunca envíes dinero sin ver el alojamiento.

Errores comunes

- ✘ Buscar solo en un portal.
- ✘ No tener los documentos listos.
- ✘ Mensajes genéricos o sin información.
- ✘ Llegar tarde a las visitas.
- ✘ No informarse sobre los gastos adicionales.
- ✘ Firmar sin leer el contrato.
- ✘ Enviar dinero por adelantado.
- ✘ No verificar la identidad del anunciante.

Otros lugares donde buscar

- ✔ Grupos de Facebook por ciudad o cantón.
- ✔ Tablones en universidades y escuelas de idiomas.
- ✔ Contactos personales (amigos, colegas).
- ✔ Comunidades latinoamericanas.
- ✔ Agencias inmobiliarias locales.
- ✔ Cooperativas de vivienda (Genossenschaft).
- ✔ Municipios (algunos tienen listas de vivienda).

"Una vivienda no solo te da un techo, sino la estabilidad que necesitas para construir tu futuro en Suiza."

— Todos con Hernán —



Escaneado con CamScanner

Portales y aplicaciones de viviendas en Suiza

Encontrar una habitación o apartamento en Suiza es más fácil si utilizas los portales y aplicaciones adecuados. Aquí tienes una selección de las plataformas más importantes, con sus características, ventajas y consejos.

1 Portales generales
Son los portales más grandes con miles de ofertas en toda Suiza. Encontrarás apartamentos, casas y habitaciones.

2 Portales de habitaciones (WG)
Ideales si buscas una habitación en piso compartido. Muy útiles para estudiantes y personas que llegan por primera vez.

3 Portales de cooperativas
Las cooperativas de vivienda ofrecen alquileres más estables y a precios más accesibles. Requieren registro y, en algunos casos, lista de espera.

4 Aplicaciones móviles
Te permiten recibir notificaciones en tiempo real, guardar búsquedas y contactar directamente con los anunciantes.

5 Consejos de uso
Crea alertas, revisa diariamente, ten tus documentos listos y responde rápido a las ofertas.

6 Seguridad
Desconfía de ofertas demasiado baratas o sin visita. Nunca envíes dinero por adelantado y verifica la identidad del anunciante.

Principales portales de viviendas

homegate.ch	El portal más grande de Suiza. Gran variedad de apartamentos y casas.
immo scout24	Muchas ofertas en todo el país.
newhome.ch	Anuncios de particulares y agencias.
comparis.ch	Compara ofertas de viviendas y precios.
flatfox.ch	Muy usado para apartamentos y habitaciones.
anibis.ch	Anuncios de particulares en toda Suiza.
tutti.ch	Habitaciones, apartamentos y otros anuncios.
ronorp.net	Ofertas de la administración pública y cantonal.

Aplicaciones móviles recomendadas

homegate App	Notificaciones personalizadas y búsqueda por mapa.
immo Scout24 App	Filtros avanzados y alertas.
flatfox App	Muy útil para habitaciones (WG).
newhome App	Interfaz simple y rápida.
tutti.ch App	Gran variedad de anuncios.
Immomig App	Busca viviendas en varios cantones.

Consejos importantes

- ✓ Define tu presupuesto máximo.
- ✓ Utiliza varios portales al mismo tiempo.
- ✓ Activa alertas de nuevas ofertas.
- ✓ Ten todos tus documentos listos (CV, permiso de residencia, contrato de trabajo, extracto de deuda, etc.).
- ✓ Sé flexible con la ubicación y el tipo de vivienda.
- ✓ Contacta rápido y de forma amable.
- ✓ Visita siempre la vivienda antes de firmar cualquier contrato.
- ✓ Considera opciones en pueblos o zonas cercanas, donde los precios suelen ser más bajos.
- ✓ Revisa bien los costos adicionales (Nebenkosten).

Errores comunes

- ✗ Usar solo un portal.
- ✗ No leer bien el anuncio.
- ✗ Contactar tarde.
- ✗ No tener los documentos preparados.
- ✗ Ignorar los costos adicionales.
- ✗ Enviar dinero por adelantado.
- ✗ No verificar la identidad del arrendador.
- ✗ Aceptar ofertas sin visitar la vivienda.

Documentos que suelen pedir

- ✓ Copia del pasaporte o permiso de residencia.
- ✓ Contrato de trabajo o comprobante de ingresos.
- ✓ Extracto del registro de deuda (Betreibungsauszug).
- ✓ Seguro de responsabilided civil (Haftpflichtversicherung).
- ✓ Referencias del arrendador anterior (opcional).



"Con paciencia, buena información y las herramientas correctas, puedes encontrar un hogar en Suiza y empezar una nueva etapa en tu vida."

— Todos con Hernán —

Escaneado con CamScanner

Alquiler, fianza y documentos en Suiza

Alquilar una vivienda en Suiza tiene reglas claras. Conocer el proceso, los documentos necesarios y cómo funciona la fianza te ayudará a evitar problemas y aumentar tus posibilidades de encontrar un hogar.

1 Busca la vivienda adecuada

Define tu presupuesto, la ubicación (cantón o ciudad) y el tipo de vivienda (piso, estudio, habitación). Utiliza portales y apps fiables.

2 Prepara tus documentos

Reúne todos los documentos antes de contactar al anunciante. Un expediente completo y ordenado aumenta tus posibilidades.

3 Contacta y visita la vivienda

Escribe un mensaje claro y profesional. Durante la visita, muestra interés, respeta los horarios y lleva tus documentos si te los solicitan.

4 Firma el contrato de alquiler

Lee bien todas las cláusulas: duración, renta, gastos adicionales (Nebenkosten) y condiciones de rescisión. Si tienes dudas, pide explicación.

5 Paga la fianza

La fianza se deposita en una cuenta especial (Sperrkonto) a tu nombre. Generalmente equivale a 1–3 meses de alquiler y se devuelve al finalizar el contrato si no hay daños.

6 Recibe las llaves y el inventario

Al entrar, revisa la vivienda junto al propietario o administración y firma el inventario (Wohnungsabnahme). Documenta con fotos el estado inicial.

Documentos más comunes

- ✓ Copia del pasaporte o permiso de residencia.
- ✓ Contrato de trabajo o carta del empleador.
- ✓ Últimas 3 nóminas (Lohnabrechnungen).
- ✓ Extracto del registro de deudores (Betreibungsregisterauszug).
- ✓ Seguro de responsabilidad civil (Haftpflichtversicherung).
- ✓ Formulario de solicitud de alquiler (Mietbewerbungsformular).
- ✓ Referencias del arrendador anterior (opcional).
- ✓ Carta de motivación breve (opcional).

¿Cuánto cuesta la fianza?

La fianza suele ser de 1 a 3 meses de alquiler en una cuenta especial del banco (Sperrkonto). No se entrega en efectivo al propietario.

1 mes de alquiler	Para muchos pisos pequeños.
2 meses de alquiler	Lo más común en Suiza.
3 meses de alquiler	Para viviendas de mayor valor.

Consejos prácticos

- ✓ Ten todos los documentos listos en formato PDF.
- ✓ Sé puntual y bien presentado en las visitas.
- ✓ Escribe mensajes personalizados.
- ✓ Demuestra estabilidad laboral y financiera.
- ✓ Revisa bien los gastos adicionales (Nebenkosten).
- ✓ Nunca pagues la fianza en efectivo.
- ✓ Firma solo si entiendes todas las condiciones.

Consejos importantes

- ✓ Un expediente completo genera confianza.
- ✓ Los anuncios desaparecen rápidamente.
- ✓ Ten una copia digital de todos tus documentos.
- ✓ Considera zonas un poco más alejadas, donde los precios son más bajos.
- ✓ Revisa qué servicios están incluidos en los gastos adicionales.
- ✓ Asegúrate de que el contrato esté por escrito.
- ✓ Si es una habitación en WG, infórmate sobre las reglas de convivencia.

Errores comunes

- ✗ Enviar mensajes genéricos o sin información.
- ✗ No tener los documentos listos.
- ✗ No revisar los gastos adicionales.
- ✗ Pagar la fianza en efectivo.
- ✗ No leer bien el contrato.
- ✗ Ignorar las reglas de la casa o del WG.
- ✗ Confiar en ofertas sospechosamente baratas.
- ✗ No verificar la identidad del arrendador.

Después de firmar

- ✓ Haz el registro de domicilio (Anmeldung) en tu municipio en un plazo de 14 días.
- ✓ Informa a tu empleador y a tu seguro médico sobre la nueva dirección.
- ✓ Revisa y compara proveedores de internet, electricidad y otros servicios.
- ✓ Guarda todos los documentos del contrato.
- ✓ Mantén una buena comunicación con el arrendador o la administración.

"Encontrar un hogar en Suiza es el inicio de una nueva etapa. Con información, organización y paciencia, puedes lograrlo."

— Todos con Hernán —



Escaneado con CamScanner

Presupuesto real y gastos mensuales en Suiza

Vivir en Suiza puede ser posible con una buena planificación. Los costos varían según la ciudad, el tipo de vivienda y tu estilo de vida. Aquí tienes una guía realista de los gastos mensuales más comunes.

1 Define tu situación

Considera si vives solo, en pareja o con familia. Los costos cambian según la región (ciudad, pueblo o zona rural).

2 Calcula tus ingresos

Tu salario neto debe cubrir todos los gastos básicos y dejar un margen para imprevistos y ahorros.

3 Analiza los gastos fijos

Incluye alquiler, seguro de salud, transporte, alimentación, teléfono y otros gastos esenciales.

4 Ajusta tu estilo de vida

Puedes reducir costos cocinando en casa, usando transporte público y aprovechando ofertas.

5 Crea un fondo de emergencia

Es recomendable ahorrar al menos de 3 a 6 meses de gastos para imprevistos.

6 Revisa y ajusta regularmente

Los precios pueden cambiar. Revisa tu presupuesto cada 3–6 meses y adapta tus gastos a tu situación actual.

Gastos mensuales promedio (en CHF)

Concepto	Solo	Pareja	Familia (2 adultos + 2 hijos)
Alquiler (1 hab. / 3–4 hab.)	800 – 1,400	1,200 – 1,800	1,800 – 2,800
Electricidad, agua, calefacción (Nebenkosten)	100 – 200	150 – 250	250 – 400
Alimentación	300 – 450	500 – 700	800 – 1,200
Transporte público	70 – 120	140 – 200	200 – 300
Seguro de salud (LAMal)	250 – 450	500 – 900	800 – 1,400
Teléfono e Internet	40 – 80	80 – 120	120 – 180
Educación (guardería, escuela)	–	–	200 – 700
Ropa y cuidado personal	50 – 100	100 – 150	150 – 300
Ocio y actividades	50 – 150	100 – 200	200 – 400
Otros (impuestos, radiotelevisión, seguro hogar, etc.)	100 – 200	150 – 250	250 – 400
Total estimado por mes	1,760 – 3,150	2,820 – 4,770	4,320 – 6,980

Consejos para ahorrar

- Vive en pueblos o ciudades más pequeñas.
- Comparte vivienda (WG).
- Usa plataformas de segunda mano.
- Cocina en casa y compra en supermercados económicos (Migros, Coop, Aldi, Lidl).
- Aprovecha descuentos con la Half-Fare Card.
- Evita deudas innecesarias.
- Planifica tus gastos con una app de presupuesto.

Consejos importantes

- Los precios varían mucho según la ciudad y el cantón.
- Compara varias ofertas antes de alquilar.
- Considera compartir vivienda (WG).
- Usa transporte público para ahorrar.
- Cocina en casa y aprovecha productos de temporada.
- Contrata solo los seguros obligatorios y necesarios.
- Busca actividades gratuitas o con descuento (Museos, senderismo, etc.).
- Ten en cuenta los impuestos y la radio/TV (Serafe).

Errores comunes

- Subestimar el costo del alquiler.
- No incluir los gastos adicionales (Nebenkosten).
- Gastar demasiado en ocio o salidas.
- No tener un fondo de emergencia.
- Olvidar los impuestos y la radio/TV.
- No comparar seguros de salud.
- No planificar los gastos escolares.

Ejemplo de presupuesto para una persona (mensual)

Alquiler (habitación WG)	CHF 900
Nebenkosten	CHF 150
Alimentación	CHF 350
Transporte público	CHF 85
Seguro de salud	CHF 320
Teléfono e Internet	CHF 60
Ocio y otros	CHF 150
Total aproximado	**CHF 2,015**

"Un buen control de tus finanzas te da tranquilidad, libertad y la posibilidad de cumplir tus sueños en Suiza."

— Todos con Hernán —



Escaneado con CamScanner

Estafas inmobiliarias en Suiza y cómo evitarlas

El mercado de viviendas en Suiza es seguro, pero también existen estafas. Conocer las señales de alerta y seguir buenas prácticas te ayudará a proteger tu dinero y encontrar una vivienda de forma segura.

1 Conoce las estafas más comunes

Anuncios falsos, alquileres que no existen, suplantación de identidad y solicitudes de dinero por adelantado.

2 Revisa bien el anuncio

Desconfía de precios demasiado bajos, fotos genéricas o anuncios con poca información.

3 Verifica la identidad del arrendador

Asegúrate de que sea el propietario real o una administración reconocida. Pide una copia del documento y verifica la dirección.

4 Nunca pagues por adelantado

No envíes dinero antes de ver la vivienda y firmar un contrato. Es una de las estafas más comunes en internet.

5 Visita la vivienda personalmente

Siempre que sea posible, realiza una visita física. Si te dicen que no puedes verla, es una señal de alerta.

6 Usa portales oficiales

Busca en plataformas reconocidas como homegate.ch, immoscout24.ch, comparis.ch, newhome.ch, anibis.ch o agencias inmobiliarias locales.

Señales de alerta

- ✗ Precio muy por debajo del mercado.
- ✗ Fotos genéricas o de otro país.
- ✗ El anunciante vive en el extranjero.
- ✗ Te pide una reserva o depósito antes de ver la vivienda.
- ✗ Solo comunicación por WhatsApp o correo electrónico.
- ✗ No quiere firmar contrato o evita dar datos completos.
- ✗ Te presiona para decidir rápido.
- ✗ El anuncio desaparece después del pago.
- ✗ Solicita una copia de tu pasaporte sin motivo claro.

Cómo protegerte

- ✓ Compara precios en varios portales.
- ✓ Verifica la identidad del arrendador.
- ✓ Pide siempre un contrato por escrito.
- ✓ Nunca pagues por adelantado.
- ✓ Usa cuentas bancarias suizas.
- ✓ Consulta en la administración del edificio (Hausverwaltung) si tienes dudas.
- ✓ Desconfía de ofertas "demasiado buenas para ser verdad".
- ✓ Guarda toda la comunicación y los documentos.
- ✓ Si sospechas una estafa, denuncia a la policía (Kantonspolizei) o a la plataforma donde viste el anuncio.

Consejos importantes

- ✓ Infórmate sobre el precio promedio de la zona.
- ✓ Utiliza solo portales y agentes reconocidos.
- ✓ Revisa bien el contrato y los anexos.
- ✓ Consulta opiniones y referencias.
- ✓ No compartas tus datos personales innecesariamente.
- ✓ Si tienes dudas, pide asesoría en una asociación de inquilinos (Mieterverband).
- ✓ Toma fotos y anota todo durante la visita.
- ✓ Mantén la calma y no te dejes presionar.
- ✓ Si algo no te convence, busca otra opción.

Qué hacer si ya fuiste víctima

- ✗ Contacta inmediatamente a tu banco.
- ✗ Guarda todas las pruebas (mensajes, correos, capturas de pantalla).
- ✗ Denuncia a la policía en tu cantón.
- ✗ Informa también al portal donde viste el anuncio.
- ✗ Consulta con un abogado o con una asociación de inquilinos.
- ✗ Comparte tu experiencia para evitar que otras personas sean estafadas.

Organizaciones de ayuda

Kantonspolizei	Denuncia estafas.
Mieterverband	Asesoría para inquilinos.
Schweizerischer Hauseigentümerverband	Información sobre vivienda.
Consumidor (SKS)	Consejos y prevención.
Plataformas de anuncios	Reportar anuncios falsos.

"La información y la precaución son tus mejores aliados para vivir una experiencia positiva en Suiza."

— Todos con Hernán —



Escaneado con CamScanner

Seguro médico obligatorio en Suiza

El seguro médico es obligatorio para todas las personas que viven en Suiza. Cubre los costos básicos de salud y garantiza el acceso a médicos, hospitales y tratamientos. Aquí tienes una guía clara para entender cómo funciona y cómo elegir el plan adecuado.

1 Entiende la obligación
Todas las personas residentes en Suiza (con permiso de trabajo, estudios o asilo) deben tener un seguro médico básico (OKP/LAMal).

2 ¿Cuándo registrarse?
Debes contratar el seguro dentro de los 3 meses posteriores a tu llegada o al inicio de tu permiso de residencia.

3 Compara las aseguradoras
Los beneficios básicos son iguales en todas las aseguradoras, pero los precios varían. Compara primas, franquicias y modelos de seguro.

4 Elige tu modelo y franquicia
Puedes elegir diferentes modelos (Telmed, HMO, médico de cabecera o libre elección) y franquicias (300 – 2,500 CHF).

5 Realiza la inscripción
Solicita el seguro directamente con la aseguradora. Necesitas tus datos personales y tu dirección en Suiza.

6 Paga la prima mensual
La prima depende del cantón, la edad, la franquicia y el modelo elegido. Existen subsidios (Prämienverbilligung) para personas con ingresos bajos.

Principales aseguradoras en Suiza

CSS	Amplia red y planes flexibles.
Helsana	Una de las más grandes de Suiza.
assura.	Precios competitivos.
SWICA	Buena atención al cliente y servicios digitales.
CONCORDIA	Planes para familias y jóvenes.
Groupe Mutuel	Gran variedad de modelos y descuentos.

Costos mensuales aproximados (2026 – varía por cantón)

Adulto (26–64 años)	CHF 250 – 450
Joven (19–25 años)	CHF 200 – 350
Niños (0–18 años)	CHF 80 – 150

Consejos para pagar menos

- ✓ Compara precios cada año.
- ✓ Elige una franquicia más alta si tienes buen estado de salud.
- ✓ Considera modelos alternativos (HMO, Telmed).
- ✓ Solicita el subsidio de primas (Prämienverbilligung) si tus ingresos son bajos.
- ✓ Evita cambiar de seguro innecesariamente.
- ✓ Revisa qué servicios realmente necesitas.

Consejos importantes

- ✓ El seguro básico (OKP) cubre los tratamientos esenciales.
- ✓ Puedes contratar seguros complementarios. para cubrir servicios adicionales.
- ✓ Los precios varían según el cantón y la edad.
- ✓ Cambia de aseguradora una vez al año (hasta el 30 de noviembre).
- ✓ Revisa siempre las condiciones y exclusiones del contrato.
- ✓ Guarda todos los documentos y facturas médicas.
- ✓ Si tienes ingresos bajos, solicita el subsidio de primas en tu cantón.
- ✓ Consulta en tu idioma si es necesario (muchas aseguradoras ofrecen atención en español).

Errores comunes

- ✗ No contratar el seguro a tiempo.
- ✗ Elegir solo por el precio sin comparar las condiciones.
- ✗ No conocer la franquicia y el modelo de seguro.
- ✗ No solicitar el subsidio de primas (si tienes derecho).
- ✗ Olvidar pagar las facturas y recibir recargos.
- ✗ Contratar seguros complementarios innecesarios.
- ✗ No leer bien las exclusiones del contrato.

Documentos necesarios para la inscripción

- ✓ Copia del pasaporte o permiso de residencia.
- ✓ Dirección en Suiza (Anmeldung).
- ✓ Fecha de inicio del seguro.
- ✓ Datos de contacto (teléfono y correo).
- ✓ En algunos casos, comprobante de empleo o estudios.

"Tu salud es tu mayor riqueza. Con un buen seguro médico puedes vivir y construir tu futuro en Suiza con tranquilidad."

— Todos con Hernán —



Escaneado con CamScanner

Franquicia, primas y comparativa de seguros de salud en Suiza

En Suiza, el seguro médico básico (OKP) es obligatorio. La franquicia, la prima y el modelo elegido influyen directamente en lo que pagas cada mes y en tus costos cuando necesitas atención médica. Aqui tienes una guía práctica y una comparativa actualizada para tomar la mejor decisión.

1 ¿Qué es la franquicia?

Es la cantidad que pagas de tu bolsillo cada año antes de que la aseguradora cubra la mayoría de los costos. Puedes elegir entre CHF 300 y CHF 2,500.

2 ¿Qué es la prima?

Es el monto fijo mensual que pagas a la aseguradora, depende del cantón, la edad, la franquicia y el modelo elegido.

3 ¿Qué modelos existen?

Modelo estándar (libre elección de médico), HMO, Telmed (consulta primero por teléfono) y médico de cabecera (Hausarzt).

4 ¿Cómo elegir?

Si eres joven y sano, una franquicia más alta puede reducir tu prima. Si tienes condiciones médicas, puede ser mejor una franquicia baja y un modelo estándar.

5 Revisa cada año

Las primas cambian anualmente (hasta el 30 de noviembre puedes cambiar de aseguradora o modelo para el año siguiente).

Comparativa de primas mensuales (2026 - ejemplo orientativo)

Aseguradora	Modelo estándar	HMO	Telmed	Médico de cabecera
CSS	CHF 420–580	CHF 340–480	CHF 320–440	CHF 330–460
Helsana	CHF 400–560	CHF 330–470	CHF 310–430	CHF 320–450
assura.	CHF 360–520	CHF 300–430	CHF 280–400	CHF 300–420
SWICA	CHF 410–570	CHF 340–480	CHF 320–440	CHF 330–460
CONCORDIA	CHF 390–550	CHF 320–460	CHF 300–420	CHF 310–440
Groupe Mutuel	CHF 380–540	CHF 310–450	CHF 290–410	CHF 300–430

Nota: Los valores son orientativos. Las primas varían según el cantón, la edad, la franquicia y el modelo elegido.

Ejemplo de cálculo anual y mensual

Franquicia (anual)	Prima mensual (ejemplo)	Costos médicos hasta franquicia	Total primer año (si usas toda la franquicia)
CHF 300	CHF 580	CHF 300	CHF 7,260
CHF 500	CHF 530	CHF 500	CHF 6,860
CHF 1,000	CHF 430	CHF 1,000	CHF 6,160
CHF 1,500	CHF 370	CHF 1,500	CHF 5,940
CHF 2,000	CHF 330	CHF 2,000	CHF 5,960
CHF 2,500	CHF 300	CHF 2,500	CHF 6,100

Consejos importantes

- ✔ Compara varias aseguradoras cada año.
- ✔ Revisa la franquicia que mejor se adapte a tu situación.
- ✔ Considera un modelo alternativo (HMO, Telmed o médico de cabecera) para pagar menos.
- ✔ Verifica qué hospitales y médicos están incluidos.
- ✔ Ten en cuenta los descuentos para jóvenes y familias.
- ✔ Revisa las condiciones de cambio de aseguradora (hasta el 30 de noviembre).

Errores comunes

- ✘ Elegir solo por la prima más baja.
- ✘ No considerar la franquicia.
- ✘ No revisar el modelo y sus restricciones.
- ✘ Olvidar cambiar de aseguradora en el plazo indicado.
- ✘ No leer bien las prestaciones cubiertas.
- ✘ Asumir que el seguro complementario es obligatorio (no lo es).

Consejos adicionales

- ✔ Usa comparadores oficiales como comparis.ch o priminfo.admin.ch.
- ✔ Si tienes ingresos bajos, solicita el subsidio de primas en tu cantón (Prämienverbilligung).
- ✔ Guarda todas tus facturas médicas.
- ✔ Mantén actualizados tus datos personales.
- ✔ Infórmate también sobre los seguros complementarios (dental, habitación privada, etc.).

"Comparar, informarse y elegir bien tu seguro médico te da tranquilidad y te permite disfrutar tu vida en Suiza con seguridad."

— Todos con Hernán —



Escaneado con CamScanner

Accidentes, urgencias y atención médica en Suiza

En Suiza, la atención médica es de alta calidad, pero es importante saber qué hacer en caso de accidente, urgencia o enfermedad. Aquí tienes una guía clara con los pasos, contactos y consejos más importantes.

1 Mantén la calma y evalúa
Si es una emergencia, llama al número correspondiente. Indica tu ubicación, qué pasó y cuántas personas están afectadas.

2 Llama al servicio adecuado
Utiliza el número correcto según el tipo de situación (ver cuadro al lado). La llamada es gratuita desde cualquier teléfono en Suiza.

3 Recibe atención médica
Serás atendido en el lugar, trasladado a un hospital o te indicarán un médico o centro de urgencias cercano.

4 Informa a tu aseguradora
Consulta con tu seguro médico sobre la cobertura del tratamiento. Guarda todos los informes, facturas y recetas médicas.

5 Continúa el seguimiento
Asiste a los controles médicos y sigue las indicaciones. Si necesitas rehabilitación o terapia, tu médico te orientará.

Números de emergencia en Suiza

144	**Ambulancia**	Emergencias médicas, accidentes graves.
117	**Policía**	Accidentes de tráfico, violencia, robos.
118	**Bomberos**	Incendios, rescates, situaciones de peligro.
1414	**Médico de guardia**	Consejo médico fuera del horario habitual.
145	**Intoxicaciones**	Centro toxicológico (Tox Info Suisse).
112	**Emergencia europea**	Funciona en toda Europa.

Tipos de atención médica

Hausarzt (médico de familia)	Primer contacto para la mayoría de los problemas de salud.
Permanence / Notfallpraxis	Centros de urgencias para casos no graves (sin cita).
Spital (hospital)	Para emergencias graves o tratamientos especializados.
Apotheke (farmacia)	Para medicamentos y consejos básicos de salud.
Zahnarzt (dentista)	Para urgencias dentales (dolor, infecciones, accidentes).

Consejos importantes

- ✔ Guarda los números de emergencia en tu teléfono.
- ✔ Lleva siempre tu tarjeta del seguro médico.
- ✔ Si no hablas bien alemán, pide ayuda o utiliza un traductor.
- ✔ En caso de accidente de tráfico, no muevas al herido (salvo peligro) y espera a los servicios de emergencia.
- ✔ Toma fotos del accidente y guarda toda la documentación.
- ✔ Infórmate sobre los hospitales y centros de urgencias cercanos a tu lugar de residencia.
- ✔ Para situaciones no urgentes, utiliza el 1414 o consulta a tu médico de familia.

Errores comunes

- ✘ Ir directamente al hospital por problemas leves (puede ser más costoso).
- ✘ No informar al seguro médico.
- ✘ No llevar la tarjeta del seguro.
- ✘ No guardar los informes y facturas.
- ✘ Ignorar síntomas importantes.
- ✘ No solicitar un traductor si lo necesitas.
- ✘ Automedicarse sin consejo profesional.

Consejos adicionales

- ✔ Guarda la dirección del hospital más cercano a tu casa.
- ✔ Descarga apps útiles como 144, EchoSOS o la app de tu aseguradora.
- ✔ Conoce los horarios de urgencias en tu cantón.
- ✔ Si practicas deportes de montaña, considera un seguro adicional de rescate (como REGA).

"Estar informado puede marcar la diferencia. En Suiza, la prevención y la atención oportuna salvan vidas."

— Todos con Hernán —



Escaneado con CamScanner

Seguro de responsabilidad civil en Suiza

El seguro de responsabilidad civil (Privathaftpflichtversicherung) no es obligatorio en toda Suiza, pero es muy recomendado. Te protege si causas daños a otras personas o a sus bienes. En la vida diaria, un pequeño accidente puede generar grandes costos, por eso es una de las seguros más importantes.

1 ¿Qué cubre?
Daños a terceros, personales o materiales, causados de forma involuntaria en la vida privada.

2 Ejemplos de situaciones
Romper un objeto en casa de un amigo, tu mascota causa un daño, un niño daña un coche, o provocas un incendio por accidente.

3 ¿Es obligatorio?
No es obligatorio a nivel federal, pero en muchos cantones y para ciertos permisos (como el de residencia) puede ser requerido. Es muy recomendable para todos.

4 ¿Cuánto cuesta?
Entre CHF 80 y 200 al año aproximadamente, dependiendo de la cobertura, la franquicia y la aseguradora.

5 ¿Cómo contratarlo?
Puedes hacerlo en línea, por teléfono o con un asesor. Necesitas tus datos personales y elegir la cobertura que mejor se adapte a tu situación.

Comparativa de precios (anual – ejemplo orientativo 2026)

Aseguradora	Cobertura básica (Privathaftpflicht)	Cobertura ampliada (con hogar)
CSS	CHF 70 – 120	CHF 140 – 220
Helsana	CHF 80 – 140	CHF 150 – 250
assura.	CHF 60 – 110	CHF 130 – 200
SWICA	CHF 90 – 160	CHF 160 – 260
CONCORDIA	CHF 80 – 140	CHF 150 – 240
Groupe Mutuel	CHF 70 – 130	CHF 140 – 230

Nota: Los precios son orientativos y pueden variar según el cantón, la cobertura, la franquicia y tu situación personal.

Qué puede incluir la cobertura
- ✓ Daños a personas (lesiones).
- ✓ Daños a bienes (objetos, viviendas, vehículos de terceros).
- ✓ Daños causados por tus hijos.
- ✓ Daños causados por mascotas.
- ✓ Protección en actividades de ocio.
- ✓ Cobertura en el extranjero (según póliza).
- ✓ Apoyo legal en caso de reclamaciones.

Consejos importantes
- ✓ Compara varias aseguradoras.
- ✓ Revisa la suma asegurada (recomendado mínimo 3–5 millones CHF).
- ✓ Verifica si incluye a tu familia y a tus mascotas.
- ✓ Lee bien las exclusiones del contrato.
- ✓ Si vives en un piso compartido (WG), asegúrate de que todos estén cubiertos.
- ✓ Guarda el contrato y los datos de contacto de tu aseguradora.

Errores comunes
- ✗ Pensar que el seguro del hogar cubre todos los daños.
- ✗ No incluir a los hijos o mascotas.
- ✗ Elegir solo por el precio más bajo.
- ✗ No revisar la suma asegurada (límite de cobertura).
- ✗ No leer las exclusiones (deportes extremos, daños intencionados, etc.).
- ✗ No informar cambios en la situación personal.

Ejemplo real
- ✓ Tu hijo rompe accidentalmente una pantalla de TV (CHF 2,000) en casa de un amigo.
- ✓ El seguro de responsabilidad civil cubre el costo y evita que tengas que pagarlo de tu propio bolsillo.

"Un seguro de responsabilidad civil te da tranquilidad y te protege en los imprevistos de la vida diaria."

— Todos con Hernán —



Escaneado con CamScanner

Ayudas sociales y orientación en Suiza

Suiza cuenta con un sistema de asistencia social para personas en situación económica difícil. Las ayudas varían según el cantón y tu situación personal. Aquí tienes una guía práctica para entender qué existe, quién puede solicitarlas y dónde recibir orientación.

1 ¿Qué es la ayuda social?

Es un apoyo económico para cubrir las necesidades básicas de personas y familias que no tienen suficientes ingresos.

2 ¿Quién puede solicitarla?

- Personas residentes en Suiza (con permiso o en proceso).
- Personas sin trabajo o con ingresos muy bajos.
- Familias con hijos.
- Personas en situaciones de emergencia o vulnerabilidad.

3 ¿Qué cubre?

- Gastos básicos de vida (alimentación, vivienda, salud).
- Ayuda para integración laboral.
- En algunos cantones: apoyo para formación, cuidado de hijos y situaciones especiales.

4 ¿Cómo solicitarla?

- Contacta con el Sozialamt (Oficina de asistencia social) de tu municipio.
- Presenta la documentación requerida.
- Tendrás una entrevista para evaluar tu situación.

5 Cada cantón tiene sus reglas

Los montos, condiciones y servicios varían. Infórmate siempre en la oficina social de tu cantón o municipio.

Organismos de orientación

Sozialamt del municipio	Primera asesoría y solicitud de ayudas.
Caritas Schweiz	Asesoría social, integración y apoyo en situaciones difíciles.
SRK (Cruz Roja Suiza)	Información, asesoría y programas de integración.
HEKS (Ayuda Protestante)	Apoyo social y orientación para migrantes.
Pro Juventute	Consejos y ayuda para familias con hijos.
Pro Senectute	Asesoría para personas mayores.

Montos orientativos por cantón (2026 – persona sola, mensual)

Zúrich	CHF 1,200 – 1,400
Ginebra	CHF 1,300 – 1,600
Berna	CHF 1,200 – 1,400
Vaud	CHF 1,200 – 1,500
Basilea	CHF 1,200 – 1,450
Aargau	CHF 1,100 – 1,350

Nota: Los montos son orientativos y pueden variar según la situación personal, composición del hogar y costos de vivienda de cada cantón.

Consejos para tu integración

- ✓ Aprende el idioma (alemán, francés o italiano).
- ✓ Participa en cursos de integración.
- ✓ Busca apoyo en organizaciones locales.
- ✓ Infórmate sobre oportunidades de empleo y formación profesional.
- ✓ Mantén una actitud positiva y activa. La orientación adecuada puede abrirte muchas puertas.

Consejos importantes

- ✓ Infórmate en tu municipio, cada cantón tiene sus propias reglas.
- ✓ Lleva todos tus documentos y explica tu situación con honestidad.
- ✓ Pregunta también por programas de integración laboral.
- ✓ Si no hablas bien alemán, pide un intérprete o trae a alguien de confianza.
- ✓ Existen organizaciones que te pueden orientar gratuitamente.
- ✓ La ayuda social es un derecho, pero también implica responsabilidades.
- ✓ Mantente informado sobre cambios en las leyes de tu cantón.

Errores comunes

- ✗ No presentar todos los documentos.
- ✗ Ocultar información o dar datos falsos.
- ✗ No informar cambios en tu situación (ingresos, vivienda, familia).
- ✗ Pensar que es un apoyo ilimitado.
- ✗ No asistir a las citas con el municipio.
- ✗ No aprovechar los programas de integración y formación.
- ✗ Depender solo de la ayuda social sin buscar activamente oportunidades de empleo.

Documentos que suelen pedir

- ✓ Pasaporte o permiso de residencia.
- ✓ Prueba de residencia en el municipio.
- ✓ Contrato de alquiler (si aplica).
- ✓ Comprobantes de ingresos y gastos.
- ✓ Seguro médico.
- ✓ Información sobre tu situación familiar (hijos, pareja).

"La ayuda social no es un fracaso, es una oportunidad para reconstruir tu vida y avanzar con dignidad."

— Todos con Hernán —



Escaneado con CamScanner

Alemán, francés e italiano ¿Cuál aprender en Suiza?

Suiza tiene 4 idiomas oficiales: alemán, francés, italiano y romanche. El idioma que debes aprender depende del cantón donde vives, de tu trabajo y de tus planes a futuro. Aquí tienes una guía práctica para tomar la mejor decisión.

1 Dónde vives o quieres vivir

El idioma principal del cantón donde resides es el más útil para tu vida diaria, trámites y trabajo.

2 Tus objetivos laborales

Muchos empleos requieren el idioma local. En el sector salud, hostelería, construcción y servicios es clave hablar el idioma de la región.

3 Tu entorno social

Si ya tienes contactos en una región con un idioma especifico, aprenderlo te ayudará a integrarte más rápido.

4 Tus planes a largo plazo

Si planeas quedarte muchos años o obtener un permiso de mayor duración, es recomendable alcanzar al menos un nivel B1–B2 del idioma de tu cantón.

5 También puedes aprender otro idioma

Muchos emigrantes empiezan con el idioma de su cantón y luego aprenden un segundo idioma para tener más oportunidades.

Idiomas y regiones en Suiza



Ventajas y desafíos de cada idioma

Idioma	Ventajas	Desafíos
Alemán (Deutsch)	Más oportunidades de trabajo. Se habla en la mayor parte del país.	Puede ser más difícil al inicio. Dialectos suizos (Schweizerdeutsch).
Francés (Français)	Importante en Ginebra, Vaud, Valais, Neuchâtel y parte de Berna. Útil para trabajos internacionales.	Pronunciación diferente al español. Menos oferta laboral que en la parte alemana.
Italiano (Italiano)	Útil en Ticino y partes de los Grisones. Buena opción si planeas vivir o trabajar en el sur de Suiza.	Región más pequeña. Menos oportunidades laborales.

Consejos importantes

- ✔ Aprende el idioma del cantón donde vives.
- ✔ Un nivel B1 suele ser suficiente para muchos trabajos y trámites.
- ✔ Aunque en algunas ciudades se habla inglés, no es suficiente para integrarse y conseguir buenos empleos.
- ✔ Existen cursos subsidiados por el cantón (Integrationskurse) para personas con permiso de residencia.
- ✔ Practica el idioma todos los días en situaciones reales (trabajo, vecinos, actividades locales).

¿Qué nivel es recomendable?

A1	Para empezar, vida diaria básica.
A2	Trámites simples y comunicación cotidiana.
B1	Bueno para la mayoría de trabajos.
B2	Más oportunidades laborales y mejor integración.
C1/C2	Nivel avanzado, ideal para estudios y profesiones especializadas.

Ejemplos de trabajos y el idioma más útil

Construcción	Alemán
Hostelería y turismo	Alemán, Francés, Italiano
Salud y cuidado	Alemán o Francés
Oficinas y administración	Alemán (y a veces Francés)
Gastronomía	Alemán, Francés, Italiano
Comercio y ventas	Según la región

Consejo final

- ✔ Si estás en Zúrich, Berna, Aargau, Solothurn: Alemán.
- ✔ Si estás en Ginebra, Vaud, Neuchâtel, Valais: Francés.
- ✔ Si estás en Ticino: Italiano.
- ✔ Si planeas moverte por todo el país: aprende primero el idioma de tu cantón y luego un segundo idioma.



"Un nuevo idioma no solo te abre puertas de trabajo, también te acerca a la cultura, a las personas y a una nueva forma de vida en Suiza."

— Todos con Hernán —

Escaneado con CamScanner

Recursos para estudiar idiomas en Suiza

En Suiza existen muchas opciones gratuitas y de bajo costo para aprender alemán, francés o italiano. Aquí tienes una selección de recursos, apps, escuelas, plataformas y consejos prácticos para avanzar de forma efectiva.

1 Plataformas online gratuitas

Ideales para empezar desde casa, a tu ritmo y sin costo. Son perfectas para practicar vocabulario, gramática y comprensión auditiva.

2 Cursos subvencionados en tu cantón

Muchos cantones ofrecen cursos de idiomas con precios reducidos para residentes, incluso algunos son gratuitos según tu situación.

3 Escuelas y centros locales

Puedes estudiar en escuelas de tu ciudad, en centros de integración, iglesias u organizaciones comunitarias.

4 YouTube y podcasts

Una forma muy práctica de mejorar la comprensión auditiva y aprender expresiones reales del día a día en Suiza.

5 Intercambio de idioma y práctica

Practicar con hablantes nativos te ayudará a ganar confianza. Puedes usar plataformas de intercambio, grupos locales y actividades en tu comunidad.

Apps recomendadas (gratuitas o con versión gratuita)

Duolingo	Curso básico y divertido. Alemán, francés, italiano.
Babbel	Cursos más completos. Enfoque práctico.
Busuu	Plan de estudio estructurado. Con correcciones de nativos.
Memrise	Vocabulario y frases útiles.
LingQ	Lectura y audio real en contexto.
Tandem	Intercambio de idioma con nativos.
HelloTalk	Chatea y practica con personas de todo el mundo.

Canales de YouTube recomendados

Easy German	Alemán en la vida real (con subtítulos).
InnerFrench	Francés claro y práctico.
Learn Italian with Lucrezia	Italiano paso a paso.
SRF, RTS, RSI	Noticias y reportajes en los idiomas oficiales.

Consejos importantes

- ✔ Define un horario fijo de estudio diario (15–30 minutos).
- ✔ Enfócate en el idioma de tu cantón.
- ✔ Combina apps, cursos y práctica real.
- ✔ Escucha música, radio y noticias en el idioma que aprendes.
- ✔ Practica con vecinos, compañeros de trabajo y en actividades locales.
- ✔ No tengas miedo de cometer errores.
- ✔ La constancia es más importante que la perfección.
- ✔ Usa el idioma en situaciones reales: compras, transporte, trabajo, etc.

Errores comunes

- ✘ Querer aprender los tres idiomas a la vez.
- ✘ Estudiar solo teoría y no practicar.
- ✘ No exponerse al idioma en la vida real.
- ✘ Depender solo de traductores.
- ✘ Desmotivarse por los errores.
- ✘ No aprovechar los cursos gratuitos del cantón.

Recursos oficiales de los cantones

Zürich	stadt-zuerich.ch/deutschkurse
Genf	geneve.ch/cours-de-francais
Bern	bern.ch/deutschkurse
Vaud	vaud.ch/fr/cours-francais
Ticino	ti.ch/corsi-di-italiano
Aargau	ag.ch/deutschkurse
Basel	basel.ch/deutschkurse

Consejo final

- ✔ Empieza con objetivos pequeños y realistas.
- ✔ Busca un curso en tu municipio o cantón.
- ✔ Complementa con apps y YouTube.
- ✔ Practica en tu entorno diario.
- ✔ Recuerda que aprender el idioma te abre más oportunidades de trabajo y una mejor integración en Suiza.



"Cada palabra que aprendes te acerca a nuevas oportunidades, nuevas personas y una mejor vida en Suiza."

— Todos con Hernán —

Escaneado con CamScanner

Transporte público: trenes, buses y abonos en Suiza

El transporte público en Suiza es uno de los mejores del mundo. Es puntual, seguro, limpio y te lleva a casi cualquier lugar. Aquí tienes una guía práctica con los tipos de transporte, los abonos más usados y consejos para ahorrar.

1 Trenes (SBB)

Conectan ciudades, pueblos y montañas. Son rápidos, puntuales y cómodos.
La empresa principal es SBB (Schweizerische Bundesbahnen).

2 Buses y tranvías

Operados por empresas regionales (ZVV, tpg, BVB, Bernmobil, etc.). Ideales para moverte dentro de la ciudad y zonas cercanas.

3 Barcos (Lagos)

Una forma única de viajar por lagos como Zúrich, Ginebra, Lucerna o Lago de Thun. Están integrados en muchos abonos.

4 Teleféricos y trenes de montaña

Te llevan a lugares espectaculares como Rigi, Pilatus, Jungfraujoch o Stanserhorn. Algunos están incluidos en abonos como el Swiss Travel Pass.

5 Abonos y tarjetas

Existen diferentes abonos según cuánto viajes y en qué región. Pueden ahorrarte mucho dinero si usas el transporte con frecuencia.

Principales abonos y tarjetas

Abono / Tarjeta	¿Para quién?	Qué incluye	Precio orientativo (2026)
GA (General-abonnement)	Uso ilimitado en toda Suiza	Trenes, buses, tranvías, barcos y muchos teleféricos	CHF 3,995 (año)
Half Fare Card (Halbtax)	Para quienes viajan de forma regular	50% de descuento en la mayoría de billetes	CHF 185 (año)
Swiss Travel Pass	Turistas y nuevos residentes	Uso ilimitado en trenes, buses, barcos y muchos teleféricos	Desde CHF 244 (3 días)
ZVV (Zúrich)	Para moverse en Zúrich y alrededores	Trenes, buses, tranvías y barcos en la zona ZVV	Desde CHF 90 (mes)
tpg (Ginebra)	Para moverse en Ginebra	Buses, tranvías y algunos barcos en la zona tpg	Desde CHF 70 (mes)
Libero (Berna/Solothurn)	Para la región de Berna	Buses, trenes y tranvías en la zona Libero	Desde CHF 75 (mes)

Apps recomendadas

- **SBB Mobile** — Horarios, rutas, compra de billetes y estado del tráfico.
- **ZVV** — Para Zúrich y alrededores.
- **tpg** — Para Ginebra.
- **Fairtiq** — Compra automática de billetes (según el trayecto).
- **SwissPass** — Tu tarjeta personal para abonos y billetes.

Consejos importantes

- ✔ Usa la app SBB Mobile para planificar tu ruta y comprar billetes.
- ✔ Verifica las zonas tarifarias en tu cantón.
- ✔ Si viajas poco, compra billetes puntuales, no un abono.
- ✔ Aprovecha la Half Fare Card si haces viajes regulares.
- ✔ En muchas ciudades puedes pagar con tarjeta, app o el SwissPass.
- ✔ Los niños y jóvenes (hasta 25 años) tienen descuentos importantes.
- ✔ El transporte público funciona todo el año, incluso en zonas de montaña.
- ✔ Siempre valida tu billete antes de viajar (en buses y trenes regionales).

Errores comunes

- ✘ Viajar sin billete (puede ser muy costoso).
- ✘ No validar el billete en buses o trenes regionales.
- ✘ Comprar un abono que no necesitas.
- ✘ No revisar las zonas tarifarias.
- ✘ Olvidar que algunas líneas de montaña tienen suplemento.
- ✘ No visitar la app SBB para ver cambios de horario o interrupciones.

Consejo final

- ✔ Planifica tu ruta con antelación.
- ✔ Compara precios entre billetes puntuales y abonos.
- ✔ Si vas a visitar varias ciudades, considera el Swiss Travel Pass.
- ✔ Explora también barcos y trenes de montaña para conocer la belleza de Suiza.
- ✔ El transporte público te permite descubrir lugares increíbles de forma fácil y sostenible.

"En Suiza, el transporte público no solo te lleva a tu destino, también te acerca a experiencias inolvidables."

— Todos con Hernán —



Escaneado con CamScanner

Móvil, internet, banco y pagos en Suiza

Tener un buen teléfono, internet, una cuenta bancaria y conocer los métodos de pago es clave para tu vida diaria en Suiza. Te permite buscar trabajo, comunicarte, hacer trámites, pagar facturas y gestionar tu dinero de forma segura y práctica.

1 Telefonía móvil

En Suiza existen opciones prepago y con contrato. La cobertura es excelente en todo el país. Puedes mantener tu número o contratar uno nuevo fácilmente.

2 Internet en casa

La mayoría de hogares tienen fibra óptica. Hay diferentes proveedores y paquetes según tu necesidad. Si vives en un piso compartido, puedes dividir el costo.

3 Cuenta bancaria

Una cuenta bancaria te facilita recibir tu salario, pagar facturas, alquilar vivienda y ahorrar. Existen bancos tradicionales y bancos digitales (neobancos).

4 Pagos en Suiza

Se paga mucho con tarjeta (débito/crédito) y con apps de pago. También se usa efectivo (Franco Suizo, CHF), pero cada vez menos.

Principales operadores móviles

Operador	Tipo	Características
Swisscom	Contrato / Prepago	Mejor cobertura, red más grande.
Sunrise	Contrato / Prepago	Buena cobertura y precios competitivos.
Salt.	Contrato / Prepago	Precios más bajos y buen servicio.
yallo	Prepago / Contrato	Opción económica (de Sunrise).
coop mobile	Prepago	Buena relación calidad-precio.

Principales proveedores de internet

Proveedor	Tecnología	Características
Swisscom	Fibra / ADSL / 5G	La red más extensa.
Sunrise	Fibra / Cable / 5G	Buena velocidad y estabilidad.
Salt.	Fibra / 5G	Precios competitivos.
upc	Cable / Fibra	Ideal en zonas urbanas.
Quickline	Fibra / Cable	Buena cobertura en varias regiones.

Principales bancos en Suiza

Banco	Características
UBS	Uno de los más grandes del país.
Credit Suisse	Amplia oferta para particulares.
Raiffeisen	Muy popular, especialmente en regiones.
Zürcher Kantonalbank	Banco cantonal en Zúrich.
Migros Bank	Buena opción con precios competitivos.
PostFinance	Vinculado a la Posta Suiza.
Neobancos (Twint, Revolut, Neon, Yuh)	Cuentas digitales, apertura rápida por app.

Consejos importantes

- ✔ Compara precios y cobertura antes de contratar.
- ✔ Revisa si necesitas datos ilimitados o un plan básico.
- ✔ Utiliza Wi-Fi en casa y en lugares públicos.
- ✔ Abre una cuenta bancaria lo antes posible para recibir tu salario.
- ✔ Activa la app TWINT, muy utilizada en Suiza para pagos rápidos.
- ✔ Guarda siempre tus comprobantes de pago.
- ✔ Configura la banca en línea y las notificaciones.

Errores comunes

- ✘ Contratar un plan móvil sin revisar la cobertura en tu zona.
- ✘ No leer bien las condiciones del contrato (duración, costos, cancelación).
- ✘ Abrir una cuenta en un banco sin comparar comisiones.
- ✘ No activar métodos de seguridad en la banca en línea.
- ✘ Depender solo del efectivo.
- ✘ Compartir tus datos bancarios o contraseñas.

Apps útiles para pagos y finanzas

- ✔ **TWINT** – Pagos en comercios, amigos y apps.
- ✔ **Revolut** – Cuenta digital y pagos internacionales.
- ✔ **Neon** – Banco digital suizo.
- ✔ **Yuh** – App de pago y ahorro (Swissquote).
- ✔ **PostFinance App** – Gestión de cuenta.

"Una buena conexión, una cuenta bancaria y los medios de pago adecuados te dan libertad e independencia para construir tu vida en Suiza."

— Todos con Hernán —



Escaneado con CamScanner

Escuelas, guarderías y vida familiar en Suiza

Suiza ofrece un sistema educativo de alta calidad y un entorno seguro para las familias. Aquí encontrarás una guía práctica sobre cómo funcionan las escuelas, las guarderías, los horarios y algunos consejos para la vida familiar.

1 Sistema educativo

La educación obligatoria es gratuita y dura generalmente entre 9 y 11 años, dependiendo del cantón. Comienza alrededor de los 4–6 años.

2 Niveles educativos

- Escuela infantil (Kindergarten)
- Escuela primaria (Primarschule)
- Nivel secundario I (Sekundarschule)
- Nivel secundario II (Gymnasium o formación profesional)

3 Guarderías (Kitas)

Para niños de 0 a 4 años. Hay guarderías públicas, privadas y subvencionadas. Los costos varían según el cantón y el ingreso familiar.

4 Conciliación familiar

Muchas empresas ofrecen horarios flexibles, teletrabajo o apoyo familiar. Existen prestaciones como el permiso parental y asignaciones familiares.

5 Cómo inscribir a tus hijos

- Empadrónate en el municipio (Einwohnerkontrolle).
- Recibe la información de la escuela.
- Inscribe a tus hijos en el plazo indicado.
- Presenta documentos (pasaporte, permiso de residencia, cartilla de vacunación, etc.).

Edad y niveles (orientativo)

Edad	Nivel	Nombre en alemán
0 – 4 años	Guardería	Kita
4 – 6 años	Escuela infantil	Kindergarten
6 – 12 años	Primaria	Primarschule
12 – 15 años	Secundaria I	Sekundarschule
15 – 18/19 años	Secundaria II	Gymnasium oder Berufsbildung

Costos orientativos de guarderías (por cantón, por día)

Zúrich	CHF 80 – 150
Ginebra	CHF 70 – 150
Berna	CHF 60 – 130
Basilea	CHF 70 – 140
Vaud	CHF 70 – 140
Aargau	CHF 60 – 120

Nota: Los costos pueden variar según el ingreso familiar, el tipo de guardería y las subvenciones del cantón.

Consejos para la vida familiar

- ✓ Infórmate en tu municipio sobre las plazas de guardería.
- ✓ Aprovecha las actividades extracurriculares (deporte, música, idiomas).
- ✓ Conecta con otras familias en tu comunidad.
- ✓ Mantén una comunicación constante con la escuela.
- ✓ Infórmate sobre las asignaciones familiares (Kinderzulagen).
- ✓ Busca horarios que te permitan equilibrar trabajo y familia.

Consejos importantes

- ✓ Cada cantón tiene sus propias reglas y edades de ingreso.
- ✓ La educación obligatoria es gratuita.
- ✓ El idioma de la escuela depende del cantón (alemán, francés o italiano).
- ✓ Existen guarderías subvencionadas según el ingreso familiar.
- ✓ La integración social de los niños es más fácil cuando participan en actividades locales.
- ✓ Mantén siempre actualizados los datos de contacto en el municipio y la escuela.
- ✓ En caso de mudanza, informa con anticipación para garantizar la continuidad escolar.

Errores comunes

- ✗ Dejar la inscripción para el último momento.
- ✗ No presentar toda la documentación.
- ✗ No informarse sobre las opciones de guardería y sus costos.
- ✗ Subestimar la importancia del idioma para la integración escolar.
- ✗ No participar en reuniones escolares.
- ✗ Desconocer las ayudas económicas disponibles.

Documentos que suelen pedir

- ✓ Pasaporte o permiso de residencia.
- ✓ Empadronamiento en el municipio.
- ✓ Cartilla de vacunación.
- ✓ Formulario de inscripción de la escuela.
- ✓ Datos de contacto de los padres.
- ✓ En algunos cantones, certificado médico o de salud escolar.

"Una familia informada y apoyada tiene más oportunidades de integrarse, crecer y disfrutar de todo lo que Suiza tiene para ofrecer."

— Todos con Hernán —



Escaneado con CamScanner

Suiza Alemana: características y oportunidades

La Suiza alemana (Deutschschweiz) es la región más grande del país, con gran variedad de ciudades, pueblos y montañas. Ofrece muchas oportunidades de trabajo, formación y una alta calidad de vida. Aquí encontrarás sus características principales y consejos para integrarte mejor.

1 ¿Qué es la Suiza alemana?

Es la parte del país donde se habla alemán (suizo-alemán en la vida diaria). Incluye la mayoría de cantones, ciudades grandes y muchas zonas rurales.

2 Principales cantones

Zúrich, Berna, Argovia (Aargau), Lucerna, San Galo (St. Gallen), Soleura (Solothurn), Turgovia (Thurgau), Zugo (Zug), Schwyz, Glaris (Glarus) y muchos más.

3 Oportunidades laborales

- Industria y manufactura
- Logística y transporte
- Construcción
- Salud y cuidado
- Hostelería y turismo
- Tecnología y administración

4 Formación y estudios

Amplia oferta de escuelas profesionales (Berufsbildung), formación dual y universidades de prestigio como la ETH Zürich.

5 Calidad de vida

Ciudades organizadas, transporte eficiente, naturaleza cerca y un entorno seguro para familias.

Principales ciudades de la Suiza alemana



Zúrich — Centro financiero y tecnológico.

Berna — Capital del país.

Basilea — Industria, farmacéutica y cultura.



Lucerna — Turismo y naturaleza.

Winterthur — Industria y formación.

San Galo — Educación y textil.

Cantones de la Suiza alemana (mapa)



ZH Zúrich
BE Berna
AG Argovia
LU Lucerna
SG San Galo
SO Soleura
TG Turgovia
ZG Zugo
SZ Schwyz
GL Glaris
Y otros...

Características principales

- ✓ Se habla alemán suizo (dialectos) en la vida diaria.
- ✓ Economía fuerte y gran oferta de empleo.
- ✓ Excelentes conexiones de transporte.
- ✓ Ciudades modernas y pueblos con tradición.
- ✓ Cercanía a la naturaleza: lagos, montañas y bosques.
- ✓ Alta calidad en educación y formación profesional.
- ✓ Gran diversidad cultural y comunitaria.
- ✓ Muchas actividades recreativas durante todo el año.

Sectores con más oportunidades

- Industria y producción
- Logística y transporte
- Construcción
- Salud y cuidado
- Gastronomía y turismo
- Tecnología y administración
- Comercio y ventas
- Agricultura y medio ambiente

Consejos para integrarte

- ✓ Aprende alemán (nivel B1 es un buen inicio).
- ✓ Conoce las costumbres y respeta las reglas.
- ✓ Participa en actividades locales.
- ✓ Usa el transporte público para explorar la región.
- ✓ Infórmate sobre la formación profesional (Berufsbildung).
- ✓ Aprovecha las ferias de empleo y los portales de trabajo.



"La Suiza alemana no solo te ofrece trabajo y estabilidad, también te acerca a la naturaleza, a nuevas experiencias y a un futuro lleno de posibilidades."

— Todos con Hernán —

Escaneado con CamScanner

Suiza Francófona: características y oportunidades

La Suiza francófona (Suiza occidental) es la región más pequeña en territorio, pero con gran riqueza cultural, histórica y económica. Se caracteriza por su estilo de vida tranquilo, su cercanía con Francia y por ofrecer excelentes oportunidades en educación, trabajo y calidad de vida.

1 ¿Qué es la Suiza francófona?

Está formada por los cantones de Ginebra, Vaud, Friburgo, Neuchâtel, Jura y partes del cantón de Valais. Su capital es Ginebra, una ciudad internacional y multicultural.

2 Principales cantones

- **Ginebra** (internacional y financiera)
- **Vaud** (Lausana, Montreux)
- **Friburgo** (bilingüe, francés-alemán)
- **Neuchâtel** (tecnología y relojería)
- **Jura** (naturaleza y tradición)

3 Oportunidades laborales

- Salud y biotecnología
- Organismos internacionales
- **Educación** y formación
- Turismo y hotelería
- Industria de lujo y relojería
- Tecnología y servicios

4 Formación y estudios

- Universidades reconocidas (Ginebra, Lausana, Friburgo, Neuchâtel)
- Escuelas de formación profesional
- Cursos de francés (FLE)
- Programas de integración y prácticas

5 Calidad de vida

- Ciudades seguras y limpias
- Gran oferta cultural y gastronómica
- Naturaleza, lagos y montañas
- Excelente sistema de salud y transporte

Ciudades importantes



Ginebra
Organismos internacionales, finanzas, diplomacia.



Lausana
Educación, deporte, tecnología.



Montreux
Turismo, música, hotelería.



Friburgo
Tradición, industria, servicios.



Neuchâtel
Relojería, tecnología, investigación.



Sion
Vino, turismo, energía.

Mapa de la Suiza francófona



- Ginebra (GE)
- Vaud (VD)
- Friburgo (FR)
- Neuchâtel (NE)
- Jura (JU)
- Valais (VS)



Ginebra – Jet d'Eau
Un símbolo de la ciudad y de la Suiza francófona.

Caracaterísticas principales

- Idioma oficial: francés (en la vida diaria).
- Cercanía con Francia y Europa.
- Gran diversidad cultural y gastronómica.
- Alta calidad educativa y profesional.
- Ciudades internacionales y cosmopolitas.
- Paisajes de lagos, viñedos y montañas.
- Estilo de vida relajado y equilibrado.
- Fuerte tradición en la relojería, banca y organismos internacionales.

Sectores con más oportunidades

- Organismos internacionales (ONU, OMS, OIT).
- Educación y investigación.
- Salud y farmacéutica.
- Tecnología y biotecnología.
- Turismo y hotelería.
- Relojería y lujo.
- Industria y servicios.
- Comercio y administración.

Consejos para integrarte

- Aprende francés (nivel B1 o superior).
- Conoce la cultura y las costumbres locales.
- Participa en actividades comunitarias.
- Explora las oportunidades de formación profesional.
- Infórmate sobre el sistema de salud y seguro médico.
- Aprovecha las ferias de empleo y los portales de trabajo.

"La Suiza francófona te ofrece la oportunidad de vivir en un entorno internacional, aprender un nuevo idioma y construir un futuro lleno de posibilidades."

— Todos con Hernán —

Escaneado con CamScanner

Suiza Italiana: características y oportunidades

La Suiza italiana (Svizzera italiana) está formada principalmente por el cantón del Ticino, donde se habla italiano. Es una región con un estilo de vida mediterráneo, paisajes espectaculares, gran calidad de vida y muchas oportunidades en turismo, servicios, salud, educación y tecnología.

1 ¿Qué es la Suiza italiana?

Es la parte del país donde se habla italiano (en la vida diaria). Su capital es Bellinzona. Combina la cultura suiza con la influencia italiana: un ambiente más cálido, gastronomía única y paisajes mediterráneos.

2 Principales ciudades

- Lugano (centro económico)
- Bellinzona (capital del cantón)
- Locarno (cultura y turismo)
- Mendrisio (industria y formación)
- Chiasso (transporte y comercio)

3 Oportunidades laborales

- Turismo y hotelería
- Gastronomía y restauración
- Salud y cuidado
- Comercio y ventas
- Logística y transporte
- Construcción
- Tecnología y servicios financieros

4 Formación y estudios

- Università della Svizzera italiana (USI) en Lugano
- Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana (SUPSI)
- Escuelas de formación profesional
- Cursos de italiano (AIL, scuole private y comunali)

5 Calidad de vida

- Clima más cálido y ambiente mediterráneo
- Paisajes de lagos y montañas
- Ciudades seguras, limpias y tranquilas
- Excelente gastronomía y vida cultural
- Buena conexión con el resto de Suiza e Italia

Lugares destacados



Lugano
Centro económico, financiero y cultural.



Bellinzona
Castillos UNESCO y gran historia.



Locarno
Cine, festivales y clima mediterráneo.



Mendrisio
Industria, investigación y formación.

Mapa del cantón Ticino



Características principales

- ✓ Idioma oficial: italiano (en la vida diaria).
- ✓ Cultura mediterránea y ambiente relajado.
- ✓ Gran oferta turística y gastronómica.
- ✓ Paisajes de lagos, montañas y pueblos históricos.
- ✓ Buena conexión con Italia y el resto de Suiza.
- ✓ Alta calidad en educación y formación profesional.
- ✓ Ciudades modernas y excelente infraestructura.
- ✓ Ambiente internacional y multicultural.

Sectores con más oportunidades

- Turismo, hotelería y gastronomía.
- Salud y cuidado.
- Comercio y ventas.
- Logística y transporte.
- Industria y construcción.
- Tecnología y servicios financieros.
- Agricultura y medio ambiente.
- Cultura, ocio y eventos.

Consejos para integrarte

- ✓ Aprende italiano (nivel B1 es un buen inicio).
- ✓ Disfruta de la cultura y la gastronomía local.
- ✓ Participa en actividades y eventos en tu comunidad.
- ✓ Explora oportunidades en turismo y servicios.
- ✓ Infórmate sobre el transporte público y la conexión con Italia.
- ✓ Aprovecha la oferta educativa de USI y SUPSI.

"La Suiza italiana te ofrece un entorno único donde la cultura, la naturaleza y las oportunidades se unen para un futuro lleno de posibilidades."

— Todos con Hernán —



Escaneado con CamScanner

Ciudades pequeñas y zonas rurales en Suiza

Las ciudades pequeñas y las zonas rurales ofrecen una excelente calidad de vida, seguridad, naturaleza y un entorno tranquilo. Son una gran opción para vivir, trabajar y formar una familia, con oportunidades laborales en sectores como turismo, industria, salud, agricultura y servicios.

1 ¿Por qué considerarlas?

- Menor costo de vida.
- Entorno tranquilo y seguro.
- Buena calidad de vivienda.
- Más contacto con la naturaleza.
- Oportunidades de trabajo en sectores variados.

2 Infraestructura y servicios

- Transporte público bien conectado.
- Escuelas, guarderías y servicios de salud.
- Comercios locales y mercados.
- Actividades culturales y deportivas.
- Buena conexión con ciudades grandes.

3 Oportunidades laborales

- Industria y manufactura.
- Turismo y hostelería.
- Agricultura y producción local.
- Salud y cuidado.
- Construcción y servicios técnicos.
- Comercio y administración.

4 Vivienda y costos

- Precios más accesibles que en las grandes ciudades.
- Mayor disponibilidad de casas.
- Posibilidad de alquilar o comprar.
- Ideal para familias y teletrabajo.

5 Estilo de vida

- Comunidad cercana y solidaria.
- Ambiente familiar.
- Aire limpio y menos estrés.
- Muchas actividades al aire libre.
- Equilibrio entre trabajo y vida personal.

Ejemplos de pueblos y pequeñas ciudades



Appenzell
Tradición, naturaleza y cultura.



Schwyz
Historia y paisajes de montaña.



Brig
Puerta a los Alpes y buena conexión.



Sarnen
Lago Sarnen y entorno natural.



Altdorf
Historia de Guillermo Tell y entorno alpino.



St. Moritz
Naturaleza, deporte y turismo de calidad.

Mapa: ejemplos por región



Ventajas principales

- ✓ Mayor tranquilidad y seguridad.
- ✓ Contacto directo con la naturaleza.
- ✓ Costos de vida más bajos.
- ✓ Buena calidad de vivienda.
- ✓ Comunidades acogedoras.
- ✓ Oportunidades en turismo, industria, agricultura y servicios.
- ✓ Excelente calidad de vida para familias.
- ✓ Fácil acceso a actividades al aire libre.

Aspectos a tener en cuenta

- ✗ Menor oferta de empleo que en grandes ciudades.
- ✗ Dependencia del transporte público.
- ✗ Menos opciones de ocio nocturno.
- ✗ Necesidad de adaptarse a la vida rural y a comunidades más pequeñas.
- ✗ Algunos servicios especializados pueden estar más lejos.

Consejos para integrarte

- ✓ Conoce la comunidad y participa en actividades locales.
- ✓ Infórmate sobre el transporte y la conexión con ciudades grandes.
- ✓ Aprovecha la naturaleza y las actividades al aire libre.
- ✓ Aprende el idioma local según la región.
- ✓ Explora oportunidades de trabajo en sectores regionales.

"Las ciudades pequeñas y las zonas rurales de Suiza te ofrecen tranquilidad, naturaleza y calidad de vida, un entorno ideal para construir un futuro estable."

— Todos con Hernán —

Escaneado con CamScanner

Dónde buscar empleo según la región

En Suiza existen muchas formas de encontrar trabajo. Las oportunidades pueden variar según la región, el idioma y el tipo de empleo. Aquí encontrarás las principales plataformas, recursos y lugares recomendados en cada zona del país.

1 Portales de empleo online

Son la forma más rápida y efectiva de encontrar ofertas en toda Suiza. Permiten filtrar por región, idioma y sector.

2 Agencias de empleo temporal

Muy útiles para empezar a trabajar, especialmente en construcción, logística, limpieza, hostelería y producción.

3 Oficinas regionales de empleo

Cada cantón tiene su propio RAV (Regionalen Arbeitsvermittlungszentrum), donde ofrecen orientación, vacantes y apoyo gratuito.

4 Red de contactos

El contacto directo, recomendaciones y eventos locales pueden abrirte grandes oportunidades.

5 Ferias de empleo y eventos

Se organizan en muchas ciudades y son ideales para conocer empresas y entregar tu CV directamente.

Plataformas más utilizadas en Suiza

jobs.ch	www.jobs.ch
jobup	www.jobup.ch
indeed	www.indeed.ch
linkedin	www.linkedin.com
XING	www.xing.com
jobroom	www.jobroom.ch

Portales de cantones y comunas
www.ch.ch (trabajo por cantón)

Mapa de regiones y portales destacados



- **Suiza alemana (DE):** www.jobs.ch / www.xing.com
- **Suiza francófona (FR):** www.jobup.ch
- **Suiza italiana (IT):** www.indeed.ch

Según la región

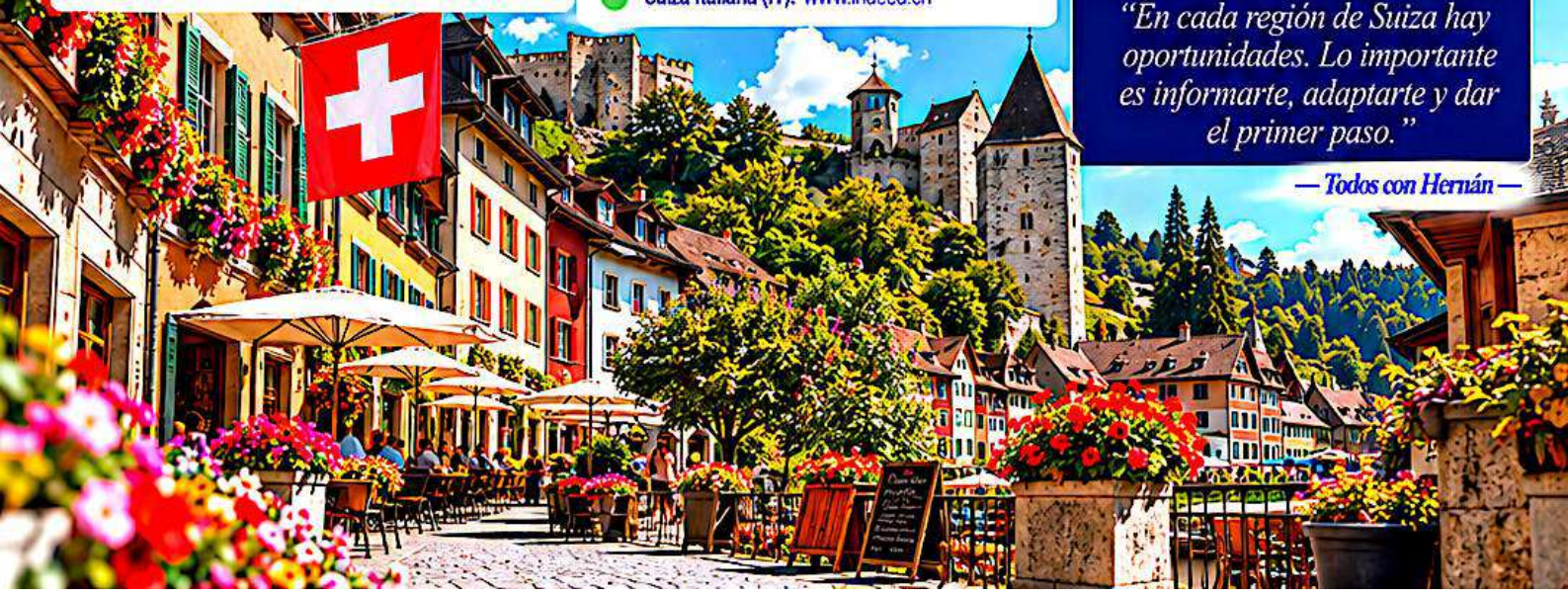
- ✓ **Suiza alemana:** más oportunidades en industria, tecnología, finanzas y logística.
- ✓ **Suiza francófona:** turismo, hostelería, salud, educación y organismos internacionales.
- ✓ **Suiza italiana:** turismo, gastronomía, comercio y servicios.
- ✓ **Ciudades grandes:** más oferta laboral y empresas internacionales.
- ✓ **Ciudades pequeñas y zonas rurales:** oportunidades en turismo, agricultura, artesanía y servicios locales.

Sectores con más demanda

- Industria y producción
- Logística y transporte
- Construcción
- Salud y cuidado
- Gastronomía y hostelería
- Tecnología y administración
- Comercio y ventas
- Agricultura y medio ambiente

Consejos para tener éxito

- ✓ Adapta tu CV al formato suizo.
- ✓ Postula en el idioma de la región.
- ✓ Usa diferentes portales y activa alertas.
- ✓ Regístrate en agencias de empleo.
- ✓ Participa en ferias y eventos locales.
- ✓ Aprovecha tu red de contactos.
- ✓ Sé constante y mantén tu perfil actualizado.



"En cada región de Suiza hay oportunidades. Lo importante es informarte, adaptarte y dar el primer paso."

— Todos con Hernán —

Escaneado con CamScanner

Costumbres Suizas y convivencia

Suiza es un país con una gran diversidad cultural, orden y respeto por las normas. Conocer sus costumbres te ayudará a integrarte mejor, convivir armoniosamente y evitar malentendidos en la vida diaria.

1 Respeto y puntualidad

- La puntualidad es muy importante.
- Se valora el cumplimiento de los horarios.
- Si llegas tarde, avisa.
- Es una muestra de respeto y seriedad.

2 Trato y comunicación

- Saluda con un apretón de manos.
- Mantén un trato cordial y educado.
- Sé directo y claro.
- Se valora la honestidad y la discreción.

3 Orden y limpieza

- Mantén los espacios limpios.
- Separa correctamente la basura (reciclaje).
- Respeta las normas de tu comuna.
- Cuida las áreas públicas y la naturaleza.

4 Tranquilidad y convivencia

- Evita hacer ruido, especialmente de noche (entre las 22:00 y 07:00).
- Respeta a los vecinos.
- En edificios, ten en cuenta las normas de convivencia.
- Organiza fiestas solo con permiso (si aplica).

5 Vida en la comunidad

- Participa en actividades locales.
- Conoce las tradiciones del lugar.
- Sé respetuoso con las costumbres y la diversidad cultural.
- Involúcrate y apoya la vida comunitaria.

Costumbres típicas



Gastronomía
Fondue, raclette, chocolate y productos locales.



Relación con la naturaleza
Gran respeto por el medio ambiente y los animales.



Tradiciones
Fiestas locales, desfiles, música folclórica y vestimenta tradicional.



Actividades al aire libre
Senderismo, esquí, ciclismo y vida en la naturaleza.

Normas importantes

- § Cumple las leyes y normas locales.
- Respeta el sistema de reciclaje.
- Cuida la naturaleza y los espacios públicos.
- Respeta a los animales.
- Sigue las reglas de convivencia en tu edificio y barrio.
- Respeta la diversidad cultural.

Valores suizos

- ✓ Respeto por los demás.
- ✓ Responsabilidad y cumplimiento.
- ✓ Orden y limpieza.
- ✓ Amor por la naturaleza.
- ✓ Discreción y privacidad.
- ✓ Solidaridad y ayuda mutua.
- ✓ Trabajo bien hecho.
- ✓ Convivencia multicultural.

Lo que debes evitar

- ✗ Hacer ruido en horarios no permitidos.
- ✗ Tirar basura en la calle o en la naturaleza.
- ✗ No respetar las normas de reciclaje.
- ✗ No cumplir con las reglas de convivencia.
- ✗ Estacionar en lugares prohibidos.
- ✗ Ignorar las costumbres locales.
- ✗ Ser agresivo o irrespetuoso.
- ✗ Realizar trabajos sin los permisos correspondientes.

Consejos para integrarte

- ✓ Observa y aprende de los locales.
- ✓ Sé puntual en citas, trabajo y reuniones.
- ✓ Infórmate sobre las costumbres de tu región.
- ✓ Participa en eventos y actividades del barrio.
- ✓ Sé amable y respetuoso con todos.
- ✓ Mantén una actitud abierta y positiva.
- ✓ Valora la diversidad y las diferencias.

"Conocer y respetar las costumbres suizas te ayudará a construir buenas relaciones, sentirte parte de la comunidad y disfrutar de una vida plena en Suiza."

— Todos con Hernán —



Escaneado con CamScanner

Crear una red de contactos

En Suiza, muchas oportunidades laborales, educativas y personales surgen a través de contactos. Construir una buena red de relaciones te ayudará a integrarte más rápido, conocer nuevas oportunidades y sentirte parte de la comunidad.

1 Participa en tu comunidad

- Asiste a eventos locales, ferias y actividades culturales.
- Conoce a otros inmigrantes y suizos.
- Involúcrate en asociaciones, clubes y proyectos sociales.

2 Eventos y ferias

- Visita ferias de empleo, ferias multiculturales y eventos profesionales.
- Lleva tu CV y preséntate.
- Aprovecha para conversar y dejar una buena impresión.

3 Plataformas profesionales

- Usa LinkedIn y Xing.
- Conecta con personas de tu sector.
- Participa en grupos de tu industria y en comunidades de expatriados.
- Mantén tu perfil actualizado y profesional.

4 Aprende el idioma

- El idioma te abre puertas y facilita las conversaciones.
- Participa en intercambios de idiomas (Tandem).
- Practica en la vida diaria, en el trabajo y en eventos.

5 Sé activo y constante

- Mantén el contacto con las personas que conozcas.
- Sé amable, confiable y profesional.
- Ofrece tu ayuda y comparte tu experiencia.
- Una red de contactos se construye con el tiempo.

Lugares donde hacer contactos



Ferias de empleo
Eventos en ciudades y cantones.



Eventos culturales
Ferias, festivales y actividades locales.



Asociaciones
Clubes deportivos, organizaciones y ONGs.



Espacios de coworking
Ideales para profesionales y emprendedores.

Plataformas y redes recomendadas

- **LinkedIn** — Red profesional a nivel internacional.
- **XING** — Muy utilizada en Suiza y Alemania.
- **Grupos de Facebook** — Comunidades de hispanohablantes y de tu sector.
- **Meetup** — Eventos y actividades según tus intereses.
- **Sitios de tu comuna** — Información sobre eventos locales y actividades comunitarias.

Beneficios de una buena red

- ✓ Más oportunidades laborales.
- ✓ Información útil y actualizada.
- ✓ Apoyo en la integración.
- ✓ Nuevas amistades.
- ✓ Intercambio de conocimientos.
- ✓ Posibilidad de emprender.
- ✓ Mejor adaptación a la cultura suiza.

Consejos prácticos

- Asiste con regularidad a eventos de tu comunidad.
- Inicia conversaciones, no tengas miedo de presentarte.
- Sé tú mismo y muestra tu interés.
- Escucha y aprende de la experiencia de otros.
- Mantén el contacto después del primer encuentro.
- Ofrece tu ayuda cuando puedas.

Errores que debes evitar

- ✗ Solo relacionarte con personas de tu mismo país.
- ✗ No mantener el contacto.
- ✗ Ser demasiado insistente.
- ✗ Hablar solo de tus necesidades.
- ✗ No aprovechar los eventos locales.

"Una buena red de contactos te abre puertas, te da apoyo y te ayuda a crecer. En Suiza, las relaciones también construyen oportunidades."

— Todos con Hernán —



Escaneado con CamScanner

Formación Profesional

La formación profesional (Berufsbildung) es una de las grandes fortalezas de Suiza. Combina la teoría con la práctica y te permite obtener un título reconocido, excelentes oportunidades laborales y un futuro estable.

1 ¿Qué es?

La formación profesional es un sistema educativo que combina clases teóricas en una escuela y formación práctica en una empresa, con un contrato de aprendizaje (Lehrvertrag).

2 Ventajas

- Alta inserción laboral.
- Aprendes un oficio con práctica real.
- Recibes un salario durante la formación.
- Títulos reconocidos en toda Suiza.
- Posibilidad de seguir estudiando después.

3 Sectores más demandados

- Salud y cuidado.
- Construcción y oficios técnicos.
- Gastronomía y hotelería.
- Informática y tecnología.
- Logística y transporte.
- Comercio y administración.

4 Requisitos generales

- Tener un nivel de alemán, francés o italiano adecuado (normalmente A2–B1 según el oficio).
- Contar con un buen CV y carta de motivación.
- Entrevista y, en algunos casos, pruebas de aptitud.

5 ¿Dónde informarse?

- Orientación profesional del cantón.
- Portales de empleo y formación.
- Ferias de formación (Berufsmesse).
- Sitios web de las empresas.

Ejemplos de profesiones con formación



Salud y cuidado
Enfermero/a, asistente de salud (FaGe).



Construcción
Carpintero/a, electricista, instalador/a sanitarios.



Gastronomía y hotelería
Cocinero/a, especialista en hotelería.



Informática
Desarrollador/a, soporte informático.



Logística y transporte
Especialista en logística, conductor/a.



Comercio y administración
Empleado/a de comercio, gestión de oficina.

Portales y recursos útiles

berufsberatung.ch	www.berufsberatung.ch (Información oficial)
Yousty	www.yousty.ch (Ofertas de aprendizaje)
jobs.ch	www.jobs.ch (Ofertas de formación)
berufsmesse	www.berufsmesse.ch (Ferias de formación)

Datos importantes

- ✓ La formación profesional dura de 2 a 4 años.
- ✓ Existe en todos los cantones.
- ✓ Puedes recibir un salario de aprendizaje.
- ✓ Hay más de 230 profesiones.
- ✓ Puedes hacer una formación básica (EBA) o ampliada (EFZ).
- ✓ Después puedes especializarte con estudios superiores.

Consejos para tener éxito

- Mejora el idioma de la región.
- Prepara un buen CV y carta de motivación.
- Infórmate bien sobre la profesión.
- Realiza prácticas o días de prueba (Schnupperlehre).
- Sé puntual, responsable y muestra interés.
- Participa en ferias de formación.

Para seguir avanzando

- ✓ Aprovecha las prácticas.
- ✓ Mantén una actitud positiva.
- ✓ Infórmate sobre las opciones de formación continua.
- ✓ Construye una red de contactos.
- ✓ No te desanimes, hay muchas oportunidades.

"La formación profesional en Suiza te da habilidades reales para la vida, una experiencia valiosa y un futuro lleno de oportunidades."

— Todos con Hernán —



Escaneado con CamScanner

Emprender en Suiza

Suiza ofrece un entorno estable, seguro y con grandes oportunidades para emprendedores. Con una buena planificación, puedes crear tu propio negocio y convertir tus ideas en proyectos exitosos.

1 Ventajas de emprender

- Economía estable.
- Alto poder adquisitivo.
- Acceso a un mercado internacional.
- Innovación y calidad valoradas.
- Buenas condiciones para pequeñas y medianas empresas (PYMES).

2 Tipos de negocio

- Servicios (limpieza, cuidado, gastronomía, asesoría, etc.).
- Comercio minorista y online.
- Artesanía y productos locales.
- Turismo y actividades culturales.
- Tecnología y servicios digitales.

3 Formas legales

- Empresa individual (Einzelfirma).
- Sociedad de responsabilidad limitada (GmbH).
- Sociedad anónima (AG).
- Cooperativa.
- La elección depende del tamaño, riesgo y objetivos de tu negocio.

4 Costos y financiación

- Costos de registro y trámites (varían según el cantón).
- Posibilidad de crédito bancario.
- Programas de apoyo para emprendedores.
- Inversores y subvenciones según el sector.

5 Apoyo y asesoría

- Oficinas cantonales de economía.
- Cámaras de comercio.
- Asociaciones de emprendedores.
- Programas de integración para migrantes.
- Asesoría en tu idioma en algunas regiones.

Ejemplos de sectores con oportunidades



Gastronomía
Restaurantes, cafés, food trucks y productos típicos.



Servicios
Limpieza, cuidado de personas y servicios para empresas.



Comercio
Tiendas, productos locales y venta online.



Turismo
Excursiones, actividades culturales y guía turística.



Servicios digitales
Marketing, diseño, programación y asesoría.



Artesanía
Productos hechos a mano y diseño local.

Enlaces útiles

- **www.kmu.admin.ch** (Información oficial para PYMES)
- **www.gewerbe.ch** (Asociación suiza de empresas)
- **www.startup.ch** (Guías y recursos para emprendedores)
- **www.easygov.swiss** (Trámites y administración)
- **www.ige.ch** (Propiedad intelectual y marcas)

Claves para el éxito

- ✓ Conoce bien el mercado.
- ✓ Ofrece un servicio o producto de calidad.
- ✓ Cumple con todas las leyes y regulaciones.
- ✓ Sé constante y paciente.
- ✓ Adáptate a la cultura y a las necesidades locales.
- ✓ Crea una buena red de contactos.
- ✓ Aprovecha la innovación y la digitalización.

Retos a tener en cuenta

- ✗ Competencia alta en algunos sectores.
- ✗ Costos iniciales y gastos operativos.
- ✗ Trámites y regulaciones según el cantón.
- ✗ Necesidad de conocimientos del idioma.
- ✗ Adaptación a la cultura empresarial.
- ✗ Planificación financiera realista.
- ✗ Paciencia: los resultados pueden tomar tiempo.

Consejos para emprender

- ✓ Investiga y valida tu idea.
- ✓ Elabora un plan de negocio.
- ✓ Infórmate sobre ayudas y subvenciones.
- ✓ Busca formación y asesoría.
- ✓ Conecta con otros emprendedores.
- ✓ Mantén una actitud positiva y aprende de la experiencia.
- ✓ Contribuye con tu talento a la sociedad suiza.

"Emprender en Suiza no solo es una oportunidad económica, también es una forma de aportar a la comunidad y construir un mejor futuro."

— Todos con Hernán —

Escaneado con CamScanner

Errores frecuentes que debes evitar

Cometer errores es normal cuando llegas a un nuevo país. Conocer los más comunes te ayudará a ahorrar tiempo, dinero y problemas, y a integrarte mejor en la sociedad suiza.

1 No informarse bien antes de llegar

- Llegar sin conocer los requisitos de visa o permiso de residencia.
- No tener un plan financiero.
- Desconocer el costo de vida en la región.

2 No aprender el idioma

- Depender solo del español o del inglés.
- No practicar el alemán, francés o italiano según la región.
- Limita las oportunidades laborales y la integración.

3 No empadronarse a tiempo

- Superar el plazo de 14 días.
- No actualizar cambios de domicilio.
- Puede generar multas y problemas con los servicios públicos.

4 Mala planificación financiera

- Gastar todos los ahorros al inicio.
- No considerar gastos ocultos.
- No tener un fondo de emergencia.
- Asumir que los salarios son altos desde el primer trabajo.

5 Aislarse y no crear una red de contactos

- No participar en la comunidad.
- Limitarse solo a personas de tu mismo país.
- Perder oportunidades laborales, formativas y personales.

Otros errores comunes



No respetar las normas
No cumplir horarios, reglas de transporte y convivencia.



No separar la basura
Cada cantón y comuna tiene reglas de reciclaje específicas.



No tener los documentos en regla
Trabajar sin permiso o con documentación incompleta.



No contratar un seguro de salud a tiempo
Es obligatorio y evita gastos muy altos.



Tener expectativas irreales
Pensar que es fácil encontrar trabajo o vivienda.



No adaptarse a la cultura
No respetar las costumbres y la forma de vida suiza.

Una actitud correcta te llevará más lejos

- ✓ Aprende de los errores.
- ✓ Infórmate y planifica.
- ✓ Sé responsable y organizado.
- ✓ Valora las oportunidades.
- ✓ Construye relaciones positivas.
- ✓ Disfruta el proceso de adaptación.

Consejos clave

- ✓ Infórmate siempre en fuentes oficiales.
- ✓ Sé puntual y cumple tus compromisos.
- ✓ Aprende el idioma de tu región.
- ✓ Respeta las leyes y las normas locales.
- ✓ Gestiona bien tus finanzas.
- ✓ Mantén una actitud abierta y positiva.
- ✓ Pregunta cuando tengas dudas.
- ✓ Piensa a largo plazo.

Recuerda

- ✗ No subestimes la importancia del idioma.
- ✗ No ignores las reglas de convivencia.
- ✗ No trabajes sin permiso.
- ✗ No dejes todo para el último momento.
- ✗ No compares Suiza con tu país de origen.
- ✗ No te aisles, busca apoyo y orientación.
- ✗ No te desanimes, los errores también son parte del aprendizaje.

"Evitar estos errores te ayudará a construir una vida más estable, segura y feliz en Suiza."

— Todos con Hernán —

Escaneado con CamScanner

Plan práctico: tus primeros 90 días

Los primeros 90 días en Suiza son clave para organizar tu vida, cumplir con los trámites, adaptarte y comenzar a construir tu futuro. Este plan te guía paso a paso de forma sencilla y realista.

Días 1–7: Llegada y primeros pasos

- Busca un alojamiento temporal.
- Regístrate en tu comuna (empadronamiento).
- Abre una cuenta bancaria.
- Obtén una tarjeta SIM.
- Familiarízate con el transporte público.

Días 8–30: Trámites y organización

- Solicita tu permiso de residencia (según tu situación).
- Contrata un seguro de salud obligatorio.
- Busca alojamiento a largo plazo.
- Infórmate sobre escuelas (si tienes hijos).
- Conoce las normas de tu comuna.

Días 31–60: Integración y oportunidades

- Mejora o inicia el aprendizaje del idioma.
- Busca empleo o formación profesional.
- Participa en actividades locales.
- Amplía tu red de contactos.
- Conoce mejor la cultura y las costumbres.

Días 61–90: Consolidación

- Evalúa tus avances y ajusta tus objetivos.
- Continúa con el aprendizaje del idioma.
- Postula a empleos o formaciones.
- Organiza tus finanzas.
- Planifica tus próximos pasos (a 6 meses y 1 año).

Objetivos por área



Trámites
Estar legalmente registrado y con seguro de salud.



Movilidad
Conocer y usar el transporte público con confianza.



Trabajo o formación
Postular y asistir a entrevistas o cursos.



Idioma
Avanzar al menos al nivel A1 o A2.



Vivienda
Encontrar un alojamiento estable y adecuado.



Red de contactos
Conocer personas y participar en la comunidad.

Herramientas útiles

- **Sitios de empleo:** jobs.ch, indeed.ch, ostjob.ch
- **Formación:** berufsberatung.ch, yousty.ch
- **Vivienda:** homegate.ch, comparis.ch
- **Transporte:** SBB Mobile App
- **Idioma:** Migros Klubschule, VHS, Tandem
- **Información:** ch.ch, cantonales y comunas

Consejos clave

- ✓ Sé proactivo y organiza tus prioridades.
- ✓ Cumple con todos los trámites a tiempo.
- ✓ Mantén una actitud positiva y flexible.
- ✓ Aprende el idioma desde el inicio.
- ✓ Participa en tu comunidad.
- ✓ Infórmate en fuentes oficiales.
- ✓ Cuida tu salud física y mental.
- ✓ Establece objetivos realistas.

Errores que debes evitar

- ✗ No empadronarte dentro del plazo.
- ✗ No contratar el seguro de salud.
- ✗ Esperar demasiado para buscar empleo.
- ✗ Ignorar el aprendizaje del idioma.
- ✗ Aislarte y no crear una red de contactos.
- ✗ Subestimar el costo de vida.
- ✗ No informarte sobre las normas locales.
- ✗ Tener expectativas poco realistas.

Tu checklist de 90 días

- ✓ Empadronamiento realizado.
- ✓ Seguro de salud contratado.
- ✓ Cuenta bancaria abierta.
- ✓ Alojamiento estable.
- ✓ Primeras postulaciones de empleo.
- ✓ Curso de idioma iniciado.
- ✓ Red de contactos en crecimiento.
- ✓ Conocimiento básico de la cultura suiza.
- ✓ Plan de metas a 6 meses.

"Una buena planificación en tus primeros 90 días te ahorra problemas y te acerca a una vida estable y llena de oportunidades en Suiza."

Escaneado con CamScanner

Directorio de páginas oficiales

Aquí encontrarás las páginas web más importantes y confiables de Suiza para realizar tus trámites, obtener información oficial y resolver tus dudas. Guárdalas y utilízalas siempre.

1 Gobierno y autoridades

- **www.admin.ch** — Gobierno federal de Suiza.
- **www.ch.ch** — Portal oficial para la población.
- **www.sem.admin.ch** — Secretaría de Estado de Migración.
- **www.bj.admin.ch** — Leyes y normativa suiza.

2 Cantones y comunas

- **www.zh.ch** — Cantón de Zúrich.
- **www.ge.ch** — Cantón de Ginebra.
- **www.vd.ch** — Cantón de Vaud (Lausana).
- **www.be.ch** — Cantón de Berna.
- **www.ag.ch** — Cantón de Aargau.
- **www.so.ch** — Cantón de Solothurn (Olten/Trimbach).

3 Trabajo y empleo

- **www.arbeit.swiss** — Portal oficial de empleo.
- **www.jobs.ch** — Ofertas de trabajo en Suiza.
- **www.seco.admin.ch** — Economía y empleo (SECO).
- **www.berufsberatung.ch** — Orientación profesional.

4 Vivienda y alquiler

- **www.bwo.admin.ch** — Oficina Federal de Vivienda.
- **www.mietrecht.ch** — Derecho de alquiler (información oficial).
- **www.homegate.ch** — Portal de búsqueda de viviendas.
- **www.comparis.ch** — Comparador de seguros y servicios.

5 Salud y seguros

- **www.bag.admin.ch** — Oficina Federal de Salud Pública.
- **www.kvg.admin.ch** — Seguro de salud (ley y normativa).
- **www.priminfo.admin.ch** — Información sobre primas de salud.
- **www.css.ch | www.helsana.ch www.swica.ch | www.concordia.ch** — Páginas de las principales aseguradoras.

6 Educación y formación

- **www.sbfi.admin.ch** — Formación, investigación e innovación.
- **www.berufsberatung.ch** — Orientación profesional y oficios.
- **www.swissuniversities.ch** — Universidades en Suiza.
- **www.hes-so.ch** — Escuelas de ciencias aplicadas (HES).

7 Impuestos y finanzas

- **www.estv.admin.ch** — Administración Federal de Contribuciones.
- **www.zh.ch/steuern** — Impuestos cantón de Zúrich (ejemplo).
- **www.ag.ch/steuern** — Impuestos cantón de Aargau (ejemplo).
- **www.be.ch/steuern** — Impuestos cantón de Berna (ejemplo).

8 Otros servicios útiles

- **www.sbb.ch** — Transporte público (trenes, buses).
- **www.post.ch** — Correos de Suiza.
- **www.myswitzerland.com** — Turismo e información general.
- **www.easygov.swiss** — Trámites y guías por tema.

Consejos importantes

- ✓ Utiliza siempre las páginas oficiales.
- ✓ Verifica que la dirección termine en .ch o admin.ch.
- ✓ Guarda tus enlaces favoritos.
- ✓ Mantén tu información actualizada.
- ✓ En caso de duda, consulta directamente en la página oficial de tu cantón o comuna.
- ✓ Desconfía de páginas no oficiales o sin referencias.

Enlaces por categoría rápida

- Gobierno: www.admin.ch
- Migración: www.sem.admin.ch
- Empleo: www.arbeit.swiss
- Vivienda: www.bwo.admin.ch
- Salud: www.bag.admin.ch
- Educación: www.sbfi.admin.ch
- Impuestos: www.estv.admin.ch
- Transporte: www.sbb.ch

"La información oficial es tu mejor herramienta. Conocer las páginas correctas te ahorra tiempo, evita errores y te da seguridad en tu proceso de integración en Suiza."

— Todos con Hernán —



Escaneado con CamScanner

Lista de aplicaciones útiles

Estas aplicaciones te ayudarán a buscar empleo, vivienda, transporte, traducción, trámites, salud y mucho más. Son herramientas muy útiles para tu día a día en Suiza.

1 Empleo y formación

- **jobs.ch** Ofertas de empleo
- **indeed** Empleo en Suiza y Europa
- **jobup** Ofertas en Suiza (FR)
- **LinkedIn** Red profesional
- **XING** Red profesional (DACH)
- **coople** Trabajos temporales
- **temptraining** Empleo temporal
- **berufsberatung.ch** Formación profesional
- **Yousty** Aprendizajes (Lehrstellen)

2 Vivienda

- **homegate.ch** Alquiler y compra
- **comparis.ch** Comparador de viviendas
- **immoscout24.ch** Inmuebles en Suiza
- **flatfox** Alquileres y pisos compartidos
- **newhome.ch** Viviendas en la región
- **wgzimmer.ch** Habitaciones compartidas

3 Transporte y movilidad

- **SBB Mobile** Trenes, buses y horarios
- **Google Maps** Rutas y navegación
- **Fairtiq** Billetes de transporte
- **ZVV** Transporte en Zúrich
- **TPG** Transporte en Ginebra
- **tl** Transporte en Lausana
- **PostAuto** Buses regionales
- **BlaBlaCar** Viajes compartidos

4 Salud y bienestar

- **myCSS** Gestión de seguros (CSS)
- **Helsana** Área de clientes
- **SWICA** Área de clientes
- **Groupe Mutuel** Área de clientes
- **Sanitas** Área de clientes
- **Medi24** Telemedicina 24/7
- **Health Info** Información de salud (BAG)
- **Pharmaprix** Farmacias cercanas
- **Notfall** Números de emergencia

5 Idiomas y comunicación

- **Google Translate** Traducción
- **DeepL** Traducción avanzada
- **Duolingo** Aprender idiomas
- **Babbel** Cursos de idiomas
- **Reverso** Frases y contextos
- **WhatsApp** Comunicación
- **Signal** Mensajería segura
- **Zoom** Reuniones y entrevistas

6 Trámites y administración

- **CH Info** Información oficial de Suiza
- **EasyGov** Trámites paso a paso
- **AHV/IV** Seguridad social
- **ESTV** Impuestos federales
- **eUmzug** Cambio de domicilio
- **PostIdent** Identificación online
- **SuisseID** Identidad digital
- **SmartVote** Información política

Consejos importantes

- ✓ Descarga solo aplicaciones oficiales.
- ✓ Verifica el desarrollador y las opiniones.
- ✓ Mantén tus datos actualizados.
- ✓ Activa la autenticación en dos pasos.
- ✓ Revisa los permisos de cada aplicación.
- ✓ Usa aplicaciones en el idioma de tu región (alemán, francés o italiano).
- ✓ Las aplicaciones pueden cambiar, verifica siempre los enlaces oficiales.

7 Compras y vida diaria

- **Coop** Compras online
- **Migros** Compras online
- **Digitec** Electrónica y tecnología
- **Ricardo** Compra y venta de productos
- **Too Good To Go** Comida a buen precio
- **SBB** Estaciones y servicios
- **ParkNow** Parking en ciudades
- **TWINT** Pagos móviles

8 Integración y comunidad

- **Meetup** Eventos y grupos
- **InterNations** Comunidad internacional
- **Facebook** Grupos locales
- **Eventfrog** Eventos en Suiza
- **SprachTandem** Intercambio de idiomas
- **Caritas** Apoyo para migrantes
- **Red Cross** Información y voluntariado
- **Todos con Hernán** Comunidad hispana

"La tecnología es una gran aliada para tu integración en Suiza. Estas aplicaciones te facilitarán la vida y te acercarán a nuevas oportunidades."

— Todos con Hernán —



Escaneado con CamScanner

Glosario en Alemán, Francés e Italiano

Aquí encontrarás las palabras y frases más útiles para tu vida diaria en Suiza. Este glosario te ayudará en trámites, trabajo, vivienda, transporte y convivencia. Es una guía práctica para comunicarte desde el primer día.

1 Vida diaria y saludos

Español	Alemán	Francés	Italiano
Hola	Hallo	Bonjour	Ciao
Buenos días	Guten Morgen	Bonjour	Buongiorno
Buenas tardes	Guten Tag	Bon après-midi	Buon pomeriggio
Buenas noches	Gute Nacht	Bonne nuit	Buona notte
Gracias	Danke	Merci	Grazie
Por favor	Bitte	S'il vous plaît	Per favore
Disculpe	Entschuldigung	Pardon	Scusi
¿Cómo está?	Wie geht es Ihnen?	Comment ça va?	Come sta?

2 Trámites y documentos

Español	Alemán	Francés	Italiano
Identidad	Ausweis	Carte d'identité	Documento d'identità
Pasaporte	Reisepass	Passeport	Passaporto
Permiso de residencia	Aufenthaltsbewilligung	Permis de séjour	Permesso di soggiorno
Registro de domicilio	Anmeldung	Enregistrement	Registrazione di domicilio
Formulario	Formular	Formulaire	Modulo
Cita	Termin	Rendez-vous	Appuntamento
Oficina	Amt	Bureau	Ufficio
Municipio/Comuna	Gemeinde	Commune	Comune

3 Trabajo y empleo

Español	Alemán	Francés	Italiano
Trabajo	Arbeit	Travail	Lavoro
Empleo	Stelle	Emploi	Impiego
Curriculum	Lebenslauf	CV	Curriculum
Entrevista	Vorstellungsgespräch	Entretien	Colloquio
Contrato	Arbeitsvertrag	Contrat	Contratto
Jornada completa	Vollzeit	Temps plein	Tempo pieno
Jornada parcial	Teilzeit	Temps partiel	Part-time
Salario	Lohn	Salaire	Stipendio

4 Vivienda y alojamiento

Español	Alemán	Francés	Italiano
Apartamento	Wohnung	Appartement	Appartamento
Casa	Haus	Maison	Casa
Alquiler	Miete	Loyer	Affitto
Gastos (servicios)	Nebenkosten	Charges	Spese
Depósito	Kaution	Garantie	Cauzione
Habitación	Zimmer	Chambre	Stanza
Cocina	Küche	Cuisine	Cucina
Baño	Badezimmer	Salle de bains	Bagno

5 Transporte y movilidad

Español	Alemán	Francés	Italiano
Tren	Zug	Train	Treno
Autobús	Bus	Bus	Autobus
Tranvía	Tram	Tramway	Tram
Estación	Bahnhof	Gare	Stazione
Billete	Billett	Billet	Biglietto
Abono	Abo	Abonnement	Abbonamento
Parada	Haltestelle	Arrêt	Fermata
Horario	Fahrplan	Horaire	Orario

6 Compras y servicios

Español	Alemán	Francés	Italiano
Tienda	Geschäft	Magasin	Negozio
Supermercado	Supermarkt	Supermarché	Supermercato
Farmacia	Apotheke	Pharmacie	Farmacia
Banco	Bank	Banque	Banca
Correo	Post	Poste	Posta
Internet	Internet	Internet	Internet
Teléfono	Telefon	Téléphone	Telefono
Seguro	Versicherung	Assurance	Assicurazione

Consejos para usar el glosario

- ✓ Practica la pronunciación.
- ✓ Úsalas en situaciones reales.
- ✓ Aprende primero las más comunes.
- ✓ Guarda esta página para consultarla.
- ✓ Ten en cuenta las diferencias entre los cantones.
- ✓ Combina el aprendizaje con aplicaciones de idiomas.

7 Convivencia y sociedad

Español	Alemán	Francés	Italiano
Vecino	Nachbar	Voisin	Vicino
Comunidad	Gemeinschaft	Communauté	Comunità
Reglas	Regeln	Règles	Regole
Respeto	Respekt	Respect	Rispetto
Puntualidad	Pünktlichkeit	Ponctualité	Puntualità
Silencio	Ruhe	Calme	Silenzio
Reciclaje	Recycling	Recyclage	Riciclaggio
Multa	Busse	Amende	Multa

8 Alimentación y restaurantes

Español	Alemán	Francés	Italiano
Comida	Essen	Nourriture	Cibo
Restaurante	Restaurant	Restaurant	Ristorante
Menú	Speisekarte	Menu	Menù
Agua	Wasser	Eau	Acqua
Café	Kaffee	Café	Caffè
Cerveza	Bier	Bière	Birra
Cuenta	Rechnung	L'addition	Conto
Delicioso	Lecker	Délicieux	Delizioso

"Conocer el idioma abre puertas, conecta personas y te ayuda a integrarte mejor en la vida suiza."

— Todos con Hernán —

Escaneado con CamScanner

Lista de documentos y trámites

Aquí encontrarás los documentos más importantes que necesitarás en Suiza y los principales trámites que debes realizar. Esta lista te ayudará a prepararte y evitar contratiempos.

1 Documentos personales

- Pasaporte vigente.
- Documento de identidad de tu país.
- Fotos tamaño pasaporte.
- Certificado de nacimiento (apostillado).
- Certificado de antecedentes penales (apostillado, según el trámite).
- Certificado de estado civil (soltero, casado, etc.).
- Traducciones oficiales (alemán, francés o italiano, si es necesario).

2 Trabajo y formación

- Currículum vitae (formato suizo).
- Cartas de motivación.
- Diplomas y certificados de estudios.
- Certificados de experiencia laboral.
- Reconocimiento de títulos (según la profesión).
- Permisos de trabajo (según tu situación).

3 Vivienda y residencia

- Contrato de alquiler o confirmación de alojamiento.
- Formulario de registro de domicilio (Anmeldung).
- Seguro de responsabilidad civil (Haftpflicht).
- Permiso de residencia (según tu situación).
- Comprobante de ingresos o fondos.
- Seguro de hogar (opcional, pero recomendado).

4 Salud y seguros

- Tarjeta de seguro de salud (Lamal).
- Confirmación de afiliación a la aseguradora.
- Historial médico (si es necesario).
- Cartilla de vacunación.
- Seguro dental y complementario (opcional).

5 Finanzas y bancos

- Apertura de cuenta bancaria.
- Documento de identidad y pasaporte.
- Comprobante de domicilio.
- Contrato de trabajo o confirmación de ingresos.
- Número de seguro social (AHV).
- Declaración de impuestos (según el cantón).

6 Familia y otros trámites

- Registro de matrimonio (si aplica).
- Inscripción de hijos en la comuna.
- Solicitud de prestaciones familiares.
- Inscripción en la escuela (para niños).
- Traducción y legalización de documentos.

7 Transporte y movilidad

- Licencia de conducir (conversión, si aplica).
- Seguro de auto.
- Matrícula del vehículo.
- Abono de transporte público.
- Registro en servicios de movilidad (SBB, etc.).

8 Trámites importantes

- Registro en la comuna (Gemeinde).
- Obtención del número AHV.
- Afiliación al seguro de salud (Lamal).
- Apertura de cuenta bancaria.
- Solicitud de permiso de residencia.
- Declaración de impuestos.
- Inscripción en cursos de idioma.
- Reconocimiento de títulos profesionales (si aplica).

Consejos clave

- Verifica siempre los requisitos en la web oficial de tu cantón.
- Prepara copias y versiones digitales.
- Traduce y legaliza los documentos cuando sea necesario.
- Guarda tus documentos en un lugar seguro.
- Mantén un registro de fechas y vencimientos.
- Si tienes dudas, consulta directamente en la comuna o en la página oficial.

Recuerda

- Los requisitos pueden variar según tu cantón y situación personal.
- Algunos trámites tienen plazos específicos.
- Es importante cumplir con todas las normas locales.
- Mantén siempre tus datos actualizados.
- Una buena organización te ahorrará tiempo y problemas.

"Tener tus documentos en orden te da tranquilidad, te abre puertas y te permite aprovechar mejor todas las oportunidades en Suiza."

— Tados con Hernán —



Escaneado con CamScanner

Recursos de ayuda por cantón

Cada cantón en Suiza tiene sus propias autoridades y servicios. Aquí encontrarás los principales recursos oficiales para informarte, resolver dudas y realizar tus trámites según tu lugar de residencia.

1 Zúrich (ZH)

- **www.zh.ch**
- Información general
- Extranjería y migración
- Trabajo y economía
- Vivienda
- Integración e idioma

2 Ginebra (GE)

- **www.ge.ch**
- Extranjería (OCPM)
- Trabajo y empleo
- Vivienda
- Ayuda social (Hospice général)
- Integración y cursos de francés

3 Basilea (BS/BL)

- **www.bs.ch | www.bl.ch**
- Migración y naturalización
- Trabajo
- Vivienda
- Ayuda social
- Integración e idioma

4 Berna (BE)

- **www.be.ch**
- Extranjería y migración
- Trabajo y empleo
- Vivienda
- Ayuda social
- Integración y cursos de alemán

5 Vaud (VD)

- **www.vd.ch**
- Extranjería y población
- Trabajo y economía
- Vivienda
- Ayuda social
- Integración y cursos de francés

6 Valais (VS)

- **www.vs.ch**
- Migración y población
- Trabajo y empleo
- Vivienda
- Ayuda social
- Integración e idioma

7 Tesino (TI)

- **www.ti.ch**
- Stranieri (extranjeros)
- Lavoro (trabajo)
- Alloggio (vivienda)
- Assistenza sociale
- Corsi di italiano

8 Aargau (AG)

- **www.ag.ch**
- Bevölkerung und Migration
- Arbeit und Wirtschaft
- Wohnen
- Soziale Hilfe
- Integration und Deutschkurse

9 Lucerna (LU)

- **www.lu.ch**
- Migration
- Arbeit und Wirtschaft
- Wohnen
- Soziale Sicherheit
- Integration und Deutsch

10 Friburgo (FR)

- **www.fr.ch**
- Population et migration
- Emploi et économie
- Logement
- Aide sociale
- Intégration et cours de français

11 Solothurn (SO)

- **www.so.ch**
- Migrationsamt
- Arbeit und Wirtschaft
- Wohnen
- Soziale Hilfe
- Integration und Deutschkurse

12 Neuchâtel (NE)

- **www.ne.ch**
- Population et migration
- Emploi et économie
- Logement
- Aide sociale
- Intégration et cours de français

13 St. Gallen (SG)

- **www.sg.ch**
- Migration und Bevölkerung
- Arbeit und Wirtschaft
- Wohnen
- Soziale Hilfe
- Integration und Deutsch

14 Zug (ZG)

- **www.zg.ch**
- Migration
- Arbeit und Wirtschaft
- Wohnen
- Soziale Sicherheit
- Integration und Deutsch

15 Schwyz (SZ)

- **www.sz.ch**
- Migration und Bevölkerung
- Arbeit und Wirtschaft
- Wohnen
- Soziale Hilfe
- Integration und Deutsch

Consejos importantes

- ✓ Utiliza siempre la página oficial de tu cantón.
- ✓ Verifica los horarios de atención.
- ✓ Muchos trámites se pueden hacer online.
- ✓ Guarda los contactos más importantes.
- ✓ Si no entiendes el idioma, pide apoyo en las oficinas de integración.
- ✓ Los servicios pueden variar según tu situación (trabajo, estudios, familia, asilo, etc.).

¿Qué puedes encontrar?

- ✓ Información sobre permisos de residencia.
- ✓ Trámites de extranjería y naturalización.
- ✓ Ofertas de empleo y formación.
- ✓ Ayuda social y asesoramiento.
- ✓ Integración, cursos de idioma y actividades.
- ✓ Vivienda y registro de domicilio.
- ✓ Salud y seguros.
- ✓ Información para familias y educación.

Recursos adicionales

- ✓ **www.ch.ch** Portal oficial de Suiza
- ✓ **www.sem.admin.ch** Migración federal
- ✓ **www.arbeit.swiss** Portal de empleo
- ✓ **www.bfs.admin.ch** Estadísticas oficiales
- ✓ **www.admin.ch** Gobierno federal
- ✓ **www.orp.admin.ch** Oficinas de empleo
- ✓ **www.sbb.ch** Transporte público

"Cada cantón tiene sus propias oportunidades. Infórmate, utiliza los recursos oficiales y da un paso más hacia tu integración en Suiza."

— Todos con Hernán —



Escaneado con CamScanner



Los 92 Photo Spots del Grand Tour of Switzerland

Descubre los 92 lugares más espectaculares de Suiza. Montañas, lagos, pueblos, castillos y paisajes únicos que hacen del Grand Tour una de las rutas más bellas del mundo.





















Porque venir a Suiza también es venir al

Grand Tour de Todos con Hernán

Escaneado con CamScanner