

*Tu guía para*

# VIAJAR AL EXTRANJERO

SIENDO  
MENOR  
DE

18





Accede a la versión en voz  
de esta guía.

**Atribuciones:**

Publicado por Eurodesk Brussels Link en 2026.

**Edición:**

Audrey Frith, Carmen Ruano Serna,  
Grazia Cannarsa y Arianna Mendrano

**Diseño:**

Johana Siendones Gomez

**DOI:** 10.5281/zenodo.18656925



¿TIENES MENOS  
DE 18 AÑOS

Y SUEÑAS CON IRTE  
AL EXTRANJERO?

¡SIGUE  
LEYENDO!

LET YOUR  
JOURNEY  
BEGIN!

*mm*



# ¿TODO

# LISTO?

Ir al extranjero es una oportunidad para explorar nuevos horizontes, descubrir nuevas culturas y conocer gente nueva. También supone salir de tu zona de confort: dejar atrás a tu familia, a tus amistades y a tu ciudad durante un tiempo para vivir experiencias más allá de tu día a día.

Pero, sobre todo, ¿es una oportunidad para conocerte mejor!

## Test rápido:

- Tengo curiosidad y apertura ante las diferencias
- Puedo pasar unas semanas lejos de mi familia y amistades.
- Me adapto fácilmente a las nuevas situaciones
- Pido ayuda cuando la necesito

Si has marcado la mayoría de las casillas, ¡ya tienes todo a tu favor para empezar!

Pero si aún no te apetece dar el salto, no te preocupes. Puedes empezar por vivir una experiencia internacional en tu propio país, por ejemplo, haciendo voluntariado en centros locales o mentorías a estudiantes internacionales en tu centro educativo.

Ponte en contacto con los centros de voluntariado y los colegios de tu zona para obtener más información sobre estas opciones.

No dudes en echar un vistazo al **Eurodesk Opportunity Finder** para descubrir aún más oportunidades, tanto a nivel nacional como internacional.



# ESTUDIAR

## EN EL EXTRANJERO

### INTERCAMBIOS JUVENILES ERASMUS+

¡Los intercambios juveniles de Erasmus+ son tu oportunidad para viajar, hacer amistades internacionales, descubrir nuevas culturas y profundizar en temas que te interesan!

Reúnen a personas jóvenes de entre 13 y 30 años procedentes de al menos dos países durante un máximo de 21 días para intercambiar ideas y aprender a través de actividades lúdicas.

El objetivo es impulsar tu papel como parte activa de la ciudadanía, conectar tu entorno con Europa y desarrollar competencias clave para tu futuro.



**Destino:** Estados miembros de la UE + países socios.



**Financiación:** Se cubren los gastos de viaje y todos los gastos relacionados con las actividades.

#### **Cómo empezar:**

Para participar en un intercambio juvenil, debes presentar tu solicitud a través de una organización o como grupo de personas jóvenes. Si necesitas ayuda para encontrar una organización adecuada o tienes alguna otra duda, ponte en contacto con tu **Agencia Nacional** o **Eurodesk** en tu país.



# MOVILIDAD ESCOLAR DE ERASMUS+ PARA ESTUDIANTES

¿Qué tal estudiar en el extranjero con tu grupo de clase? Erasmus+ ofrece viajes grupales con tu aula (de 2 a 30 días) o estancias individuales (de hasta un año) en centros educativos socios de Europa.

Es una forma muy popular de sumergirse en nuevas culturas. ¡Pregúntales a quienes ya lo han hecho: han ampliado sus horizontes y están deseando descubrir más!



**Destinos:** Estados miembros de la UE e Islandia, Liechtenstein, Macedonia del Norte, Noruega, Serbia y Turquía.



**Financiación:** Los gastos de viaje, alojamiento, comida y actividades están cubiertos.

## Cómo empezar:

Ponte en contacto con tu centro educativo para obtener más información y, si aún no se ha inscrito, invítale a leer **Erasmus+**, **¿qué ventajas me ofrece?**, o ponte en contacto con la **Agencia Nacional** o con **Eurodesk** de tu país.





# AÑO DE INTERCAMBIO EN EL INSTITUTO

¿Te apetece pasar un año entero en el extranjero? Apúntate a un programa de intercambio escolar a través de una organización sin ánimo de lucro especializada.

Durante el intercambio, te alojarás con una familia de acogida y asistirás a un instituto local como estudiante de intercambio cultural.

Aprenderás el idioma rápidamente, ganarás confianza y pronto te sentirás como en casa.



**Destino:** En todo el mundo.



**Financiación:** Las cuotas de participación varían según la organización, el programa y el país de destino.

**Cómo empezar:** Consulta las oportunidades y condiciones que ofrecen organizaciones sin ánimo de lucro consolidadas, como:

- Jóvenes por el Intercambio y el Entendimiento **(YFU)**
- Programas interculturales **(AFS)**



# VOLUNTARIADO

## EN EL EXTRANJERO

### CAMPAMENTOS DE TRABAJO INTERNACIONALES

¿Te preocupa el medio ambiente o la justicia social? ¡Únete a personas voluntarias de todo el mundo en proyectos comunitarios para ayudar a una comunidad local durante un periodo de entre 2 y 8 semanas, en el que podrás generar un impacto social y hacer nuevas amistades!



**Destino:** En todo el mundo.



**Financiación:** Varía según el proyecto; comida y el alojamiento suelen estar incluidos, pero tendrás que pagar una cuota (entre 50 y 350 € o más) y correr con los gastos de viaje y el seguro.

**Cómo empezar:**  
Los campos de trabajo internacionales están abiertos a personas **mayores de 14 años** (se requiere el consentimiento de los padres en el caso de los menores). Consulta el **Buscador de Oportunidades de Eurodesk**.



# CUERPO EUROPEO DE SOLIDARIDAD: PROYECTOS DE VOLUNTARIADO

¿Quieres marcar la diferencia? El Cuerpo Europeo de Solidaridad es un programa de la UE que apoya proyectos de voluntariado internacional en una amplia variedad de ámbitos.

Puedes participar de forma individual (voluntariado individual) o formar un equipo con al menos 5 voluntarios de al menos 2 países (voluntariado en equipo).



**Destino:** Estados miembros de la UE + países socios.



**Financiación:** Se cubren los gastos de viaje, manutención, dinero para gastos personales, seguro, apoyo lingüístico y formación, así como los gastos relacionados con necesidades especiales.

## **Cómo empezar:**

Regístrate en el Portal Europeo de la Juventud a partir de los 17 años, presenta tu candidatura a proyectos y empieza a hacer voluntariado **en cuanto cumplas los 18**. Consulta el **Buscador de Oportunidades de Eurodesk** y ponte en contacto con la **Agencia Nacional** o con **Eurodesk** de tu país.



# PARTICIPACIÓN

## EN EL EXTRANJERO

### ERASMUS+: ACTIVIDADES DE PARTICIPACIÓN JUVENIL

¿Tienes ideas para cambiar el mundo? Erasmus+ financia proyectos impulsados por personas jóvenes, desde iniciativas locales hasta proyectos internacionales, para que se escuche la voz de la juventud en Europa.

Talleres, debates, campañas o reuniones con responsables políticos; convierte tus pasiones en un impacto real!



**Destinos:** Local, nacional e internacional.



**Financiación:** Hasta 60.000 € por proyecto.

#### **Cómo empezar:**

Busca una organización o forma un grupo de al menos cuatro personas jóvenes de **entre 13 y 30 años**, y presenta tu solicitud a través de tu agencia nacional de Erasmus+. Consulta el **Buscador de Oportunidades de Eurodesk** o ponte **en contacto con Eurodesk**.



# DIÁLOGO CON LA JUVENTUD

El Diálogo de la UE con la Juventud pone en contacto a las personas jóvenes con responsables políticos en el marco de la Estrategia de la UE para la Juventud.

¡Participa en consultas, talleres, debates o reuniones con responsables políticos para dar forma a las políticas de juventud!

Se desarrolla en ciclos de 18 meses que incluyen consultas a nivel local, nacional y europeo, además de conferencias de la UE sobre la juventud cada seis meses.



**Destinos:** Local, nacional e internacional.



**Financiación:** La subvención máxima concedida por proyecto es de 60.000 €.

**Cómo empezar:**  
**A partir de los 13 años**, a través de organizaciones juveniles o de tu consejo nacional de la juventud, con el que puedes ponerte en contacto aquí.



Consulta el **Portal Europeo de la Juventud** para obtener más información.



# IMPRESINDIBLES

## ANTES DE VIAJAR

### DOCUMENTOS

Asegúrate de llevar contigo toda la documentación necesaria, como por ejemplo:

- Documento de identidad o pasaporte válido (guarda una copia digital en tu teléfono o en tu correo electrónico).
- Tarjeta Sanitaria Europea (TSE) para residentes o ciudadanos de la UE (si no lo eres, comprueba la cobertura de tu seguro médico cuando viajes).
- Documento firmado por tus padres o tutores legales en el que te autoricen a viajar (comprueba **qué países lo exigen**).
- Visados, cuando sean necesarios (consulta la página web de tu embajada).



# TRANSPORTE

¡Intenta viajar de forma ecológica eligiendo opciones sostenibles!

- Consulta las opciones de tren, autobús o coche compartido (por ejemplo, el **Interrail Pass** para Erasmus+).
- Si viajas en avión, opta por vuelos directos y compañías con bajas emisiones.
- Llévate una botella de agua reutilizable y una bolsa de tela.



Echa un vistazo a nuestra **Guía sobre cómo convertirte en eco-traveller.**



# ALOJAMIENTO

El alojamiento suele estar incluido, pero si estás organizando tu propio viaje, puedes consultar:

- Albergues (p. ej., **Federación Internacional de Albergues Juveniles**)



- Habitaciones privadas y compartidas: (p. ej., **www.uniplaces.com** ; **www.spotahome.com**).



- Trae una toalla de secado rápido y un candado por si te alojas en un albergue.

# PRESUPUESTO

Asegúrate de que puedes usar tu tarjeta de crédito en el extranjero y de llevar algo de dinero en efectivo:

- Ponte en contacto con tu banco para informarte sobre las tarjetas de débito internacionales y compara las tarifas con las de las tarjetas de prepago.

- Comprueba los **requisitos** de edad mínima para utilizar tarjetas de crédito en el extranjero.



- Lleva contigo dinero en efectivo para emergencias (entre 50 y 100 €).

## INTERNET / ROAMING

Mantente conectado sin facturas inesperadas y prepárate por si pierdes la conexión a Internet.

- Revisa tu plan de telefonía: los datos móviles en el extranjero pueden resultar caros. Pregunta a tu operador qué servicios están incluidos y si necesitas activar el roaming.
- Trae un cargador portátil y un adaptador de enchufe si lo necesitas.
- Descarga los códigos de reserva y los mapas sin conexión de la zona que vas a visitar.

## SEGURIDAD / SALUD

Prepárate para un viaje sin preocupaciones.

- Consulta las recomendaciones de seguridad y salud (por ejemplo, en la página web del Ministerio de Asuntos Exteriores).
- Guarda contactos de emergencia (por ejemplo, el número de emergencia de la UE: 112).
- Comparte tu itinerario con tus padres o tutores.
- Lleva contigo un botiquín básico (analgésicos, tiritas, antiséptico, antihistamínico, etc.)



# DÓNDE OBTENER MÁS INFORMACIÓN Y AYUDA

**Eurodesk** es un servicio europeo de información para la juventud dedicado a informar y apoyar a las personas jóvenes en sus aventuras internacionales.

¡Ponte en contacto con tu punto de información Eurodesk más cercano para recibir ayuda antes, durante y después de tu experiencia!



Una nueva experiencia siempre es emocionante, pero también es normal sentir inquietud, soledad o nostalgia al principio. Por eso, prepararse bien marca la diferencia: ¡te ayuda a adaptarte con más facilidad y a disfrutar de tu aventura al máximo!

Echa un vistazo a la guía de Eurodesk «Time to Mind» para obtener consejos sobre cómo prepararte emocional y mentalmente.



Si necesitas más ayuda o información específica sobre los programas Erasmus+ y Solidaridad Europea, no dudes en ponerte en contacto con tu **Agencia Nacional**.

¡Estamos aquí para darte apoyo y que nunca pierdas el rumbo, incluso cuando estés lejos de casa!



Ahora que ya sabes  
que puedes ir al  
extranjero siendo  
menor de 18 años y  
tienes los recursos  
esenciales para  
guiarte, ¿tienes por  
fin todo listo para  
armar la maleta y  
explorar el mundo?

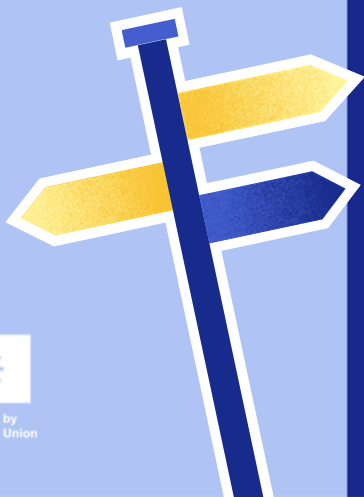




¡EN SUS  
MARCAS,  
LISTO...

YA!

¡RECUERDA,  
SEA CUAL SEA LA  
PREGUNTA, EMPIEZA POR  
NOSOTROS!



Co-funded by  
the European Union