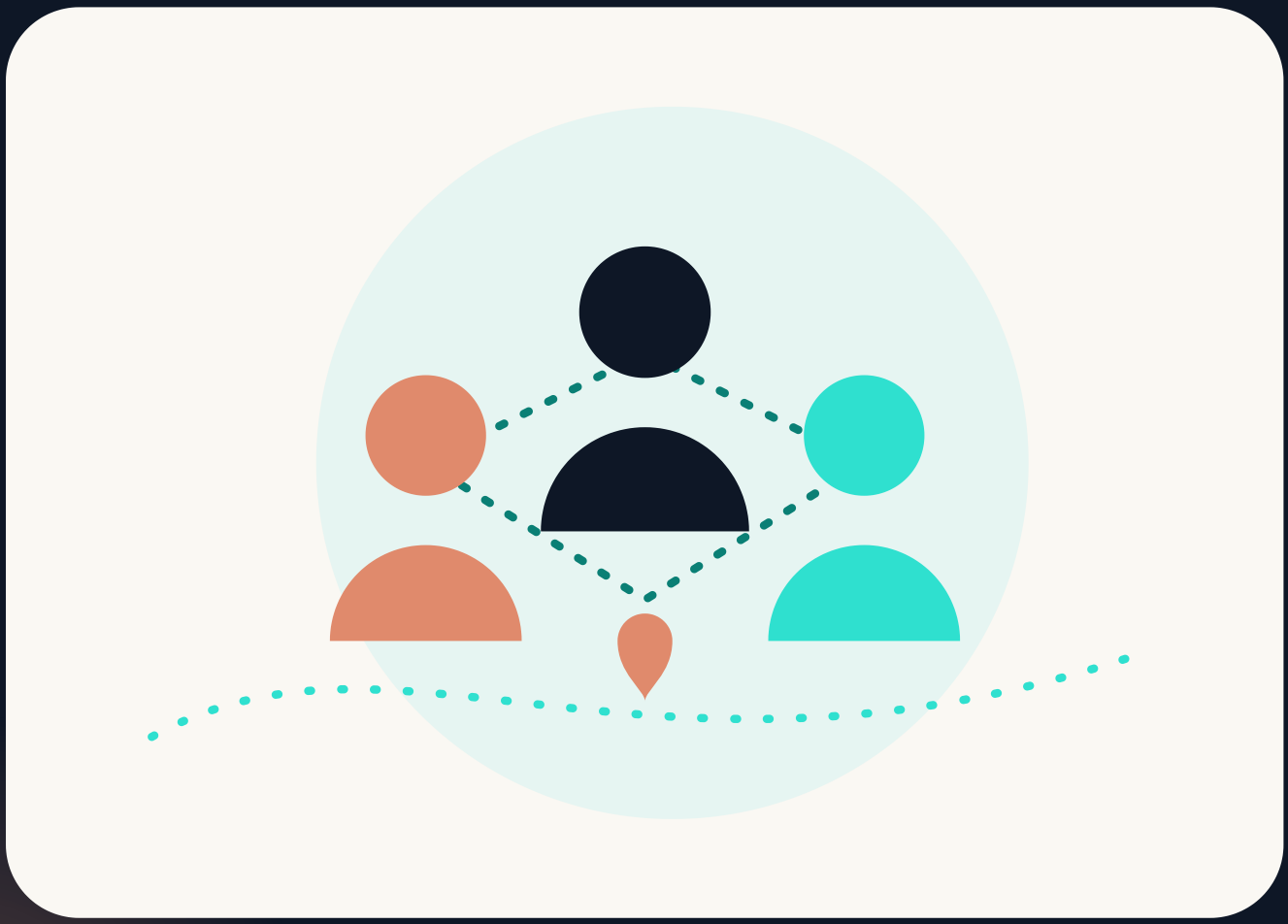
NOA

08

GUÍA DE MADRID · 08

Conocer gente nueva

El mayor miedo al llegar no suele ser el papeleo, sino estar solo/a. Se puede evitar.



Built with you.
noamadrid.com

Última revisión: 25/11/2026

Cómo leer las etiquetas: Oficial dato de una administración pública. Comprobado por NOA contrastado en varias fuentes, no oficial. Experiencia de estudiantes consejos de la comunidad.

Dónde empezar

- **Actividades de bienvenida de tu universidad** y de las asociaciones de estudiantes internacionales (por ejemplo, las secciones de ESN en muchas universidades madrileñas).
- **Intercambios de idiomas (tándem):** quedas con alguien que quiere practicar tu idioma y tú practicas español. Es una de las mejores formas de conocer a gente local.
- **Deporte:** clubes universitarios, polideportivos municipales, grupos de running en El Retiro o Madrid Río.
- **Voluntariado:** una forma de conocer la ciudad real y hacer amigos con valores parecidos.
- **Grupos por intereses:** música, fotografía, juegos de mesa, senderismo... plataformas como Meetup tienen muchas comunidades en Madrid.

Consejos que funcionan

- **Di que sí a los planes las primeras semanas**, aunque estés cansado/a. Es cuando todo el mundo está abierto a conocer gente.
- **Repite:** la amistad nace de ver a las mismas personas varias veces, no de un solo evento grande.
- **Mezcla:** está bien tener amigos de tu país, pero intenta tener al menos un plan semanal con gente local o de otras nacionalidades.
- **Proponlo tú:** "¿Vamos a tomar algo después de clase?" funciona más de lo que crees.

Cuidarte

- Queda en sitios públicos las primeras veces que conozcas a alguien por internet.
- Sentirte solo/a algún día es normal. Si dura semanas, habla con alguien: tu universidad suele tener servicio de apoyo psicológico.

La comunidad NOA

NOA nace precisamente para que nadie llegue a Madrid sin conocer a nadie. **Estamos construyendo la comunidad con estudiantes como tú.** Si quieres contarnos qué te habría ayudado o formar parte de la comunidad desde el principio, escríbenos.

Si eres familia

Más que preguntar si ya tiene amigos, pregunta qué planes ha hecho. Si notas aislamiento prolongado, anímale a apuntarse a una actividad con horario fijo (deporte, idiomas, voluntariado): la rutina compartida crea vínculos.

Checklist

- [ ] Ir a una actividad de bienvenida
- [ ] Apuntarse a un intercambio de idiomas
- [ ] Un plan fijo semanal (deporte, club, voluntariado)

Esta guía es orientativa y se actualiza con frecuencia. Para trámites legales, consulta siempre la fuente oficial o tu universidad. NOA no sustituye asesoramiento jurídico ni sanitario.
Última revisión: 25/11/2026 · ¿Te falta algo en esta guía? Cuéntanos tu duda o tu experiencia. **noamadrid.com**