

# FINLANDIA PARA FAMILIAS



## ¡Bienvenidos a una vida familiar más sencilla!

La unidad básica de la sociedad finlandesa sigue siendo la familia, en todas sus formas y tamaños.

¿Cómo es la vida familiar en Finlandia, la nación que ha sido clasificada como la más feliz del mundo? La flexibilidad y la igualdad son el centro de todo.

En este país del norte, cuando nace un niño, mientras crece o si la vida da muchas vueltas, siempre existen ayudas y soluciones.

La legislación, los convenios colectivos y las actitudes y acciones positivas de los empresarios van encaminadas a respaldar que la vida laboral resulte favorable para las familias. La reforma del permiso parental, que entró en vigor en 2022, respalda una paternidad y una maternidad igualitarias y diversas, el buen equilibrio entre la vida laboral y familiar y el bienestar de los niños.

Nuestro sistema educativo de alta calidad y las comidas escolares gratuitas facilitan a los padres el buen desarrollo de la vida cotidiana. Además, las familias disfrutan de la versátil vida cultural y la amplia oferta de aficiones para los niños, por no hablar de la maravillosa naturaleza, siempre al lado de casa.

Pasa la página y entérate de cómo son la vida y las experiencias familiares en Finlandia.

### Anna Kokko

Responsable de programa, especialista

Programa «Un lugar de trabajo acogedor para las familias»

Federación de Familias de Finlandia

## Contenido

- 04 Igualdad de oportunidades para las familias
- 06 Conciliación de la vida laboral y la vida familiar
- 12 Se valora a los niños
- 18 Educación infantil de primer nivel
- 22 Vida laboral flexible
- 26 Oportunidades de ocio
- 30 Medio ambiente y naturaleza
- 32 Viviendas de calidad
- 35 Trabajar en Finlandia: ¿qué debo saber?

Ministerio de Asuntos Exteriores de Finlandia, 2023.

Texto: Otavamedia, Katja Pantzar, Sami Anteroinen, Katja Alaja, Maarit Seeling

Producción: Otavamedia

Diseño de la maqueta: Otavamedia, Petra Antila

Tapa: Otavamedia, Sabrina Bqain

Fotos: Otavamedia, Sabrina Bqain, Laura Vesa, Jonne Räsänen, Kaisa Siren



*En Finlandia se apoya a las familias y a los niños, así como el bienestar de éstas y de la sociedad en su conjunto.*

### La buena vida familiar en Finlandia

*El secreto de la felicidad reside en la sólida infraestructura nórdica del bienestar, construida a lo largo del tiempo.*

Cada año, desde 2018, Finlandia viene siendo declarada país más feliz del mundo por el Informe Mundial sobre la Felicidad.

El término “felicidad” evoca ideas diferentes en las distintas culturas. En algunos países, las muestras externas de riqueza material o éxito profesional pueden utilizarse para simbolizar la alegría. En el contexto nórdico, vivir una vida feliz es sinónimo de igualdad de oportunidades, bienestar, confianza y seguridad.

Son los cimientos de la sociedad, la infraestructura que se ha ido contruyendo cuidadosamente a lo largo del tiempo y mediante la lucha, y cuyo objetivo es proporcionar a quienes viven en Finlandia — independientemente de su procedencia, sexo o ingresos— la igualdad de acceso a recursos como la asistencia sanitaria, la educación y la naturaleza.

«Uno de los puntos fuertes de Finlandia en lo que respecta a la vida familiar es la seguridad y el cuidado de los niños, que está entre los mejores del mundo. Los servicios públicos, como las clínicas materno infantiles, o el sistema educativo de calidad, así como el hecho de que los padres

pasen mucho tiempo con sus hijos, forman parte de la receta para una vida feliz», afirma **Markku Ojanen**, catedrático emérito de Psicología de la Universidad de Tampere.

#### DERECHOS BÁSICOS EN EL DÍA A DÍA

En Finlandia, la felicidad empieza por los derechos básicos, el más fundamental de los cuales es la igualdad de oportunidades. Eso significa que todo individuo debe tener acceso a las herramientas que le permitan desarrollar su potencial y forjarse su propio camino en la vida, independientemente de su situación socioeconómica, su género o cualquier otra cualidad.

«Son las cosas cotidianas las que conforman la calidad de vida y hacen feliz a una persona», dice Ojanen.

Se invierte en la calidad de vida de los niños, en sus derechos y su futuro, mejorándolos continuamente para garantizarles las mejores bases para la vida. Igualdad significa igualdad de acceso a la educación, por eso en Finlandia la enseñanza es gratuita para todos, desde la educación preescolar hasta la universidad.

En 1906, Finlandia se convirtió en el primer país europeo en conceder a las mujeres el

derecho al voto en unas elecciones nacionales. En la década de 1940, se hizo obligatoria para todos los municipios la creación de clínicas materno infantiles, garantizando así que todas las mujeres embarazadas, los niños y sus familias recibieran asistencia sanitaria gratuita.

Hoy, las mujeres representan el 49 % de la población activa de Finlandia, donde la vida laboral incluye permisos parentales, horarios flexibles y trabajo a distancia para garantizar que todos los ciudadanos puedan mantener un equilibrio entre vida laboral y vida personal.

El alto grado de confianza en las instituciones públicas y los ciudadanos, la libertad de prensa y la escasa corrupción contribuyen a garantizar un sistema que funciona.

Detrás de una infraestructura que funciona bien, siempre hay una historia de desarrollo, lucha y cambio.

«Una larga línea de desarrollo, el crecimiento económico, así como el aumento del nivel de vida, una desigualdad de ingresos relativamente pequeña, una mayor esperanza de vida (nutrición, salud, naturaleza cambiante del trabajo), la creencia en la educación y el futuro, la aceptación de la seguridad social universal y la modestia cultural, han contribuido al bienestar de la sociedad finlandesa», explica **Hanna Kuusi**, profesora universitaria de Historia Económica y Social en la Universidad de Helsinki.

Foto: Jussi Heilsten

#### ¿QUÉ HACE FELIZ A FINLANDIA?

Según el Informe Mundial sobre la Felicidad, Finlandia fue nombrada la nación más feliz del mundo por quinto año consecutivo en 2022.

El informe clasifica 156 países en función de sus niveles de felicidad, para lo cual se pide a los habitantes de cada país que evalúen sus vidas en función de una serie de indicadores de calidad de vida. Entre ellos figuran el PIB per cápita, la esperanza de vida sana, el apoyo social disponible, la libertad para tomar decisiones, la confianza en el gobierno, la calidad de la democracia, la generosidad de la sociedad y la ausencia de corrupción.

En Finlandia, la fórmula de la felicidad empieza por lo básico: sanidad, prevención de la pobreza, seguridad de ingresos y acceso de todos al mercado laboral.

En las comparaciones internacionales, basadas en una serie de parámetros, Finlandia siempre se sitúa en una buena posición.

Por ejemplo, Finlandia tiene la mejor gestión pública del mundo, medida por la participación electoral, la independencia legislativa y el número de mujeres en el Parlamento.

Si se mide por indicadores políticos, sociales, económicos y de cohesión, Finlandia es muy estable.

En lo que respecta a la financiación del modelo nórdico, el 80 % de los finlandeses están contentos de pagar sus impuestos, el 96 % cree que pagar impuestos es un deber cívico importante y el 98 % cree que los impuestos son importantes para mantener Finlandia.

[informe.worldhappiness](https://www.oecd.org/happy-life/)



## Cómo enamorarse de Finlandia a la manera franco-colombiana

**A**na Lucía Sallaberry, de 37 años, es colombiana, y Xavier Sallaberry, también de 37 años, es francés. Se conocieron en París en 2016 y se mudaron a Tampere (Finlandia) dos años después. Pero ¿qué motivó a esta pareja decididamente internacional a poner rumbo al Norte?

«Trabajaba como interventor en París, cuando surgió una vacante de director financiero en nuestra filial de Tampere. Empezamos a pensar: ¿y si nos lanzamos y nos mudamos a Finlandia?», recuerda Xavier.

Al mismo tiempo, Ana Lucía, ingeniera de telecomunicaciones, no estaba muy contenta con su trabajo. La oportunidad de trabajar en el Norte cuando menos les intrigaba. El único problema era que la pareja apenas sabía nada de Finlandia.

«Entonces empezamos a investigar un poco y descubrimos que Finlandia era un país precioso y que mucha gente decía que era el mejor país del mundo para formar una familia», dice Ana Lucía.

### TESOROS NÓRDICOS

Muy pronto, la pareja se dio cuenta de que, además de una política favorable a la familia, Finlandia disponía de un avanzado sistema de bienestar social, un gran sistema educativo y un clima empresarial muy dinámico.

«Visitamos Tampere durante unos días y la verdad es que nos gustó lo que vimos», cuenta Xavier.

Como consecuencia, la pareja se trasladó allí en septiembre de 2018. Xavier empezó a trabajar en la empresa local y Ana Lucía encontró empleo a tiempo parcial en una agencia de traducción como transcritora. Tras la jornada laboral, la pareja se dedicaba a conocer su nueva ciudad natal.

Tampere —la mayor ciudad del interior de Escandinavia— impresiona por sus bellos lagos y bosques y su ambiente tranquilo.

«Fue todo un cambio de ritmo, después de vivir en París». Además, enseguida nos dimos cuenta de que Tampere es lo más segura que puede ser una ciudad, y desde el punto de vista de las familias, eso es muy importante», dice Xavier.

### CUATRO ESTACIONES: CADA UNA CON SU ENCANTO

Durante los dos años siguientes, comprendieron que Finlandia era mucho más que un simple “País de las Maravillas invernal” y que la primavera, el verano y el otoño también tenían su propia “personalidad” y muchos encantos de los que se podía disfrutar.

«En verano nos bañamos en el lago, en invierno paseamos sobre él», ríe Ana Lucía.

Además de enamorarse de los cambios de estación, la pareja también se ha hecho muy “fan” de la forma finlandesa de trabajar. A Xavier aún le resulta increíble poder estar en casa a las cinco.

«El equilibrio entre vida laboral y vida privada ha mejorado mucho», afirma.



## DESCIFRAR EL CÓDIGO

¿Y qué nos contáis de los nativos? Xavier y Ana Lucía admiten que les llevó algún tiempo empezar a entender del todo a los finlandeses: los lugareños parecían un grupo tranquilo y reservado, al menos al principio.

«Venimos de culturas más espontáneas y extrovertidas, así que fue una experiencia de aprendizaje. Descubrimos que es útil que seamos nosotros los que rompamos el hielo en una conversación, y después de hacerlo, todo va mejor», dice Xavier.

Eso no quiere decir que los finlandeses no sean serviciales o considerados: de hecho, la pareja considera que los finlandeses son muy amables. Xavier pone un ejemplo: hace un par de años, mientras utilizaba el ascensor de su edificio, habló con un vecino sobre la ola de calor que estaba azotando Tampere.

«Mi vecino no dijo mucho, pero me preguntó si había utilizado la máquina de aire acondicionado de nuestro apartamento para enfriarlo un poco. Le dije que no, pero que lo investigaría», cuenta Xavier.



«Entonces, un par de días después, encontramos en nuestro buzón un manual de aire acondicionado —en francés— que esta persona había imprimido para nosotros».

En ese momento, Xavier comprendió algo importante sobre los finlandeses. «Aunque aquel vecino no parecía muy interesado en nuestra charla, me quedó claro que se había esforzado por resolver nuestro problema», dice. «Fue muy amable por su parte».

## ¡VIVA EL PRÍNCIPE!

Después de vivir tres años en Tampere, nació el primer hijo de la pareja, Lucas. Los padres, que recibieron unos cuidados estupendos en el hospital de Tampere, siguen impresionados por la experiencia.

«No creo que haya ningún lugar mejor que Finlandia para dar a luz». Tuvimos una experiencia increíble», afirma Ana Lucía.

Tras volver a casa del hospital con el nuevo miembro de la familia, la pareja descubrió que existía un enorme sistema de apoyo. «Por ejemplo, la caja con el lote de maternidad que regalan a todos los recién nacidos es una idea preciosa y muy práctica para todos los padres primerizos que están empezando a hacerse a la idea de tener un bebé», dice Ana Lucía.

Este “kit de inicio”, que se entrega a todas las madres por cortesía del gobierno finlandés, y está repleto de artículos de primera necesidad, desde ropa hasta juguetes, para ayudar a cuidar al recién nacido.

«Cuando nos enteramos de que todo el mundo, rico o pobre, recibía uno de estos paquetes, pensamos que era señal de que nos encontrábamos en una sociedad en la que la

igualdad realmente tenía un significado», dice Xavier.

## CONCEBIDO PARA LA VIDA CON UN BEBÉ

La vida con un bebé en Tampere ha sido estupenda: se puede subir al transporte público con los cochecitos y siempre hay parques cerca. «Siento que nunca estoy a más de cinco minutos de la naturaleza en esta ciudad», dice Ana Lucía.

En el momento de llevarse a cabo esta entrevista, la pareja espera su segundo hijo. Esta vez ya saben que recibirán la mejor atención posible como familia.

«En Finlandia se hace hincapié en el bienestar de todo el núcleo familiar, y eso nos parece muy importante», afirma Xavier.

¿Y qué le depara el futuro a esta creciente familia franco-colombiana? Ana Lucía y Xavier nos cuentan que están plenamente felices y contentos de vivir en Tampere, al menos de momento.

«Echamos de menos a nuestras familias en Francia y Colombia y puede que algún día nos traslademos para estar más cerca de ellas. Pero nunca se sabe».



Puedes ver un vídeo en el que Ana Lucía y Xavier hablan de cómo compaginan la vida laboral y familiar en Finlandia.

## ¿SABÍAS ESTO SOBRE FINLANDIA?



**1** Finlandia ofrece atención prenatal gratuita a las madres y casi un año de permiso parental remunerado al nacer el niño.

**2** Las guarderías asequibles y los sólidos derechos de maternidad facilitan la carrera profesional de las madres en Finlandia. En consecuencia, las mujeres representan el 49 % de la población activa.

**3** Todos los niños y sus familias reciben asistencia sanitaria y consejos prácticos gratuitos a través del servicio de *neuvola*, la red nacional de clínicas maternoinfantiles.

**4** Finlandia tiene el mejor equilibrio entre vida laboral y vida personal del mundo (Kisi Work-Life Balance Index 2021).

**5** Las mujeres y los hombres son iguales, tanto en el trabajo como en casa. El 80 % de los padres finlandeses disfruta de un permiso parental retribuido.

**6** Finlandia es el tercer país del mundo en derechos de la infancia (KidsRights Index 2021).

## El transporte público es de primera clase

En Finlandia se valora mucho el transporte público: es muy fácil desplazarse, sobre todo en grandes ciudades como Helsinki, Tampere y Oulu. Los autobuses, los trenes, los tranvías y el metro son rápidos y cómodos.

El transporte público del área metropolitana de Helsinki ha figurado varias veces consecutivas entre los tres primeros de la encuesta internacional BEST (Benchmarking in European Service of Public Transport).

Según la encuesta sobre el sistema nacional de transportes realizada por la Agencia Finlandesa de Transportes y Comunicaciones, Traficom, nada menos que el 73 % de los finlandeses están satisfechos con la funcionalidad general y la seguridad de los viajes. Además, el transporte público está en constante desarrollo y constituye un gran apoyo para el objetivo nacional de neutralidad de carbono para 2035.

Es bastante habitual que los escolares finlandeses se desplacen al colegio de forma independiente, ya sea a pie, en bicicleta o en transporte público. El tráfico en Finlandia es fluido todo el año, gracias al mantenimiento de las calles y al uso obligatorio de neumáticos especiales en invierno.

Finlandia también está a la vanguardia en cuanto a herramientas digitales de tráfico sostenible, desde el uso de vehículos eléctricos hasta las guías de ruta *online* para el transporte público urbano.

### EN DEFENSA DEL TRÁFICO ECOLÓGICO

Finlandia promueve un transporte público sostenible, fiable y fluido, basado en una planificación inteligente del uso del suelo. Las soluciones innovadoras para mejorar la eficiencia energética de los sistemas de transporte y los vehículos tienen un papel clave en este esfuerzo. Finlandia pretende reducir las emisiones del tráfico en un 50 % para 2030.

Ilustración: iStock

### ¡REGLAS PARA EL TRÁFICO LIGERO!

De aquí a 2030, el Programa Nacional de fomento de la peatonalidad y el uso de la bicicleta pretende aumentar un 30 % el número de desplazamientos a pie y en bicicleta, todo el año mediante un amplio abanico de medidas.

### VAMOS DE PASEO

En Finlandia, una parte importante de los desplazamientos cotidianos, por ejemplo a la escuela, al supermercado o al parque, se hacen a pie. Incluso en entornos urbanos, las condiciones para desplazarse a pie son muy adecuadas. Según un estudio de 2021, una clara mayoría de los finlandeses están satisfechos con las condiciones peatonales su barrio.

### ¡SÚBETE A LA BICI!

El ciclismo ha alcanzado un gran éxito en Finlandia. Los carriles bici son habituales en todo el país y muchos finlandeses acuden a la escuela, al trabajo y a sus aficiones en bicicleta. El uso de la bicicleta para ir al trabajo va en aumento, y muchas empresas tienen duchas para los empleados en sus instalaciones. También son cada vez más populares las bicicletas eléctricas

### DATOS DE TRÁFICO:

De media, en Finlandia los niños aprenden a montar en bici a los

**4,8 años.**

En Finlandia, Bélgica y los Países Bajos, este umbral de aprendizaje es considerablemente más bajo que en el resto de Europa.



**El 65 %** de los desplazamientos cortos (menos de un kilómetro) se hacen a pie.

La duración media de los desplazamientos al trabajo (solo ida) en Finlandia es de

**23 minutos.**

En Finlandia, no es raro ver a un diputado del Parlamento o a un ministro que va en bicicleta al trabajo.

suministradas por las empresas. Los servicios de alquiler de bicicletas son muy populares en las grandes ciudades como Helsinki, Espoo, Vantaa, Turku, Lahti, Tampere y Oulu. Ir en bici es imprescindible en verano.



Fotos: Markus Sommers / Visit Finland y Sami Perttälä

## En Finlandia se valora la infancia y la juventud

«**M**i función es proteger y fomentar

los derechos y el interés superior de los niños», afirma **Elina Pekkarinen**, Defensora del Menor. «Utilizamos la “diplomacia blanda” para defender y tener en cuenta los derechos de los niños en toda una serie de ámbitos, desde la legislación hasta la toma de decisiones sociales».

Como autoridad gubernamental autónoma e independiente, el Defensor del Menor fomenta y evalúa la aplicación de la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño, que Finlandia ratificó en 1991. Las cuatro piedras angulares de la Convención son la no discriminación, el derecho a una buena vida, el derecho a la participación y a ser escuchado, y el interés superior del niño.

«Nuestros recursos son reducidos, pero trabajamos con eficiencia y se nos toma en serio», afirma Pekkarinen, que ocupa este importante cargo desde 2019.

En la práctica, el trabajo del Defensor del Menor pone de relieve el interés superior de los niños en la sociedad a través de una serie de medidas que incluyen iniciativas, declaraciones públicas, orientación y asesoramiento, y el mantenimiento del



contacto con niños y jóvenes para transmitir sus voces a los responsables de la toma de decisiones.

«Por ejemplo, nuestro Barómetro Infantil anual investiga las experiencias de niños de 6 a 7 años sobre temas relevantes para ellos en su vida cotidiana», dice Pekkarinen.

Otra iniciativa popular del Defensor del menor es el «Día de los niños en el trabajo», en el que los centros laborales abren sus puertas a niños de guarderías y en edad escolar —y a sus peluches— para una visita oficial, aunque no por ello menos divertida. Con la participación de más de 800 centros de trabajo finlandeses, este evento anual ofrece a los niños la oportunidad de conocer mejor los distintos tipos de empleo.

«Muchos críos esperan impacientes ese día», dice Pekkarinen. «También puede ser beneficioso para empresarios y empleados ver las cosas desde la perspectiva de los niños».

### TODOS LOS NIÑOS TIENEN LOS MISMOS DERECHOS

En Finlandia, los niños tienen derechos individuales, independientemente de lo que sus padres o tutores puedan o quieran proporcionarles. Se considera niño a toda persona menor de 18 años.

Uno de los mayores retos a los que se enfrentan los niños es garantizar su salud mental y su bienestar, afirma Pekkarinen. Se trata de un problema acuciante al que se enfrentan niños y jóvenes de todo el mundo.

Pekkarinen afirma que, en términos generales, los niños finlandeses destacan en las comparativas internacionales: «Están sanos, disfrutan de un alto nivel de vida y aprenden bien en la escuela».



Foto: Lehtrikuva

## Democracia en acción

«Los jóvenes somos el futuro», afirma **Caterina Kettunen**, de 16 años, que ha participado recientemente en el programa del Parlamento Juvenil de Finlandia.

«Nos interesan los temas que nos afectan. Cuando tienes la oportunidad de ver y entender cómo funciona todo en el sistema político, te das cuenta de que puedes influir en cuestiones tan importantes como la sostenibilidad. Eso tiene mucho poder», dice Kettunen.

Otra joven de 16 años, **Noora Nygrén**, también participó en la sesión de primavera de 2022 del Parlamento de los Jóvenes.

«Participar me dio valor y confianza para expresar mi opinión y saber lo que importa», afirma. «Hay cuestiones que nos afectan mucho, como el bienestar de la naturaleza. Vamos a vivir en este planeta en el futuro y tenemos que cuidarlo ahora».

Nygrén afirma que, además de datos e información, obtuvo valiosos conocimientos de las personas con las que coincidió a través del programa, incluidos los parlamentarios de verdad.

«Aprendí mucho trabajando con personas de distintas edades y procedencias», afirma.

### JUNTOS ES MEJOR

El Parlamento de los Jóvenes de Finlandia es un esfuerzo cooperativo del Parlamento de Finlandia y el Centro de Desarrollo Opinkirjo, una organización sin ánimo de lucro que actúa en la política educativa nacional participando en la labor legislativa y la creación de planes de estudio nacionales.

«Desarrollamos actividades que promueven la inclusión de niños y jóvenes y crean vías para reforzar la educación democrática», afirma **Tiina Karhuvirta**, especialista principal del Centro de Desarrollo Opinkirjo.

Una de las actividades clave de Opinkirjo es el club parlamentario para estudiantes durante los últimos cursos de la enseñanza secundaria, que incluye una sesión plenaria del Parlamento de los Jóvenes que se celebra cada dos años y ofrece a los jóvenes una experiencia práctica.

«Nuestro objetivo es animar a los estudiantes a participar y opinar sobre asuntos importantes para ellos», afirma Karhuvirta.

Y a una de ellas, Caterina Kettunen, su participación le ha abierto una posible carrera profesional: «Algún día, me encantaría ser diputada», dice.

El Parlamento de los Jóvenes funciona en Finlandia desde 1998.



Foto: Jussi Heilsten / Visite Finlandia



Foto: Lehtikuva

## Desempeñar un papel en el proceso de toma de decisiones

Muchos foros, como el Grupo de la Agenda 2030 de la Juventud de la ONU, permiten a los jóvenes finlandeses participar en la sociedad y ser miembros activos del proceso democrático.

El Grupo de la Agenda 2030 para la Juventud se puso en marcha en 2017 como parte de la Comisión Nacional Finlandesa de Desarrollo Sostenible. El objetivo es garantizar que se escuchen las voces de los miembros de entre 15 y 29 años, elegidos democráticamente. Los jóvenes son una parte importante del desarrollo sostenible, ya que ayudan a Finlandia a encontrar soluciones para alcanzar su objetivo de neutralidad en carbono para 2035.

Al ser activos en las redes sociales, como Instagram, los miembros del grupo publican regularmente sobre actividades como las reuniones con el primer ministro y los representantes del Ministerio de Asuntos Exteriores.

El Grupo de Jóvenes participa en la planificación nacional y la aplicación de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. También publica declaraciones sobre temas como la COP, la conferencia anual de las Naciones Unidas sobre el cambio climático, con animadas explicaciones sobre qué es y por qué es importante para la estrategia de biodiversidad de Finlandia.

Foto: Maarit Høhteri / Ciudad de Helsinki

### PARTICIPACIÓN EN LA CAPITAL

«¡Ven a hacer de Helsinki un lugar mejor para todos! Participando, puedes cambiar el mundo», reza el optimista llamamiento *online* del Consejo de la Juventud de la capital.

Compuesto por treinta jóvenes de entre 13 y 17 años, el Consejo de la Juventud de Helsinki se elige democráticamente cada dos años. El grupo se encarga de garantizar que las voces de los jóvenes se

escuchen en la planificación operativa y la toma de decisiones de la ciudad.

En Helsinki, otras iniciativas locales integradoras son el sistema de presupuestos participativos OmaStadi («Nuestra ciudad»), que ha destinado 8,8 millones de euros a hacer realidad las ideas de los residentes. Las iniciativas ciudadanas se desarrollan en propuestas que pueden votar todos

los habitantes de Helsinki mayores de 12 años. A continuación, la ciudad pone en práctica las propuestas más votadas.

Y para los estudiantes de secundaria y bachillerato, existe el programa municipal de ayudas Ruuti, destinado a aquellos grupos de alumnos que deseen mejorar el confort y la funcionalidad de su entorno de estudio.





## Finlandia apoya a las familias con hijos



Cuando una mujer se queda embarazada, los cuidados y la orientación práctica empiezan en los centros públicos de salud materno-infantil, que controlan la salud y el bienestar del bebé y de la madre.

Las maternidades de Finlandia son de alta calidad y dar a luz en un hospital local no es caro.

Antes de que nazca el bebé, se entrega el paquete de maternidad, un kit inicial con artículos de primera necesidad, desde ropa hasta accesorios, para ayudar a cuidar al recién nacido.

En las clínicas públicas materno-infantiles se vela por la salud y el bienestar del bebé desde antes de nacer hasta los años preescolares.



El permiso parental se concede tanto a las madres como a los padres.

Durante el permiso parental se abona un subsidio parental de 320 días laborales (160 días por progenitor).

Al poder ajustar los horarios de trabajo flexibles hacen más fácil el cuidado de los niños pequeños.



La prestación por cada hijo a cargo, una cantidad mensual que ayuda a sufragar los gastos de guardería, se mantiene hasta que el niño cumple 17 años.

La educación es gratuita desde la fase preescolar hasta la primaria y la secundaria.

Fotos: Jussi Hellsten, Sakari Phippo, Mikko Huotari y Emilia Hoisko / Visit Finland, Kela



En Finlandia el Día de la Madre se celebra en mayo y el Día del Padre en noviembre.



### CUIDADOS DE CALIDAD

La tasa de mortalidad infantil de Finlandia es una de las más bajas del mundo. La atención sanitaria a los niños empieza mucho antes de nacer, en las clínicas públicas de maternidad, y tras el nacimiento continúa en las clínicas de salud infantil, hasta que el niño va a la escuela. En la educación primaria y secundaria, las enfermeras y los médicos escolares llevan a cabo controles sanitarios periódicos.

Varias organizaciones complementan el sistema sanitario, como la Liga Mannerheim para el Bienestar Infantil (MLL), fundada en 1920, cuyo lema es «Todo niño tiene derecho a una infancia buena y feliz».

[mll.fi](http://mll.fi)

### La educación y la atención tempranas sientan las bases del aprendizaje para toda la vida

Es el Día del Padre en Finlandia, y la familia Dimulescu celebra la ocasión pasando juntos este domingo especial de mediados de noviembre.

**Kaisa Dimulescu**, su marido **Florin Dimulescu**, y sus dos hijos **Lara**, de 12 años, y **Teo**, de 10, están reunidos alrededor de la mesa de la cocina de su casa en Kangasala, una ciudad a unos 16 kilómetros al este de Tampere. Comparten con nosotros sus experiencias en las guarderías y los centros finlandeses de educación infantil y primaria.

«Mi mejor recuerdo de la guardería era el desayuno», dice Teo. «El *puuro* de arroz (una especie de gachas) era mi favorito», cuenta.

En toda Finlandia, las comidas que se sirven en las guarderías públicas incluyen el desayuno, un almuerzo caliente y una merienda para todos los niños, lo que garantiza que estén bien alimentados para afrontar las actividades del día.

Los dos hijos de la familia Dimulescu han asistido a guarderías públicas en Finlandia.

Con uno y dos años, Lara estuvo en un grupo pequeño de niños en una guardería familiar concertada, en casa de una cuidadora profesional.

Después de que naciera Teo, su hermano pequeño, Lara estuvo un tiempo en otra guardería familiar, hasta que empezó preescolar, a los seis años. Teo pasó dos años en una guardería normal antes de asistir a preescolar.

«Aprendimos muchísimo de lo que vivían los niños en la guardería», dice Kaisa. «Yo sola no habría podido hacer todo lo que los niños hacen con otros niños: jugar al aire libre todos los días, hacer manualidades, hacer galletas, cantar y otras actividades en grupo», cuenta.

Otra ventaja de las guarderías era su cercanía, que les facilitaba muchísimo los desplazamientos, dice Kaisa.

#### RAÍCES INTERNACIONALES

La familia Dimulescu, bilingüe, habla finés y rumano en casa, ya que Florin es originario de Rumanía y Kaisa es de Finlandia. Kaisa trabaja como gestora de compras, mientras que Florin es un profesional de las TI y también ha publicado una serie de libros de lectura fácil en finés para ayudar a quienes están aprendiendo el idioma.

La diversidad cultural y lingüística aporta riqueza a sus vidas, y como Florin también habla finés,



alemán e inglés, puede ayudar a los niños con sus estudios en esos idiomas. «Son bastante independientes en lo que se refiere a sus tareas escolares, así que tampoco lo necesitan mucho», afirma con una sonrisa.

Tanto Lara como Teo van a la escuela Suorama de Kangasala. Teo está en cuarto curso y Lara en sexto, que es el último año de primaria en el sistema finlandés.

«Me gusta mucho el colegio», dice Lara, cuyas aficiones incluyen la gimnasia acrobática en el club local y tocar instrumentos de percusión en el Instituto de Música Pirkanmaa. Teo juega al fútbol

en el Ilves, el mayor club de fútbol de Finlandia, y también va a clases de batería. La familia pasa parte del verano en la casa de campo que los padres de Kaisa tienen en Eräjärvi, Orivesi, a solo 35 kilómetros.

Florin cuenta la historia de la reciente visita de la familia a Rumanía, cuando un pariente les preguntó a los niños Dimulescu si considerarían la posibilidad de vivir en Rumanía. «Lara contestó rápidamente y dijo: “¡Oh, no, no podría, me gusta demasiado mi colegio en Finlandia!”».

Fotos: Laura Vesa



# El sistema educativo finlandés empieza por la igualdad

Uno de los secretos del éxito del sistema educativo finlandés, que figura entre los mejores del mundo, es la inversión en las personas. El planteamiento es sencillo: los seres humanos son considerados el activo más importante de la nación.

La educación escolar abarca los cursos del 1 al 9 y es gratuita para los niños de 7 a 17 años. Además, es obligatoria para todos los niños que residen de forma permanente en Finlandia.

## CÓMO FUNCIONA

En Finlandia se cree firmemente que todo el mundo debe tener la oportunidad de estudiar y adquirir los conocimientos y aptitudes que se necesitan para tener una buena vida. Los servicios de educación infantil y primaria están organizados para que los niños puedan asistir a la escuela cerca de su casa. Sin coste alguno, los niños también reciben el material y los útiles de estudio, así como las comidas escolares.

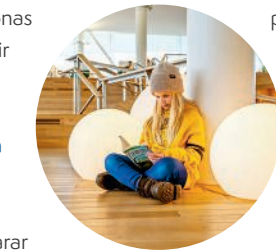


Basado en la investigación científica, el sistema educativo finlandés comienza con la educación y atención a la primera infancia, que favorece el desarrollo, el aprendizaje y el bienestar de los niños.

En la guardería, se anima a los niños más pequeños a centrarse en sus puntos fuertes y talentos naturales, en lugar de competir. Se les apoya en sus necesidades individuales, pero al mismo tiempo se fomentan las habilidades socioemocionales y un sentimiento de seguridad y comunidad.

En las guarderías se paga una pequeña cuota mensual, pero las personas con ingresos bajos pueden recibir ayudas para cubrir su coste.

El sistema de educación básica comienza a los siete años, precedido de un año obligatorio de educación preescolar para preparar



Desde 1948, Finlandia ofrece comidas gratuitas a todos los alumnos.



a los niños pequeños en su paso a la escuela.

Los profesores tienen un alto nivel de formación y titulación universitaria. Además, es una profesión muy apreciada socialmente. Los profesores motivan a los alumnos animándolos, y el rendimiento escolar como tal no se califica hasta más adelante, durante los años escolares.

Como el horario escolar termina relativamente pronto para los niños de primer y segundo curso, se organizan clubes por la tarde en las insta-

Fotos: Jussi Hellsten, Laura Dove / Visit Helsinki y Eline Manninen / Visit Finland



laciones de las escuelas, para que los niños más pequeños no tengan que quedarse solos mientras sus padres o tutores siguen trabajando.

Después de la educación básica, cada estudiante debe solicitar el siguiente ciclo educativo. Puede tratarse de educación secundaria superior general, formación profesional o la universidad.

Los centros de formación profesional son una opción muy atractiva, ya que aproximadamente la mitad de los estudiantes que terminan la educación secundaria inferior solicitan plaza en centros de formación profesional, algo excepcional, si comparamos la situación con la de otros países.

La educación obligatoria termina cuando el alumno cumple 18 años o cuando obtiene un título de enseñanza secundaria superior o de formación profesional.

En cada paso del camino se fomenta el aprendizaje permanente. Existen numerosas opciones para la educación de adultos, la formación continua y el reciclaje profesional en la sociedad del conocimiento.

## ESCOLARIZACIÓN EN OTRA LENGUA

Para los recién llegados es relativamente fácil hacer amigos, ya que los finlandeses están entre los mejores hablantes de inglés como lengua extranjera del mundo. El estudio de una lengua extranjera comienza desde el primer curso escolar, siendo el inglés la opción más popular.

También se puede estudiar en otros idiomas que no sean el finés o el sueco, las dos lenguas oficiales del país. En las escuelas anglófonas la enseñanza se imparte íntegramente en inglés, y en las bilingües las lenguas de enseñanza pueden ser el finés y una segunda lengua, como el francés, el alemán o el español.



## ¡BIENVENIDOS A ESTUDIAR EN INGLÉS EN FINLANDIA!

El sistema de enseñanza superior de Finlandia ofrece más de 500 programas de licenciatura y posgrado impartidos en inglés en 13 universidades y 22 universidades de ciencias aplicadas. Estas universidades también ofrecen opciones de doctorado impartidas en inglés.

Hay más de 20 000 estudiantes internacionales cursando sus estudios en Finlandia.

Todas las universidades y escuelas superiores de ciencias aplicadas ofrecen becas a los estudiantes internacionales.

Con la nueva legislación de 2022, los estudiantes internacionales pueden obtener permisos de residencia durante el tiempo que duren sus estudios. Los estudiantes e investigadores también pueden optar a un permiso de dos años para buscar trabajo después de graduarse.

[studyinfinland.fi](http://studyinfinland.fi)

## UN POCO DE HISTORIA

### PRINCIPIOS DEL SIGLO XX

Se establece un gran número de escuelas primarias en municipios de toda Finlandia para proporcionar a todos los niños una educación elemental general. En 1921 se promulgó la ley de educación primaria obligatoria.

### 1925

Se elabora el primer plan de estudios nacional; en el siglo XIX ya había centros de enseñanza secundaria y liceos en Finlandia, pero fue después de la Segunda Guerra Mundial, durante la reconstrucción del país, cuando aumentó considerablemente el número de estos centros.

### DÉCADA DE 1970

El sistema escolar finlandés se reforma casi por completo; la reforma educativa integral pone fin a la era del sistema de educación primaria y de de escuela secundaria selectiva e introduce el sistema de educación básica integral de nueve años.

### ACTUALMENTE

Los rápidos avances de la vida laboral y la tecnología plantean nuevos retos y exigen nuevas competencias. Hasta ahora, los finlandeses han estado bien preparados en competencias digitales, pensamiento crítico y aplicación creativa del conocimiento.

### FUTURO

El planteamiento de aprendizaje permanente garantiza que todos estemos mejor preparados y educados para afrontar el futuro, sea cual sea.



## Cuidar a los empleados con hijos es una parte esencial de la fórmula del bienestar

La luz entra a raudales por las ventanas de la última planta de las oficinas de CHAOS Architects, en el moderno barrio de Punavuori de Helsinki. Ubicado en un edificio histórico de finales del siglo XIX que fue sede de una fábrica de dulces, el acogedor espacio alberga ahora a un equipo diverso de 15 personas de 8 nacionalidades distintas: armenia, finlandesa, georgiana, alemana, mexicana, española, pakistani y vietnamita.

Natalia Rincón y Juha Puotila están sentados en un sofá entre un montón de cojines de colores y se ríen, mientras intercambian anécdotas sobre qué películas les gustan a sus hijos.

«¡Cualquier cosa de animación les encanta!», comenta Puotila, director de ingresos, que tiene tres hijos de entre 8 meses y 8 años. Rincón, que es madrastra de un niño de 11 años, se ríe y asiente con la cabeza. Es consejera delegada y cofundadora de la empresa, que está especializada en previsión inmobiliaria urbana.

El entretenimiento es un tema relevante a la hora de trabajar en CHAOS, ya que una de las actividades sociales de la empresa es cederle a los empleados el acogedor espacio de la oficina para organizar noches de cine.

«Nuestro equipo está muy implicado en cada paso del camino, desde las actividades de creación de equipos hasta la forma en que llevamos a cabo nuestro trabajo», afirma Rincón. «Hay poca jerarquía, y tanto si se trata de reunirse con accionistas como de resolver problemas, la responsabilidad pasa por entender lo que hace cada uno y respetar a cada persona y su función».

Rincón, que se mudó por amor de México a Finlandia en 2011, dice que la sencilla calidad de la vida laboral finlandesa es una gran ventaja. «Es un sistema muy asentado, aquí casi no hay sistema de clases, lo que significa que podemos hablar abierta y directamente unos con otros y eso hace que el trabajo fluya mejor».

### LA INFRAESTRUCTURA DEL BIENESTAR

Una vida laboral que incluye permisos parentales, horarios flexibles y trabajo a distancia facilita que los padres —y todo el mundo— puedan compaginar el trabajo con la vida personal.

«Cuando tengo que recoger a uno de mis hijos de la guardería o el colegio, o encargarme de alguna otra cosa, puedo salir de la oficina y seguir trabajando desde casa a última hora de la tarde», dice Puotila.



Finlandia es el único país del mundo desarrollado donde los padres pasan más tiempo con sus hijos en edad escolar que las madres, según la OCDE.

Puotila le ve muchas ventajas a formar una familia en Finlandia. «Por ejemplo, tenemos clínicas públicas maternoinfantiles, guarderías y educación gratuita, todo ello creado para ofrecer los mejores servicios a los niños y permitir al mismo tiempo que los padres trabajen», afirma. En Finlandia es práctica habitual que los empresarios proporcionen a sus empleados las herramientas necesarias para trabajar desde casa: teléfonos móviles, ordenadores portátiles, monitores adicionales y acceso a Internet de alta velocidad.

La atención en la conciliación se amplía con el objetivo de garantizar el equilibrio entre la vida

laboral y personal para mantener y fomentar el bienestar general.

«Incluso el Gobierno recomienda tomarse descansos y vacaciones para disfrutar de un mayor bienestar, y se considera que lo normal es un mes de vacaciones al año, lo cual es bastante generoso», comenta Rincón.

### SOCIEDAD BASADA EN LA CONFIANZA

Aunque la buena gestión pública es una de las claves de una sociedad feliz y funcional, la confianza en las instituciones y en el resto de las personas es también un componente clave del capital social de Finlandia.

«Hay un elevado nivel de confianza entre la gente», afirma Rincón.

«Y eso se traduce en libertad y flexibilidad», dice Puotila.

Al contar con un equipo internacional, la orientación que se ofrece a los nuevos empleados va más allá de la oficina.

Cuando uno de los nuevos trabajadores de CHAOS Architects que se había trasladado recientemente a Finlandia se planteó comprar un piso, varias personas del equipo lo acompañaron a verlo.

En cuanto al ecosistema empresarial, Rincón escucha lo que quieren sus empleados en materia de beneficios laborales, ya sean almuerzos subvencionados, entradas para museos o gimnasios, o bicicletas eléctricas para desplazarse al trabajo.

El único aspecto que puede mejorarse es la integración, afirma Rincón. «Como extranjero pierdes tu red cuando te mudas a otro país. A veces, puede ser un reto entenderlo todo y encontrar el camino», nos cuenta.



## Sentar las bases de un sólido equilibrio entre la vida laboral y personal

«**F**inlandia es bastante flexible en lo que respecta a la vida laboral de las familias. La satisfacción de los trabajadores con sus condiciones laborales es de las más altas de la UE», afirma **Markku Sippola**, profesor titular de la Universidad de Helsinki. El área de especialización académica de Sippola son los estudios laborales.

El trabajo flexible está fuertemente arraigado en Finlandia desde hace muchas décadas, y se remonta a momentos cruciales, como el de la implantación de la Ley de

horas de trabajo de 1996, que concedía a los empleados el derecho a ajustar sus horarios.

Para 2010 ya era sabido que Finlandia tenía los horarios de trabajo más flexibles del mundo. En 2011, un estudio de la empresa de contabilidad mundial Grant Thornton reveló que el 92 % de las empresas de Finlandia permitían a los trabajadores adaptar sus horarios.

La nueva legislación, que entró en vigor en 2020, permite a los empleados acordar con su empresa cuándo y dónde trabajan hasta la mitad de su jornada laboral. Estos avances ayudaron a Finlandia a afianzarse como «la tie-

rra prometida para el desarrollo de la vida laboral», afirma Sippola.

Teniendo en cuenta los cambios en el mercado de trabajo y la vida laboral, se considera que la nueva posibilidad es óptima para los trabajadores del conocimiento y la creciente popularidad de los trabajos que no dependen del tiempo y del lugar.

La nueva legislación de 2020 permite flexibilidad a los trabajadores —se les ofrece la opción— sobre cuándo y dónde trabajar su media de 40 horas semanales. Pueden empezar o terminar antes su jornada para ocuparse de los niños, por ejemplo. Además, es posible seleccionar días u horas fijos de trabajo desde un lugar remoto, como una casa de campo. También existe la opción de “acumular” tiempo libre trabajando más horas para conseguir una mayor cantidad de días de vacaciones.

Como muchas personas tienen trabajos que pueden atender a distancia con un portátil y un buen acceso a la red, la disponibilidad de wifi asequible, fiable y de alta velocidad en toda Finlandia supone un activo importante.

### CULTURA DE FIABILIDAD

Una de las razones del éxito del trabajo flexible es nuestra sólida cultura de la confianza, según Sippola. «Según un estudio del Eurobarómetro, la confianza de los finlandeses en sus conciudadanos e instituciones es mayor que en cualquier otro lugar de Europa.

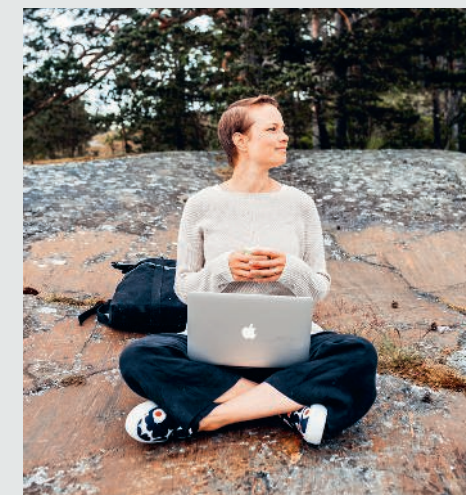
Sippola subraya que el papel de unos sindicatos fuertes, la mediación en los convenios laborales, un alto nivel de formación y educación en el lugar de trabajo y un Gobierno que escucha tanto a los investigadores como a los ciudadanos, han contribuido en gran medida a la evolución del

mercado de trabajo en Finlandia.

Para los recién llegados, otro punto fuerte es que en muchos lugares de trabajo se habla el inglés con fluidez. Es relativamente fácil hacer todo tipo de gestiones en inglés, desde la atención sanitaria hasta los trámites bancarios, sin necesidad de hablar finés o sueco, ambas lenguas oficiales de Finlandia.

«Finlandia ocupa el sexto lugar en conocimientos de inglés en una encuesta de 80 países», dice Sippola, «lo que significa que los finlandeses están entre los mejores hablantes de inglés como lengua extranjera del mundo».

Y aunque se apresura a señalar que aún queda trabajo por hacer —algunos sectores siguen estando muy dominados por hombres o mujeres—, Finlandia ocupa el tercer puesto en el Índice del Techo de Cristal de *The Economist*, que mide el papel y la influencia de las mujeres en la mano de obra en toda la OCDE.



### EL MEJOR EQUILIBRIO ENTRE VIDA LABORAL Y PRIVADA DEL MUNDO

La capital finlandesa, Helsinki, ha sido elegida el mejor lugar del mundo para la conciliación de la vida laboral y familiar en un estudio que comparaba 40 ciudades de todo el mundo. El índice Kisi de equilibrio entre vida laboral-vida privada de 2022 midió 20 factores, con datos sobre intensidad del trabajo, apoyo institucional, legislación y habitabilidad. El índice reconoce que las ciudades que fomentan un equilibrio saludable lo hacen tanto directa como indirectamente a través de políticas e infraestructuras urbanas.





## Cuatro estaciones bien diferenciadas, con todo un mundo de actividades para ofrecer

A muchos, la Laponia finlandesa les hace evocar las imágenes de un País de las Maravillas invernal, con sus renos, sus auroras boreales y su Papá Noel.

Con sus cuatro estaciones bien diferenciadas, esta región del norte más norte de Finlandia, tan llena de contrastes, es el hogar de 180 000 personas que viven todo el año por encima del Círculo Polar Ártico.

«Nuestra familia vive cerca de la naturaleza y pasamos gran parte de nuestro tiempo libre

disfrutando del aire libre», afirma **María Huhmarniemi**, artista visual, investigadora y profesora finlandesa. Su marido, **Oliver Coey**, de origen británico, es desarrollador de páginas web y tienen dos hijos, **Oskar**, de 6 años, y **Hugo**, de 9.

Los Huhmarniemi-Coeyson son una de las familias internacionales que viven en Rovaniemi, la capital de la Laponia finlandesa. Su casa está en el barrio de Korkalovaara, un conjunto de casas adosadas

y apartamentos diseñados originalmente por el legendario arquitecto Alvar Aalto.

«Es tan seguro, que los niños pueden jugar solos en el patio con sus amigos del barrio», dice María, y añade que, casualmente, también hay otras familias británico-finlandesas en su complejo.

### UN ABANICO DE OPCIONES

Cada miembro de la familia tiene sus actividades de ocio favoritas.

Fotos: Miikka Kainu y Kaisa Sirén

«Me gusta mucho pescar», dice Hugo, que ya ha capturado varios lucios y percas en los lagos y ríos cercanos.

Su hermano pequeño, Oskar, ha decidido que de mayor quiere ser naturalista.

«Mis padres viven cerca», comenta María, «así que les han inculcado a los chicos el amor por la naturaleza a base de ir a menudo con ellos a recolectar setas por el bosque».

Como en gran parte de Finlandia, en Rovaniemi hay una red de carriles bici, bien señalizados y mantenidos.

«Los chicos y yo vamos en bicicleta a casi todas partes, porque es fácil y accesible», dice Oliver, y añade que Hugo, que está en segundo curso, va todos los días al colegio pedaleando.

Ya se trate del aire libre o del interior, esta activa familia tiene un amplio abanico de aficiones. Hugo es aficionado al ganchillo y a la carpintería, y ha tallado muchos objetos de madera, incluido un pequeño coche. Oskar asiste a una escuela de circo, y ya domina un montón de trucos.

Durante los meses de invierno, el esquí de fondo se convierte en el pasatiempo habitual de los cuatro miembros de la familia.

Vivir en la ciudad natal de Papá Noel también tiene otras ventajas.

«El centro de Rovaniemi está muy animado durante las Navidades —es agradable ver a los visitantes internacionales— y luego vuelve a estar más tranquilo durante los meses de verano», cuenta Oliver.



Puedes ver un vídeo en el que María y Oliver hablan de la especial conexión de su familia con la naturaleza de Laponia.





### OFERTA ARTÍSTICA Y CULTURAL

Desde temprana edad, hay toda una variedad de opciones y programas para animar a los niños a que experimenten y participen en las artes.

El programa Culture Kids de Helsinki está dirigido a todos los niños nacidos en la capital finlandesa a partir de 2020. Los niños reciben dos invitaciones anuales a eventos, hasta que empiezan el colegio. La idea es que los bebés y los niños de corta edad puedan disfrutar de una serie de experiencias culturales con sus padres, otros miembros de la familia o amigos. Estos eventos son gratuitos y van desde la ópera al teatro, pasando por el circo y las artes visuales.

En toda Finlandia hay más de 1000 museos, desde los especializados en fotografía hasta los de diseño, arte, artesanía e historia natural. La mayoría son accesibles con cochecito de bebé.

Por toda Finlandia se celebran anualmente numerosos festivales y conciertos con diferente temática, desde la luz hasta la gastronomía y la música.

[kummilapset.hel.fi](http://kummilapset.hel.fi)  
[festivales.fi/en](http://festivales.fi/en)

cas, trampolines, juegos virtuales, esquí o escalada en interior y exterior en escaleras, pasarelas o tirolinas.

La oferta invernal se completa con un amplio abanico de actividades al aire libre: esquí sobre hielo y de fondo, patinaje sobre hielo en lagos y sobre el mar, natación en hielo y raquetas de nieve.

Foto: Vesa Laitinen / Visite Helsinki

## Pasatiempos para todos los miembros de la familia

La igualdad de oportunidades de ocio forma parte de la fórmula del bienestar en Finlandia.

Uno de los principales objetivos es garantizar que los niños y jóvenes puedan practicar deportes y otros pasatiempos de forma gratuita durante la jornada escolar.

La financiación pública permite que en las escuelas de toda Finlandia haya miles de grupos que organizan diversas actividades de ocio. Casi medio millón de niños y jóvenes participan en estas actividades, según el Ministerio de Educación y Cultura.

### NIÑOS ACTIVOS

Además de los servicios ofrecidos por ciudades y municipios, los niños finlandeses también participan con entusiasmo en otras aficiones y deportes, muchos de estos pagados por sus propias familias, desde el bádminton al ballet, o las clases de piano entre semana y fines de semana.

Las bibliotecas de Finlandia prestan material deportivo e instrumentos musicales y disponen de espacios de juego digital que pueden reservarse. Los centros juveniles de todo el país son un lugar donde los jóvenes pueden participar en actividades recreativas.

Los parques de aventuras y actividades son de varios tipos, y pueden ofrecer actividades acuáti-

### CULTIVAR UN FESTÍN COMESTIBLE

Los huertos urbanos son una tendencia popular con una larga historia en Finlandia. Además de permitir a los jardineros cultivar hortalizas, bayas y flores, también ofrece una forma sostenible de producir alimentos.

Entre las organizaciones activas figura la Federación Finlandesa de Huertos Urbanos, creada en 1930 y sin ánimo de lucro, que representa a 3700 amantes de la jardinería desde Helsinki hasta Rovaniemi, más allá del Círculo Polar Ártico.

Otra de estas organizaciones, Dodo's Urban Farmers, es una ONG ecologista finlandesa cuyo lema es: «Los problemas medioambientales se resuelven en las ciudades». Dodo empezó cultivando hortalizas en una franja de tierra entre las vías del tren en Pasila, Helsinki, y desde entonces ha ampliado su actividad a muchos otros lugares y a la apicultura urbana.

[siirtolapuutarhaliitto.fi](http://siirtolapuutarhaliitto.fi)  
[dodo.org](http://dodo.org)



Foto: Julia Kivelä / Visite Finlandia



### FENÓMENO FINLANDÉS: JUGAR CON LOS MÚMIN

Los queridos Múmin, creados por la mundialmente famosa escritora y artista finlandesa Tove Jansson, están presentes en todas partes, desde los museos a los parques temáticos, o en las mesas a la hora del café. Las tazas decoradas con los entrañables personajes son ya piezas de coleccionista.

El Mundo de los Múmin (Moominworld) es un popular parque temático de verano situado en una isla del pintoresco archipiélago del suroeste de Finlandia, junto al casco antiguo de Naantali, donde los niños de todas las edades pueden conocer a sus personajes favoritos.

El único museo Múmin del

mundo está en Tampere, mientras que en Leppävirta las Cuevas de Hielo de los Múmin son el lugar perfecto para una gélida aventura subterránea.

La capital está repleta de lugares para evocar el Helsinki de Tove Jansson y conocer los sitios donde la artista vivió, trabajó y por los que pasó, como el barrio de Katajanokka, en el que hay un parque que lleva el nombre de la prolífica creadora.

[moominworld.fi](http://moominworld.fi)  
[muumimuseo.fi/es](http://muumimuseo.fi/es)  
[icecave.fi](http://icecave.fi)  
[moomin.com](http://moomin.com)

Foto: Personajes Moomin: Tm & Dennis Livson / Visit Finland

### Naturaleza pura y limpia allá donde mires

«La naturaleza es nuestro sustento esencial», afirma **Petri Ahlroth**, que fue director del Centro de Biodiversidad del SYKE, el Instituto Finlandés de Medio Ambiente, durante una década, y que recientemente ha regresado al Ministerio de Medio Ambiente como asesor experto.

Más del 70 % de Finlandia está cubierto de árboles y casi el 10 % de lagos.

La mayoría de los finlandeses —el 80 %— afirma

que el bosque es importante para ellos. Pasar tiempo en la naturaleza con la familia y los amigos les hace felices.

«En Finlandia, la naturaleza está siempre al alcance de la mano, y eso significa que todos los miembros de la familia pueden acceder a ella con facilidad», dice Ahlroth.

La planificación urbana y municipal garantiza que las viviendas se construyan cerca de espacios verdes y azules, para que todo el mundo pueda vivir cerca de la naturaleza.

#### UN SOPLO DE AIRE FRESCO

«La buena calidad del aire es esencial para nuestra salud y bienestar», afirma **Outi Väkevä**, experta en calidad del aire de los Servicios Medioambientales de la Región de Helsinki (HSY).

Los contaminantes atmosféricos son perjudiciales para la salud humana. El objetivo de la política finlandesa de control de la contaminación atmosférica es mejorar el bienestar de las personas protegiendo el medio ambiente y la buena calidad del aire, lo cual a su vez salvaguarda la biodiversidad.

La calidad del aire en Finlandia es buena, según las normas internacionales, y se controla mediante una serie de medidas.

En el área metropolitana de Helsinki es posible monitorear la calidad del aire en tiempo real. Ésta se ve afectada por el polvo de la calle, los gases de escape del tráfico, los contaminantes atmosféricos transportados desde otros lugares y el polvo de las obras de construcción, por ejemplo.

«El área metropolitana de Helsinki es una de las más limpias de Europa en cuanto a calidad del aire», afirma Väkevä. «En general, las concentraciones de contaminantes atmosféricos han disminuido o se han mantenido estables a largo plazo, a pesar de factores como el crecimiento de la población, el tráfico y la producción de energía».

Foto: Jussi Hellsten / Visite Helsinki

#### DEL BOSQUE A LA MESA

Dos tercios de los bosques finlandeses son propiedad de familias corrientes. Sin embargo, el concepto de “derecho de toda persona” implica que cualquiera puede hacer senderismo, acampar o buscar setas o bayas en cualquier bosque, independientemente de quién sea su propietario.

Recolectar bayas o setas es una afición muy popular. También es una forma excelente de reunir ingredientes para complementar una comida sana, ya que muchas setas y bayas están llenas de nutrientes y vitaminas esenciales.

Hay unos 50 tipos diferentes de bayas silvestres, 37 de las cuales son comestibles.

«En Finlandia, que está relativamente poco poblada, abundan las bayas comestibles», afirma **Petri Ahlroth**, experto en medio ambiente.

«Como solo se recolecta un dos por ciento de las bayas comestibles que la naturaleza produce cada año, hay más que suficiente para todos», afirma.



#### UNA EDUCACIÓN VERDE

La experiencia de vivir los bosques, los campos, los lagos y el mar empieza pronto, cuando las familias y los cuidadores empiezan a llevar a los bebés y a los niños pequeños a que practiquen actividades al aire libre.

Durante la guardería y la escuela, la educación medioambiental proporciona a los niños y grupos de jóvenes toda una serie de programas. El objetivo es promover un futuro ecológicamente sostenible a través del aprendizaje.

Las actividades escolares relacionadas con la naturaleza y el medio ambiente se basan en un plan nacional de educación temprana que está incluido en el plan de estudios nacional.

Unos 200 000 niños y jóvenes participan en los programas que se organizan anualmente.

Durante todo el año hay actividades al aire libre, en el aula, en los centros de naturaleza y en los museos.

Foto: Jussi Hellsten / Visite Helsinki

#### NATURALEZA CERCANA

Finlandia cuenta con una extensa red de parques urbanos, parques nacionales y bosques, muchos de ellos cerca de lagos, de ríos o del mar.

Desde la región de la capital hasta Laponia, hay 41 parques nacionales. La misión de cada una de estas áreas de conservación es garantizar la biodiversidad y ofrecer un espacio para que todo el mundo pueda disfrutar de la naturaleza.

Por ejemplo, el Parque Nacional de Nuuksio, a unos 35 kilómetros de Helsinki, ofrece diversas rutas de senderismo y diversas opciones de acampada, desde tiendas de campaña hasta pernoctar en un cobertizo tradicional de madera.

Muchos parques centrales y zonas boscosas están cerca de las ciudades y los barrios y se puede llegar a ellos fácilmente a pie, en bicicleta, en coche o en transporte público.

Foto: Suvi Mansikkasalo / Visite Finlandia







## Las buenas viviendas cuidan y protegen a las familias

Las primeras nevadas del invierno no han hecho más que empezar, y del cielo caen lentamente suaves copos blancos. En el interior de una acogedora y moderna casa adosada del barrio de Jätkäsaari, en Helsinki, la familia Linja se prepara para salir y reunirse con sus vecinos en el patio compartido.

Los padres, **Sohvi Linja** y **Markus Linja**, están sentados en el espacio abierto de la cocina y el salón, mientras **Peppi**, de 9 años, y **Alvar**, de 7, se divierten con las anillas de gimnasia que cuelgan cerca del sofá. Mientras, en el piso de arriba, el más pequeño de la familia, **Amos**, de 1 año, se despierta de la siesta.

«Muchos de nuestros vecinos son también buenos amigos, ya que nos conocemos desde la fase inicial de planificación de la construcción de nuestro complejo de apartamentos, hace diez años», dice Sohvi.

### UN HOGAR CREADO ENTRE TODOS

La familia Linja vive en la isla de Jätkäsaari, cerca del centro de Helsinki, en un moderno bloque de apartamentos y casas adosadas que fue construido en grupo hace ocho años. En la construcción conjunta, los propietarios empezaron a colaborar con sus futuros vecinos y con los arquitectos y constructores mucho antes de poner los cimientos.

Sohvi y Markus pudieron influir en factores como el tamaño y el número de habitaciones, o

en el tipo de materiales que se utilizarían para las encimeras de la cocina de su casa adosada de 90 metros cuadrados y tres plantas.

«¡Así tienes lo que quieres!», dice Markus entre risas cuando se le pregunta por los beneficios de la construcción en grupo.

«Estábamos buscando un nuevo hogar y cuando surgió esta posibilidad nos pareció una buena solución híbrida, como alternativa a vivir en un piso o en una casa», dice.

En el complejo hay varios espacios comunes compartidos, como la sauna, el baño de vapor finlandés por excelencia, y una sala comunitaria en la que durante estos años se han celebrado muchas fiestas infantiles de cumpleaños.

A muy poca distancia, hay servicios esenciales, desde una guardería y un centro de educación primaria, hasta parques infantiles, salas de deporte, una biblioteca infantil bien surtida y una tienda de comestibles. A esto hay que añadir la sensación de seguridad que da poder contar con los vecinos cuando, por ejemplo, se necesita una canguro de urgencia.

«La sorpresa más positiva de la construcción en grupo ha sido el fuerte sentido de comunidad del que disfrutamos aquí», afirma Sohvi.



¿Qué convierte una vivienda en un hogar? ¿Cómo es la calidad de vida en Finlandia? Aquí puedes ver el video



## Sentar las bases de una vivienda de calidad

Cuando se trata de urbanismo, uno de los mayores activos de Finlandia es su cultura orientada a la ingeniería.

«La calidad general de la vivienda finlandesa es elevada», afirma la catedrática **Mari Vaattovaara**, directora del Instituto de Estudios Urbanos y Regionales de Helsinki, Urbaria. «Es lo bueno que tiene vivir en el País de las Maravillas de los ingenieros».

Según Vaattovaara, otros factores importantes son un Estado y unas ciudades fuertes, y una normativa sólida que garantiza desde el agua corriente limpia, hasta la buena calidad del aire en los interiores.

### TENDENCIAS GENERALES DE LA VIVIENDA

Aproximadamente la mitad de los 5,5 millones de habitantes de Finlandia vive en casas unifamiliares o adosadas, según infoFinland.fi, una fuente fiable de información práctica cuya publicación corre a cargo del Ayuntamiento de Helsinki. Cerca de un tercio de la población vive en un piso o en un apartamento, sobre todo aquellos que residen en grandes centros urbanos o en sus cercanías. El tamaño medio de una vivienda finlandesa es de unos 40 m<sup>2</sup> por persona.

Aproximadamente el 50 % de la población vive en edificios que utilizan calefacción urbana, aunque otros sistemas habituales de calefacción son el geotérmico y el eléctrico. Debido en gran medida a que los edificios están bien construidos y aislados, en Finlandia la temperatura habitual de los interiores es de 21 °C.

Las casas adosadas y unifamiliares suelen tener sauna privada, al igual que las viviendas de los bloques nuevos de pisos. En los edificios de apartamentos más antiguos suele haber una sauna comunitaria en espacios compartidos.

Alrededor de dos tercios de la población de Finlandia habita en viviendas de su propiedad.

### NATURALEZA CERCANA

Al igual que en el distrito costero de Jätkäsaari, por la mayor parte del país serpentean extensas redes de senderos peatonales y carriles bici, donde los espacios verdes desempeñan un papel importante en la planificación urbana.

Jätkäsaari, construida durante las dos últimas décadas en el extremo suroccidental de Helsinki como ampliación del centro de la ciudad, ha utilizado muchos de los mejores principios de planificación urbana. «Entre ellos, escuchar las necesidades y deseos de los residentes y permitirles participar en el proceso», afirma Vaattovaara.

«En Finlandia hay poca jerarquía, así que puede escucharse la voz de todos», añade.

Vaattovaara afirma que, a medida que el mundo cambia, uno de los retos de la planificación urbana es encontrar el punto justo

entre las necesidades globales y las locales.

«La diversidad, los cambios culturales y políticos, los distintos estilos de vida y el trabajo remoto influyen en la planificación urbana», afirma. «Por ejemplo, las personas solteras que viven solas no están necesariamente solas: no significa que no tengan familia. Puede que quieran o necesiten vivir en un pequeño estudio. Como hay numerosas definiciones distintas de lo que es una familia, un buen urbanismo debe abarcar la multidiversidad».



Foto: Sabrina Bqain

## Trabajar en Finlandia: ¿qué debo saber?

Cuando solicites un permiso de residencia para trabajar en Finlandia, debes tener en cuenta que existen solicitudes específicas para determinados tipos de trabajo.

Si tienes dudas acerca de qué formulario de solicitud debes utilizar, usa el Buscador de solicitudes (Application Finder) para averiguarlo. [migrif.fi](http://migrif.fi)

La forma más sencilla de presentar la solicitud es a través de el servicio en línea Enter Finland ([enterfinland.fi](http://enterfinland.fi)). Con Enter Finland, recibirás información actualizada sobre el estado de tu solicitud a lo largo de todo el proceso.

### EL PROCESO DE SOLICITUD FINLANDÉS cuando solicitas tu primer permiso de residencia por motivos laborales:

1. Presentar la solicitud de permiso de residencia.
2. Demostrar tu identidad en una misión, embajada o consulado de Finlandia.
3. Tramitación de la solicitud.
4. Complementar tu solicitud, si es necesario.
5. Recibir la resolución.
6. Obtener tu permiso de residencia y mudarte a Finlandia.

### PREGUNTAS ADICIONALES:

¿Eres ciudadano/a de un Estado miembro de la UE, Islandia, Liechtenstein, Noruega o Suiza?

No necesitas permiso de residencia en Finlandia. No obstante, debes registrar tu derecho de residencia.

¿Y mi familia?

Si se te ha concedido un permiso de residencia por motivos de trabajo, normalmente, tu familia puede solicitar un permiso de residencia por vínculos familiares.

¿Qué es la tramitación acelerada? ¿Puedo beneficiarme de ella?

Puedes acelerar tu solicitud de permiso de residencia si vienes a Finlandia a trabajar:

- como especialista.
- como especialista o gerente en un traslado dentro de una misma empresa (permiso de residencia ICT).
- con tarjeta azul de la UE.
- como empresario de una *start-up*.
- si eres alto directivo o mando intermedio en una empresa.



Las solicitudes de los miembros de tu familia también pueden acelerarse si se presentan al mismo tiempo que la tuya. Con el servicio acelerado, puedes obtener un permiso de residencia en dos semanas.

### ¿NECESITAS MÁS INFORMACIÓN?

Más inspiración para vivir y trabajar en Finlandia: [workinfinland.com](http://workinfinland.com)



## ¿Lo sabías?

La sopa de salmón es un clásico finlandés. Es un plato casero, para disfrutarlo en familia, pero también se encuentra a menudo en las cartas de los restaurantes.

Puede añadirse nata y, además del salmón, suele llevar patatas, entre otros ingredientes. Aderezada con eneldo, la sopa de salmón se sirve con pan de centeno o pan negro del archipiélago finlandés, hecho con melaza y malta.

En la epopeya nacional finlandesa *El Kalevala* el salmón aparece como la comida más habitual. El Día Nacional de la Sopa de Pescado se celebra cada año el segundo martes de febrero.

Las opiniones aquí expresadas pertenecen exclusivamente a sus autores. Correo electrónico: [vie-50@formin.fi](mailto:vie-50@formin.fi)  
Para uso gratuito como referencia.

**SUOMI**  
**FINLANDIA**

