



Antía Freire Cundíns

Memoria Erasmus+

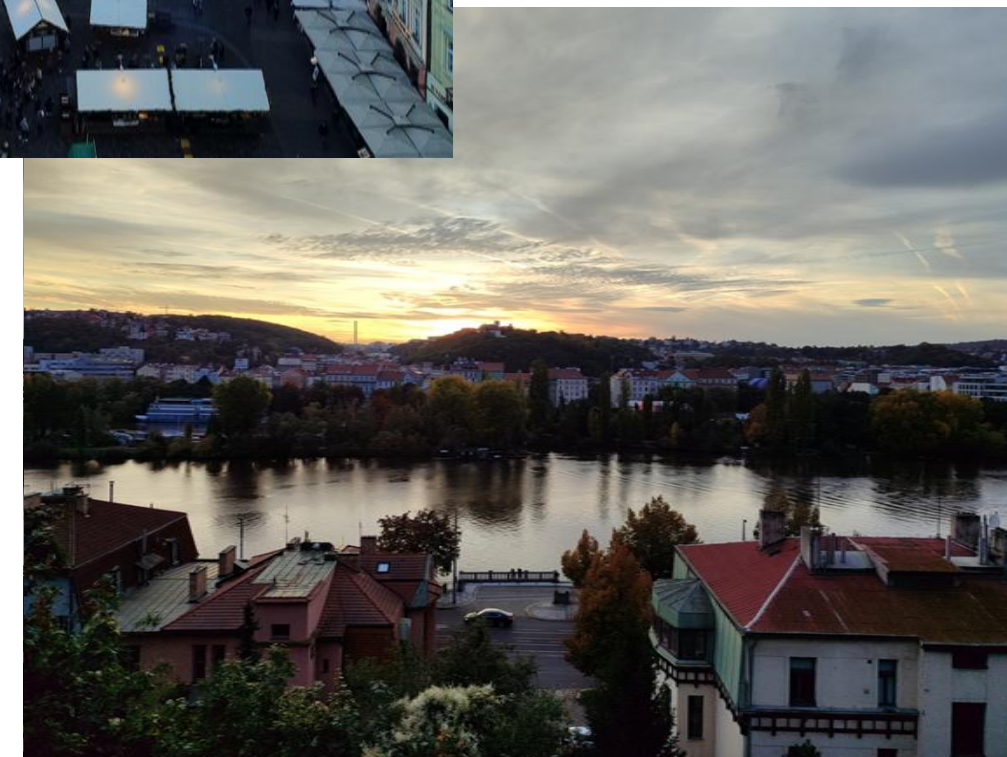
Hixiene Bucodental 2024-2025



Praga

Es la capital de la república Checa, un país ubicado en el centro de Europa.

Aunque es una ciudad mucho más cara que A Coruña tiene un muy buen nivel de vida con constantes cosas que hacer.



¿Por qué hacerlo?

1

Descubir una nueva cultura con sus tradiciones y su comida típica

2

Mejorar el inglés de una manera diferente junto a la posibilidad de mejorar el idioma local

3

Desenvolverse sola en situaciones fuera de la zona de confort

4

Al ser un país en centroeuropa esta la oportunidad de viajar a países vecinos

Antes de todo

- Investigar sobre la ciudad, saber cómo se divide, sus puntos principales, dónde está ubicado el lugar de prácticas y sobre todo el transporte.
- Buscar alojamiento, lo más cerca posible del trabajo. Hay un montón de webs donde encontrarlo e incluso en facebook donde hay grupos de españoles que también proporcionan consejos.
- Intentar aprender algo del idioma del país. Aunque en el lugar de prácticas hablen inglés, no está de más saber Checo para poder comunicarse con ellos y con la gente en la ciudad.

Sobre la ciudad

- Praga es una ciudad pequeña, bonita y segura. Es fácil ubicarse y con muy buen ambiente. Eso si, es una ciudad fría con temperaturas de -5 grados en Diciembre.
- En cuanto al transporte, hay muchas opciones como buses tranvías y el metro. Para conseguir bonos se recomienda descargar la aplicación pid lítacka
- En cuanto a las actividades, hay mucha oferta cultural. Para enterarme de actividades me apuntaba a muchos grupos de ERASMUS de Whatsapp (esasmusu) y también a actividades que promovía la ESN.



Experiencia profesional

Mis prácticas fueron como higienista bucodental en una clínica. La mayoría de los profesionales hablaban inglés y estuvieron todo el rato pendiente de mi para que estuviera cómoda. En cuanto a mis prácticas, aunque las responsabilidades de higienista no sean al cien por cien las mismas en España y en Praga, eso no quita que no aprendiera mucho. Me dejaban hacer cosas y me animaban a preguntar para así aprender y salir preparada.



Conclusiones

Es una experiencia que hay que vivir una vez en la vida. En la que vas a crecer, vas a aprender y vas a conocer a gente que se convertirá en tu familia.

Al principio es complicado y se hace cuesta arriba pero luego empiezas a ver lo bueno y se puede convertir en una de las mejores experiencias de tu vida de la que te saldrán numerosas historias.



¡Muchas gracias!

Espero que mis consejos os hayan ayudado