

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

**Una Guía de los Padres Para Enseñar Habilidades Para
Vivir Diariamente**



Tucson Division
1600 North Country Club Road
Tucson, AZ 85716-3160
www.casey.org
© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!
© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

Perspectiva del Programa

Casey Family Programs Fundaciones para el Futuro

La misión de Casey Family Programs apoya a las familias, jóvenes y niños a alcanzar su máximo potencial. Casey provee una serie de servicios para la planeación de permanencia, prevención y transición como los servicios de familias de recurso a largo plazo, adopción, cuidado utilizando parientes o familiares, entrenamiento para el trabajo y becas. A través de los esfuerzos dirigidos a la defensa de los derechos de las familias, jóvenes y niños, asociaciones con comunidades nacionales y locales y sirviendo como un centro de información y aprendizaje acerca de niños que necesitan enlaces permanentes con familias, el programa intenta mejorar los servicios públicos y privados para niños, jóvenes y familias que han sido afectados por el sistema del sistema estatal de protección infantil.

Casey Family Programs es una fundación privada con oficinas generales en Seattle, establecida por Jim Casey, fundador de United Parcel Service (UPS), en 1966. El programa tiene 29 oficinas en 14 estados in en Washington, D. C. Para más información, visite nuestra página de Internet en www.casey.org.

Mesa Directiva

Richard D. Ford, President
Joan B. Poliak, Vice President
Duncan A. Bayne, Secretary
Richard E. Bangert, Treasurer
Patricia Batiste-Brown, Trustee
Gary Severson, Trustee
John C. Peterson, MD, Trustee
Earl L. Buckley, Trustee Emeritus
George E. Fahey, Trustee Emeritus
John N. Riese, Esquire, Trustee Emeritus

Presidente

Ruth W. Massinga

Vicepresidente Ejecutivo de Estrategia y Desarrollo de Programas

Jean McIntosh

Vicepresidente Ejecutivo de Operaciones Regionales

James Marquart

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

Reconocimientos

¡En sus Marcas, Listos, Vuela! Fue desarrollado a través de los esfuerzos de empleados dedicados a los niños y familias, familias de recurso y jóvenes. El equipo de autosuficiencia de la división de Tucson soñó con este proyecto y lo hicieron realidad. Este equipo incluye a Susan Bergesen, Sharon Dobbin, Maureen Andrew y Gloria Verdin. Además Ami Nagle, como contratista independiente con la división de Tucson fue un instrumento para llevar a cabo los grupos de enfoque y escribir las actividades. Josette Kehl, como contratista independiente, fue la coordinadora del proyecto y asistió con la escritura y la edición. Melissa Sabol y T. Kay Estes, internos de trabajo social, proveyeron soporte administrativo. Los servicios de Investigación también apoyaron este esfuerzo con la transcripción de las cintas de los grupos de enfoque, asistencia general de edición y coordinando la impresión y el diseño del trabajo electrónico. Este grupo está formado por Kimberly A. Nollan, Margaret Jeffrey, A. Chris Downs y Richard Bressani. También queremos agradecer a Dorothy Ansell y Joan Morse por su retroalimentación acerca de las actividades y el proceso de los grupos de enfoque.

Queremos reconocer y agradecer la asistencia de las siguientes familias de recurso y jóvenes que participaron incondicionalmente en al menos un grupo de enfoque, compartiendo su conocimiento e ideas acerca de cómo preparar a los jóvenes para poder vivir y mantenerse solos. Este grupo incluye a: Angela Adkins, Patti Adkins-Tutty, Ron Alegria, Dawn Alegria, Marie Cephers, Ray Christian, Shirley Christian, Melissa Croft, Melanie DiCicco, Alex Enoch, Pat Espinosa, Albert Garcia, Gloria Garcia, Mary E. Stafford, Beth Harper, Pam Ketterling, Mary Killary, Eileen Loughrey, Jeffrey Macbeth, Barbara Martinez, Carlos Martinez, Mildred A. McClain, David McDonald, Lillie Murray, Evangelina Navarrette, N. Lejana Olague, Juanita Pennington, Jesus E. Perez, Charlotte Perez, Barbara Reyes, James O. Reyes, Pearl Taylor, Reggie Taylor, Vivica Taylor, Lucia Tempe, William Thomas, Robert Villelas, Terry Villelas, y Carol Zuckert.

También agradecemos a los empleados de la división de Tucson quienes proveyeron valiosas ideas y apoyo a este proyecto. Ellos son Susan Abagnale, Ana Acuna, Leslie Butler, Jorge Cabrera, Amy Cox, Dixie Ellis, Levonne Gaddy, Joan Hansman, Fredericka Hunter, Cindy Johnson, Marjorie Parks, Yvonne Rodriguez, Rosalyn Riesgo, Leora Sanders, Laura Stockert, Ward Townsend, Beth Treas, Bobbie McNeill, Bea Kea, y Patricia King.

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

Índice

- 1 Introducción
- 2 Como usarlo
- 3 Habilidades para vivir diariamente
- 4 Vivienda, transportación y recursos de la comunidad
- 5 Administración del dinero
- 6 Cuidado de si mismo
- 7 Desarrollo social
- 8 Habilidades de trabajo y estudio
- 9 Mis quince años: la historia de las habilidades practicas en acción

1. Introducción

¡En sus Marcas, Listos, Vuela! Una guía para padres para enseñar habilidades prácticas fue creada a través de una serie de grupos de discusión con familias de recursos, adolescentes y jóvenes adultos en la división de Tucson de Casey Family Programs. La meta fue desarrollar un recurso práctico para ayudar a las personas encargadas del sustento para enseñarles a los jóvenes algunas habilidades necesarias para vivir con éxito independientemente. Las áreas de habilidades descritas en *La Guía de Habilidades Practicas* (www.caseylifeskills.org) fueron usadas para guiar discusiones y formar los cimientos de este libro de actividades. *¡En sus Marcas, Listos, Vuela!* Es una herramienta que acompaña *La Guía de Habilidades Practicas* y que contiene actividades para uso en situaciones uno a uno. Esta herramienta fue creada primeramente pensando en las familias de recurso. Sin embargo, las actividades son útiles para todos los padres mientras les enseña habilidades prácticas a niños y jóvenes. Los profesionistas del sistema estatal de protección infantil pueden usar este libro para proveer sugerencias a las personas encargadas del sustento acerca de la enseñanza de las habilidades prácticas a sus niños. Estas actividades son apropiadas para la edad y estimulan el desarrollo, concordando con los niveles del Ansell-Casey Life Skills Assessment (www.caseylifeskills.org) y de La Guía de Habilidades Practicas (edades 8-10,11-14, 15-18, 19 y mayores).

Descripción

La división de Tucson creo *¡En sus Marcas, Listos, Vuela!* por varias razones. Primero porque los empleados necesitaban un recurso que les ayudara a trabajar más fácilmente con las familias y jóvenes en la enseñanza de las habilidades practicas. Mientras los padres tenían recursos que describían en que habilidades los jóvenes deberían fortalecer, les faltaban habilidades concretas que les ayudaran a enseñar esas habilidades en sus propios hogares. Segundo, los empleados de Tucson también deseaban una guía para ayudar a los padres a percibir los momentos cotidianos apropiados para la enseñanza de habilidades. Para satisfacer estas necesidades, fue creado un libro de instrucciones divertido y amigable al usuario que contuviera actividades ordenadas de acuerdo al desarrollo.

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

Para crear *¡En sus Marcas, Listos, Vuela!*, familias de recursos y padres adoptivos participaron en grupos de discusión para dialogar las seis áreas de habilidades prácticas que se encuentran en La Guía de Habilidades Prácticas (habilidades para vivir diariamente, vivienda, transportación y recursos de la comunidad, administración del dinero, cuidado de si mismo, desarrollo social y habilidades de trabajo y estudio). Durante los grupos de discusión fueron expuestas ideas creativas y efectivas acerca de cómo los padres enseñan habilidades prácticas en situaciones uno a uno y como los jóvenes las aprenden mejor. Estas ideas fueron organizadas en una forma fácil de usar para que otros padres las utilicen en la enseñanza de habilidades prácticas. Estas actividades varían de simples a más complejas y pueden ser usadas con niños cuyas edades están entre primaria y post preparatoria.

2. Como usar *¡En sus Marcas, Listos, Vuela!*

Las actividades en este libro están organizadas de acuerdo a seis áreas o dominios y que concuerdan con el Ansell-Casey Life Skills Assessment (ACLSA) y la Guía de Habilidades Prácticas. Los padres y jóvenes pueden seleccionar fácilmente el nivel de cada actividad de acuerdo a la edad del joven y de esta manera ayudar más en el crecimiento de las habilidades prácticas. La dificultad de cada actividad se muestra en la siguiente escala:

Nivel: 1 es para jóvenes entre 8-10 años

Nivel 2 es para jóvenes entre 11-14 años

Nivel 3 es para jóvenes entre 15-18 años

Nivel 4 es para jóvenes de 19 años en adelante.

¡En sus Marcas, Listos, Vuela! Puede ser usado como recurso guía por si solo o en conjunto con la Guía de Habilidades Prácticas y el ACLSA. Como guía para padres y/o profesionistas del sistema estatal de protección infantil, *¡En sus Marcas, Listos, Vuela!* Ofrece muchas sugerencias para actividades creativas de habilidades prácticas con el fin de ayudar a los jóvenes a alcanzar sus metas en habilidades prácticas. Muy usualmente el solo leer acerca de estas actividades dará a los padres ideas para crear sus propias actividades, las cuales pueden encajar mejor en las necesidades de sus hijos.

¿Qué es un momento de enseñanza?

En el curso de la vida diaria aparecen las oportunidades para guiar el desarrollo de las habilidades prácticas de los jóvenes. Estas oportunidades muy frecuentemente ocurren cuando los jóvenes quieren, necesitan o muestran interés en algo. Aquí es cuando los padres los invitan a comprometerse a aprender. Los padres también deben “crear” estos momentos. La clave para los padres es estar atentos a estos momentos de enseñanza y aprovecharlos.

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

Usando *¡En sus Marcas, Listos, Vuela!* Con el ACLSA y la Guía de Habilidades Prácticas

Para aquellos padres y personas encargadas del sustento interesados en evaluar con que habilidades prácticas los jóvenes ya cuentan y las áreas en que necesitan crecimiento o desarrollo, nosotros recomendamos usar la versión gratis del Ansell-Casey Life Skills Assessment (ACLSA) basada en Internet (www.caseylifeskills.org). Una vez que el ACLSA ha sido completado por ya sea el joven o la persona encargada del sustento, un reporte individual suma los resultados de la evaluación y es inmediatamente mandado a la dirección de correo electrónico de la persona que lo elaboro.

Usando los resultados del ACLSA, los padres y jóvenes pueden determinar en que áreas el joven necesita desarrollar mas sus habilidades practicas. Después ellos pueden consultar en la Guía de Habilidades Practicas en Internet para consultar las habilidades recomendadas para los jóvenes para que aprendan esa específica área de especialidad. Por ejemplo, si el ACLSA revela que el joven tiene una carencia de habilidades en el área de administración del dinero, la Guía de Habilidades Practicas, en la sección de administración del dinero, ofrecerá una variedad de capacidades en administración del dinero que el joven puede aprender para incrementar su dominio en esta importante área. Los padres o las personas encargadas del sustento son alentados a ayudar a los jóvenes a establecer sus metas para aprender estas habilidades en una base gradual.

Después de revisar los resultados del ACLSA y consultar la Guía de Habilidades Practicas con respecto a las competencias de las habilidades practicas, los padres pueden necesitar algunas ideas acerca de las actividades a usar para seguir ayudando a los jóvenes a desarrollar sus habilidades prácticas. Cada capacidad de habilidades practicas en la Guía de Habilidades Practicas contiene actividades sugeridas para enseñar esa habilidad. *¡En sus Marcas, Listos, Vuela!* Es uno de los recursos para actividades usadas en la Guía de Habilidades Practicas. Estas actividades pueden ser fácilmente modificadas para que se adecuen al modo de vida de una familia en particular o se enfoquen a enseñar habilidades prácticas. Una vez que los jóvenes han empezado a aprender nuevas habilidades practicas, el ACLSA puede ser tomado otra vez. Esto enseñará el progreso de los jóvenes en diferentes áreas.

Para familias de recurso y profesionistas del sistema estatal de protección infantil

Las familias de recurso, las personas encargadas del sustento y otros profesionistas que trabajan con jóvenes sin casa pueden usar *¡En sus Marcas, Listos, Vuela!* Siguiendo los procedimientos en la sección pasada. Además de usar el reporte del ACLSA, la Guía de Habilidades Practicas y el *¡En sus Marcas, Listos, Vuela!* para ayudar a que los jóvenes aprendan habilidades, se deben también crear sesiones de aprendizaje individuales o en grupo. Esto se hace consultando la Guía de Habilidades Practicas la cual contiene actividades sugeridas (incluyendo referencias para las actividades del *¡En sus Marcas, Listos, Vuela!*) para enseñar cada capacidad de habilidades practicas para los jóvenes. Los trabajadores sociales, los jóvenes o las personas encargadas del sustento pueden simplemente seleccionar las capacidades y actividades de la Guía de Habilidades Practicas que se encuentra en el Internet y crear un formato personalizado de la sesión de aprendizaje de habilidades prácticas. Este formato puede ser impreso o copiado a su procesador de palabras favorito. Con una edición mínima, se crea un plan de instrucción de habilidades prácticas para usarse individualmente o en grupos y puede ser guardado para referencias futuras.

Una vez que el joven ha empezado a trabajar en el plan, se le puede dar otra vez el ACLSA. Esto demostrará el progreso del joven en diferentes áreas. Para entornos de grupo, todos los miembros del grupo de habilidades prácticas pueden tomar el ACLSA antes y después del grupo; los cambios en las calificaciones mostraran que tan efectivo ha sido el grupo. Las siguientes seis secciones proveen actividades comprensivas y de desarrollo en las áreas de habilidades para vivir diariamente, Vivienda, transportación y recursos de la comunidad, Administración del dinero, Cuidado de si mismo, Desarrollo social y Habilidades de trabajo y estudio.

3. Habilidades para vivir diariamente

Existen muchas cosas que nuestros niños necesitan aprender para tener una vida sin problemas. Aprender habilidades para la vida diaria como planeación de comidas, compra de abarrotes, cocina, modales, lavandería y seguridad en el hogar es importante para asegurarnos que nuestros niños saben como funciona un hogar y como contribuir a su mantenimiento para un día estar listos para tener su propia familia.

Nutrición

1. La pirámide de la nutrición

Investigue en que grado o año de escuela su hijo aprenderá la pirámide de comidas. Ayude a los niños a tener momentos divertidos y disfrutar de las comidas familiares hablándoles acerca de las comidas que están comiendo y en que nivel de la pirámide se encontrarían. **Niveles: 1 2**

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

2. Variedad para la Nutrición

Durante la cena, hable con su hijo acerca de diferentes partes de la comida y el porque ellas son importantes (La carne, aves y frijoles proveen proteína, los vegetales proveen vitaminas y minerales, los almidones proveen carbohidratos para la energía, los lácteos hacen fuertes a nuestros huesos). **Niveles: 1 2**

3. Evaluando una “comida rápida”

Cuando se come en un restaurante de comida rápida, pregunta a tus jóvenes el valor nutricional de la comida y el nombre de las partes más saludables de esta. Si el restaurante provee información nutricional, observen que es lo que están comiendo y platicuen acerca del contenido de grasa, calorías, proteínas, etc. **Niveles: 1 2**

4. Sembrando un Jardín

Pon a tus jóvenes a ayudarte a plantar y atender un jardín de vegetales. ¡Los jóvenes pueden aprender acerca de los vegetales saludables y divertirse comiéndolos!
Niveles: 1 2 3

5. Refrigerios Saludables

Cuando vayas de compras a la tienda de comestibles con tus jóvenes, déjalos escoger una variedad de refrigerios saludables. Platica acerca de qué es lo que los hace saludables. También, invítalos a hacerlos (palitos de apio con mantequilla de maní, tortillas, palomitas, manzanas en rodajas, etc.). **Niveles: 1 2 3**

Planeación del Menú

Consejo: ¡Recuerda las Cosas Verdes!

Cuando vayan a la tienda de comestibles, anima a los niños a escoger “las cosas verdes” que ustedes comerán durante esa semana.

1. Haciendo el libro de recetas favoritas

Crea un libro con “las mejores recetas”. Después de hacer una comida, deja a los jóvenes determinar si la incluirán o no en su “libro” (libreta, carpeta, etc.). **Nivel: 2**

Los jóvenes mas grandes pueden estar a cargo de su propio libro de recetas y pueden escribir por adelantado varias semanas de menús para cuando ellos se cambien a vivir solos. **Niveles: 3 4**

2. Planeación de Comidas

Has una lista con los “platillos principales” para una semana de comidas por la noche (lasaña, enchiladas, pollo asado, etc.). Deja a los jóvenes hacer sugerencias de que acompañamientos irán bien para cada platillo. **Niveles: 1 2**

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

3. Poniendo todo junto

Deja a los jóvenes mas grandes planear el menú familiar para una semana. Anímalos a incluir platillos principales, vegetales y almidón para cada comida y un postre para algunas de ellas. **Niveles: 2 3 4**

Hiendo de compras

1. Mantener una lista de Compras

Mantenga una lista de compras en un lado del refrigerador. Pídale a su niño que apunte los artículos que se terminaron (como la leche) o cualquier otro articulo que la familia necesite. **Nivel: 1**

2. Creando una lista de compras

Pídale a un joven mas grande que haga la liste de compras para toda la semana. Asegúrese de que el/ella incluya los ingredientes para las comidas que ellos han planeado y también productos de papel para la limpieza. **Niveles: 2 3 4**. Para darles a los jóvenes una idea del costo de los artículos, invítelos de compras para que le ayuden llevar la cuenta del total utilizando una calculadora. **Niveles: 2 3 4**

3. De planeación, a la lista de compras, a las compras

Crear una lista de compras con su niño para un evento especial como su cumpleaños o el día de dar gracias. Para niños más chicos, pregúnteles que les gustaría comer y haga que lo escriban en la lista. **Nivel: 1**. Para jóvenes mas grandes, pídales que identifiquen los ingredientes para la comida, y que los incluyan en al lista. **Nivel: 2**. A los jóvenes mayores se les puede dar una cantidad limitada de dinero para los ingredientes y dejarlos que hagan las compras por si mismos. **Niveles: 3 4**.

4. Practicando la compra de comestibles

Cuando ustedes estén en la tienda, de a su niño la responsabilidad de encontrar ciertos artículos de la lista de compras. **Niveles: 1 2**

5. Comprando económicamente

De a sus niños su lista de compras semanal y la sección de cupones del periódico. Pídales encontrar todos lo cupones que puedan para los artículos de la lista. Para realmente motivarlos, ofrézcales darle el dinero ahorrado por usar los cupones (en muchas tiendas, esta cantidad la muestran al final del recibo). **Niveles: 1 2 3**

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

6. Comparación de las compras en el supermercado

Cuando usted vaya a la tienda, ponga a los jóvenes a encontrar los artículos de la lista, compare marcas, y determine cual es la más económica. Enseñe a sus niños a leer los precios de lista de los productos (si la tienda los tiene). Hablen acerca de calidad vs. costo del producto. Lo mas barato no es siempre la mejor opción de compra. **Niveles: 2 3**

7. Mas comparaciones de compras.

Cuando estén buscando un producto en específico, revisen los anuncios de la tienda. Muéstreles como dos tiendas con el mismo producto tienen diferentes precios. Hable de los pros y los contras de ir a varias tiendas con el objetivo de obtener el mejor precio de todos los productos. Haga una “evaluación de supermercados” comprando en dos o mas tiendas para los mismos artículos para ver que tienda tiene los mas bajos precios.

Niveles: 1 2 3

8. Escogiendo buenas frutas y verduras

Cuando estén en la tienda de comestibles, enseñe a sus niños como pueden saber si una fruta o vegetal es fresco. Pregunte al encargado del departamento de frutas y verduras acerca de consejos de cómo escogerlas, si no esta seguro (a). **Nivel: 1.** Haga a los jóvenes mas grandes sean responsables de escoger las frutas y verduras que estén en su lista.

Niveles: 2 3

9. De compras solo

Junte todo lo que el joven a aprendido acerca de la planeación de comidas y compras dejándolos planear una semana de comidas, hacer la lista y entonces ir a comprar todo lo necesario con una cantidad de dinero limitada o fija. **Niveles: 3 4**

Preparación de Comidas

1. Practica

Para involucrar a sus niños en la cocina, comience por invitarlos a ayudar a preparar un platillo. Por ejemplo, los más chicos pueden ayudar a preparar la ensalada o rayar el queso. **Nivel: 1.** Los jóvenes mas grandes pueden ayudar con platillos de mayor dificultad como arroz, pasta, tortillas o cocer la carne, etc.

2. Practica con recetas

A pesar de que no utilizamos recetas cada vez que cocinamos, es bueno saber como hacerlo. Cuando su niño quiera preparar algo especial, déjelos escoger la receta del recetario. Usted puede supervisarlos al leer y seguir la receta. **Niveles: 1 2** Los jóvenes mas grandes pueden hacerlo sin supervisión y todos disfrutar de sus creaciones. **Nivel: 3.**

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

3. Cocinando sin receta

Invite a su niño a que lo acompañe cuando usted haga algún platillo tradicional de la familia, para el cual no utiliza una receta. Explíqueles que ingredientes está usando y como está preparando el platillo. Si quieren aprender como hacerlo pídale que escriban sus instrucciones para que puedan guardarlo en el libro de las mejores recetas. **Niveles: 1 2 3.**

4. Comidas del mundo

Haga que sus jóvenes le ayuden a escoger y preparar un platillo de una cultura diferente. Hable acerca de los diferentes elementos, especies, utensilios, etc. **Niveles: 2 3.**

5. Demuestra lo que aprendiste

Pídale a sus jóvenes que lo ayuden a preparar la cena una vez por semana. Déjelos leer la receta (si se usa) y que participen en su preparación. Después déjelos preparar sus platillos favoritos por si mismos. **Niveles: 2 3** Cuando estén listos, déjelos preparar las cenas familiares durante una semana. **Niveles: 3 4**

Momento de enseñanza

Siempre que usted esté cocinando y sus niños vengan a ver que huele tan sabroso, pregúnteles si quieren ayudar a batir, mezclar, probar, medir o ayudar en alguna manera. ¡Utilice su curiosidad natural para enseñar habilidades!

Etiqueta durante la cena

1. Arreglando la mesa

Pida a sus jóvenes que tomen turnos para arreglar la mesa para la cena. **Nivel: 1.** Si tiene una cena formal, enseñe a los jóvenes como arreglar la mesa para esta ocasión (utilice vajillas chinas y vajillas especiales si las tiene), después déjelos intenten arreglar la mesa por si solos. **Nivel 2**

2. Etiqueta Internacional

Planee una comida con amistades de culturas diferentes a la suya y pídale que traigan comidas tradicionales. Haga que sus jóvenes les pregunten a los invitados acerca de utensilios, modales, comida y costumbres que son parte de su cultura. **Niveles: 1 2 3 4.**

Consejo

¡Dígale a sus jóvenes que ellos siempre pueden observar lo que otros hacen en su mesa si ellos no saben cual tenedor usar en una cena elegante!

3. Cena Formal

Simule una cena formal en donde los jóvenes tengan la oportunidad de practicar usando todos los utensilios que ellos pueden ver en un restaurante elegante. Explique el lugar de cada utensilio y como usarlos. **Niveles: 2 3.**

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

4. Salir a comer

Cuando estén comiendo en un restaurante, anime a sus jóvenes a ordenar por ellos mismos, a ayudarles a calcular la propina, y a revisar que la cuenta sea exacta. **Niveles: 2 3 4.**

5. Usando buenos modales

Ofrezca un premio al niño utilice buenos modales y hable acerca de cosas apropiadas en la mesa o en el restaurante. Platíqueles antes acerca de como son los buenos modales. **Niveles: 1 2**

Limpieza de la cocina y almacenamiento de comida

1. Guardando la comida que sobro

Después de que termine la comida, haga que cada niño se haga responsable de guardar uno de los artículos que quedaron. Si los niños comen en la escuela, pregúnteles si desean llevarse algo de lo que quedo. Si a ellos se les da dinero para que coman, déjelos quedarse con el dinero que no se gastaron por comerse lo que sobro. **Niveles: 1 2**

Momento de Enseñanza

Cuando usted limpia el refrigerador, ponga a sus niños a ayudarlo. Ellos pueden examinar “científicamente” la comida del refrigerador y usar sus sentidos para ver si la comida esta echada a perder. Ellos pueden leer las fechas de expiración, mirar la comida, olerla e incluso probarla (a menos que no sea seguro).

2. Limpieza después de la comida

De a su familia turnos para la limpieza después de la comida. Los niños mas jóvenes pueden ayudar a limpiar la mesa. **Nivel: 1** Cada uno de los jóvenes mas grandes pueden limpiar la cocina entera al menos una vez por semana, lo cual puede resultar en un aumento en su dinero para gastos. **Niveles: 3 4.**

3. Un experimento de almacenamiento de comidas

¡Haga un experimento! Ponga una cantidad pequeña de comida cruda y de comida cocida en el refrigerador. Ponga a sus jóvenes a adivinar cual de ellas se echa a perder primero. Después de una semana, revise su experimento. **Niveles: 1 2.** Hable con los jóvenes acerca de que tan rápido los productos de comida deben comerse, o si pueden ser congelados para hacerlos durar mas. **Niveles: 1 2 3**

Consejo

Ponga la música favorita de sus jóvenes para motivarlos mientras hacen el aseo de la cocina.

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

Aseo de la casa y cuidado de la ropa

1. Motivación para el aseo

Cuando este animando a sus niños en el aseo de la casa, haga un juego acerca de quien puede hacer las tareas más rápido y mejor. Dígales que usted llevara a cabo una “inspección” de su trabajo a cierta hora (si se hace incorrectamente, ellos deben regresar y hacerlo de nuevo). ¡Celebren cuando todos terminen su trabajo! **Niveles: 1 2**

2. Grafica de quehaceres

Realice una grafica de quehaceres. Ponga a sus niños a ayudarle a pensar todos los quehaceres que se necesitan hacer en la casa cada semana o una vez al mes. Después que se han terminado los quehaceres de la manera correcta, se pueden marcar en la grafica. Usted puede incluso relacionar el dinero que da por semana o privilegios especiales con hacer quehaceres. **Niveles: 1 2 3**

3. ¿Porque limpiar?

Cuando se haga la lista de quehaceres, pregunte a sus jóvenes las razones por las cuales hay que mantener la casa limpia (ustedes pueden encontrar las cosas, esta organizado, toma menos tiempo limpiar la casa en lugar de dejar que todo se acumule y ensucie y después tener que limpiarlo). **Niveles: 1 2**

4. La herramienta perfecta y los materiales para el trabajo

Con supervisión, anime a sus jóvenes a experimentar usando esponjas, estropajos, trapos, etc. para limpiar. Déjelos tratar con varios artículos de limpieza para ver que producto trabaja mejor. Enséñeles en pasos. Primero, demuestre como usar el artículo, después deje a los jóvenes tratar sin su ayuda. Finalmente, supervíselos mientras hacen el trabajo por si solos. **Niveles: 2 3**

5. Evitando el desorden

Use un canasto familiar multiusos. Ponga este canasto en un lugar conveniente. Si sus niños ven algo tirado alrededor de ellos y no están seguros a donde van, lo deberán poner en el canasto. Al final del día ponga a cada uno a ayudar a poner las cosas del canasto en su lugar. **Niveles: 1 2 3**

6. Limpiando los armarios

Ponga a los jóvenes a ayudarle a limpiar los armarios o vestidores. Identifique que artículos deben de ser tirados y cuales pueden darse como caridad o llevados a una tienda como re-ventas. **Niveles: 1 2 3**

7. Clasificación y lavado

Ponga a los jóvenes a lavar ropa de color con una toalla o sabana vieja, y después descríbalas que pasa. Hábleles o muéstrelas la importancia de separar la ropa blanca de la de color antes de lavar. **Niveles: 1 2**

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

8. Empezando a lavar la ropa

De a sus niños su propio cesto de ropa para lavar. Ponga a sus niños a ayudarlo a lavar midiendo el jabón y poniéndolo en la lavadora. Pórgalos a doblar pequeñas cosas como las toallas para secar los platos y eventualmente su propia ropa. ¡Ellos pueden pasar un momento divertido tratando de encontrar el par de sus calcetines y lanzándolos al cesto!

Niveles: 1 2

Consejo

Una manera de motivar a los niños a ayudar con el lavado de ropa es dejarlos quedarse con el dinero que se encuentren en la lavadora o secadora.

9. Más practica lavando la ropa

Introduzca a sus jóvenes la idea de lavar la ropa enseñándoles las diferentes posiciones de la lavadora y secadora y dejándolos lavar una carga de ropa por si solos. **Niveles: 2 3**

10. Usando la lavandería automática

Lleve a sus jóvenes a la lavandería automática para lavar una carga de ropa. Muéstreles como usar las maquinas y déjelos lavar la carga de ropa por si solos. **Niveles: 2 3**

Seguridad en el hogar y reparaciones

1. Revisión de los detectores de humo

Para explicar la importancia de la prevención de incendios, ponga a sus hijos a ayudarlo a remplazar las baterías de los detectores de humo. **Nivel: 1.** Con los jóvenes mas grandes, hágalos responsables de cambiar las baterías con regularidad. **Niveles: 2 3**

2. Cuidados contra incendios

Para enseñar a los niños acerca de los cuidados contra incendios, haga simulacros de incendios. Haga un plano para la casa y decida la mejor manera de salir desde cada cuarto de la casa. Decida donde se van a juntar una vez que todos estén a fuera de la casa. (La casa del vecino, en frente de un árbol en particular). **Niveles: 1 2 3**

3. Primeros auxilios/RCP

Usando las muñecas de las niñas, enséñeles los primeros auxilios básicos. **Nivel: 1**
Cuando los jóvenes son mayores, pueden asistir a clases de primeros auxilios y de RCP. **Niveles: 2 3**

4. Equipo de emergencias

Ponga a sus niños a ayudar a hacer un paquete de emergencias para el auto y uno para la casa. Platique acerca de las cosas que hay que incluir en ellos. (Luces de bengala, linternas, Paquete de primeros auxilios). **Niveles: 1 2**

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

5. Usando las herramientas

Enseñe a los niños más pequeños cómo usar las herramientas empezando con herramientas de juguete. **Nivel: 1.** Si un cuadro necesita ser colgado, ponga a sus niños a ayudarlo a decidir dónde se debe colgar este cuadro, midiendo que este centrado, y poniendo el martillo y el clavo en el lugar. Déjelos observar, y luego ayúdelos con reparaciones simples de la casa, como cambiar un foco. **Niveles: 2 3**

6. La importancia de la seguridad

Ponga a sus hijos a ayudarlo a completar un inventario de la casa. Utilice una pluma y papel, Cámara o video cámara para grabar los artículos en cada cuarto de su casa. Utilice la oportunidad para hablar acerca del valor del seguro para los dueños de casa o para los que rentan para reemplazar las cosas si se pierden. Son robadas o destruidas. **Niveles: 3 4**

4. Vivienda, Transportación y Recursos en la Comunidad

Los costos de vivienda y transportación son de los más grandes en el presupuesto familiar. Ayudar a nuestros hijos a aprender acerca de la importancia de estos costos y los costos asociados con vivienda y transportación los ayudará a tener una transición exitosa hacia la adultez y la independencia. Saber acerca de los recursos de la comunidad ayuda a los niños y jóvenes a darse cuenta del apoyo e información disponible para ellos, así como la responsabilidad de ser un buen miembro de la comunidad.

Vivienda

1. El juego de la vivienda

Juegue al juego del abecedario con los niños más jóvenes. Ponga a los niños a pensar en un lugar donde puedan vivir con cada letra del abecedario (“A” para apartamento, “B” para bote, etc.) **Nivel: 1**

2. Lo que usted necesita en el lugar donde vivirá

Cada uno de nosotros tiene diferentes requerimientos para la vivienda. Ponga a los jóvenes a hacer una lista de todos los tipos de cosas que pueden ser importantes en el lugar donde se planea vivir (estar cerca de una parada de autobús, 2 recámaras, amueblado o no amueblado, permiso para mascotas, etc.). **Niveles: 2 3**

Consejo

“Nosotros usualmente encontramos personas que viven en diferentes condiciones de vida. Nosotros podemos usar esto como una oportunidad para hablar de las varias opciones de vivienda que existen. No todos son dueños de casas, no todos son personas que rentan. Algunas personas viven con familiares, algunos se alojan en una casa, algunos viven en una choza. No existe ningún tipo de vivienda que sea la “correcta””. -Padre de una familia de Recurso.

3. Tener un compañero de cuarto

Tener compañeros de cuarto puede ser una gran oportunidad y/o una mala decisión. Ponga a los jóvenes a hacer una lista de los pros y contras de tener un compañero de cuarto, vivir con un familiar, o con el novio o novia. Ayude a los jóvenes a hacer una lista de preguntas que se le harán al posible compañero de cuarto. **Niveles: 2 3 4**

4. ¿Que tipo de compañero de cuarto debe de ser?

Cuando estén viendo su programa de televisión favorito – ya sea Plaza sésamo, una caricatura o “Friends” – pregunte a sus niños o a los jóvenes mayores identificar que tipo de compañero de cuarto cada personaje haría. **Niveles: 1 2 3**

5. Los gastos de vivienda

Un aspecto importante a considerar en una vivienda estable es el ser capaz de afrontar todos los costos de la vivienda. Con los niños mas chicos, póngalos a ayudarlo a hacer los pagos de la vivienda – renta/hipoteca, servicios, etc. Mientras ellos cierran los sobres o ponen las estampillas, hableles acerca de lo que esta pagando. Ponga a los jóvenes más grandes a crear una lista de los gastos de la vivienda como los servicios, muebles, víveres, ropa blanca y artículos de papel e identifique cuanto costara cada cosa. **Niveles: 2 3**

6. El costo de rentar

Escoja un anuncio de renta de departamento en el periódico en la sección de vivienda. Hable acerca de los términos y costos mencionados en el anuncio (deposito, servicios, el primer mes gratis) así como los costos que no se mencionan en el anuncio (cargos por aplicación, costos en amueblados y en no amueblados, deposito de mascotas, etc.

Niveles: 3 4

7. Tener un plan de respaldo

Existe una fuerte conexión entre trabajo y una vivienda estable. Cuando estén revisando un ejemplo de presupuesto de una vivienda, pida a los jóvenes como pagarían por su vivienda si fueran despedidos o dejaran el trabajo. Utilice la oportunidad para hablar acerca de la importancia de tener una cuenta de ahorros como “colchón” para emergencias. **Niveles: 3 4**

8. Encontrando Viviendas

Existen muchas maneras de encontrar viviendas. Comparta con sus jóvenes la historia acerca de como encontró su primer departamento o casa. Pida a los jóvenes pensar en diferentes áreas del pueblo (o ciudades diferentes) donde les gustaría vivir. Póngalos a escribir que tipo de vivienda (departamento, casa, casa móvil, etc.) les gustaría tener. Enseñe a los jóvenes como usar el Internet, periódico, directorio y otros recursos para encontrar vivienda. **Niveles: 2 3 4**

9. Inspeccionando su lugar para vivir.

Ponga a los jóvenes a observar el departamento o casa a rentar. Camine alrededor con ellos y evalúe las condiciones del lugar y como trabajan las cosas (lavabos, refrigerador, etc.) Fuera de esto, Ponga a los jóvenes a que hagan una lista de las cosas que quieren inspeccionar antes de mudarse al nuevo lugar. **Niveles: 3 4**

10. Cuidando su lugar para vivir

Comience una buena administración de rutinas para la casa haciendo responsables a los niños más chicos de mantener su cuarto limpio. Cuando los niños estén creciendo déles quehaceres adicionales para limpiar la casa. **Niveles: 1 2** Cada lugar para vivir requiere mantenimiento. Ponga a los jóvenes a desarrollar una lista con los quehaceres necesarios y cuanto tiempo cada quehacer requerirá cada semana. **Nivel: 3**

11. Practica temprana con el concepto “Rentar”

Con los jóvenes mas chicos, haga una aplicación de renta para “rentarles” su cuarto. Escriba las condiciones de esta renta (hacer su cama, pagarle cinco centavos por semana) y que pasa si el contrato de arrendamiento se rompe. Trate esto por un periodo corto de tiempo (una semana o un mes) **Niveles: 1 2**

12. Completando una aplicación de arrendamiento

Se necesita todo tipo de información para completar una aplicación de de casa o arrendamiento. Recoja una muestra de una aplicación de renta de apartamento y ponga a los jóvenes a identificar los tipos de información necesaria para completar la forma. **Nivel: 2.** Deje a los jóvenes practicar llenando la aplicación y después repásela con ellos. **Niveles: 3 4**

13. Comprendiendo el contrato de arrendamiento

Lleve a los jóvenes a un complejo de apartamentos para hablar con el propietario acerca de los derechos y las responsabilidades de los inquilinos y los dueños. Asegúrese de que el propietario hable acerca de las consecuencias de romper el contrato de arrendamiento y que tipo de comportamiento o actividades pueden resultar en un desalojo. **Niveles: 3 4**

14. Planeando la mudanza

Cuando sus jóvenes mas grandes empiecen a pensar en moverse, póngalos a hacer listas con lo que van a necesitar en su lugar propio (muebles, ropa blanca, platos, etc.), cuanto van a costar estas cosas, y como amueblar su nuevo lugar a un bajo costo. También póngalos a listar todos costos por cambiarse como los depósitos de seguridad, Costos por conexión de servicios, costos por instalación, etc. Trabaje con ellos en desarrollar un plan para pagar por estas cosas, así como también desarrollar un presupuesto real para mantener este modo de vivienda. **Niveles: 3 4**

15. Obteniendo ayuda con la vivienda

Muestre a sus jóvenes dos o tres agencias en el directorio telefónico o en el Internet que asistan con las necesidades de vivienda (derechos del inquilino, Prestamos para los que compran por primera vez, etc.) **Niveles: 3 4**

Transportación

1. Conociendo el vecindario

Saber como interpretar un mapa es importante para conocer el vecindario y evitar perderse. Ponga a los niños más chicos a reconocer los puntos de referencia como las señales de las calles y edificios. **Nivel: 1** ponga a los jóvenes más grandes a dibujar un mapa desde su casa hasta su lugar favorito. **Nivel: 2**

2. Planeando la ruta

Ponga a los jóvenes a desarrollar una ruta y estimar que tanto se tardarían en llegar a su lugar favorito basado en si se van caminando, consiguen quien los lleve, o si se van en autobús. Si los jóvenes consiguen un trabajo, platique las diferentes opciones para llegar ahí y regresar. **Niveles: 2 3**

Consejo

Una manera de animarlos a usar el transporte público es no estar disponible para llevar a los adolescentes en los meses de verano. Anímelos a encontrar alternativas de transportación o a caminar.

3. Usando la transportación publica

Tomar el transporte público es una importante clave para la independencia. Cuando estén planeando una salida, deje a los jóvenes llamar a los departamentos de autobuses o del metro para encontrar las rutas, costos, paradas, etc. **Niveles: 2 3**

4. Tomando el autobús

Hagan un viaje en autobús o metro. Deje a los jóvenes escoger el destino y muéstreles como llegar ahí en autobús y en metro. Deje a los jóvenes pagar el autobús o comprar el boleto. **Niveles: 1 2** Para los jóvenes mas grandes, póngalos a identificar cual autobús o metro tomar y cuando salir de la casa para tomar a tiempo el autobús o metro en la parada. **Niveles: 2 3**

5. Tomando un taxi

Muchos jóvenes están interesados en tomar taxis de un lugar a otro. Deje a los jóvenes llamar a la compañía de taxis y calcule el costo aproximado del viaje desde la casa hasta su destino. Cuando los jóvenes hayan ahorrado el dinero para el viaje, déjelos llamar al taxi y vaya con ellos en el viaje. **Niveles: 2 3**

6. Aprendiendo acerca del transporte aéreo

El transporte aéreo se ha vuelto cada vez mas parte de nuestras vidas. Haga un viaje al aeropuerto con sus jóvenes y encuentren la salida y revisen las horas de salida en las pantallas. Mientras están en el aeropuerto, platiquen que hacer si se cancela el vuelo o si lo pierden. **Niveles: 2 3**

7. Haciendo el presupuesto para la transportación

¡Como ellos dicen, no hay nada gratis! Una manera de demostrar la importancia de presupuestar el costo de transportación es dejar a los jóvenes pagarle por milla o tener un costo estándar si ellos desean que los lleven al trabajo o a su lugar favorito. **Niveles: 2 3**

4. Si sus amigos les proveen de aventones, anime a sus jóvenes a ayudar a pagar los costos de transportación. **Niveles: 2 3 4**

Momento de enseñanza

Desafortunadamente, muy seguido vemos accidentes de tráfico mientras vamos manejando con nuestros niños. Nosotros podemos usar estas oportunidades para hablar acerca de la importancia de manejar con cuidado.

8. ¿Que involucra el obtener una licencia de manejo?

Una clave importante para manejar es tener la licencia de manejo. Deje a los jóvenes llamar al DMV (Department of Motor Vehicles) o valla a este lugar. Los jóvenes pueden preparar una lista de los pasos involucrados para obtener una licencia de manejo (Obtener un permiso, meterse a clases de manejo, tomar exámenes escritos y prácticos, obtener seguridad). **Niveles: 2 3**

9. Decisiones al manejar

Manejar es una gran responsabilidad. Cuando usted maneja su auto usted es una modelo a seguir. Platique acerca de tomar decisiones al manejar. Pregunte a los jóvenes que decisiones podrían tomar (cambiar de carril, usar las direccionales, velocidad) y por que. **Niveles: 2 3**

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

10. Los costos al comprar un auto

Cuando los jóvenes empiezan a interesarse en comprar un auto, trabaje con ellos en hacer un presupuesto. Hagan una lista con los costos que involucran los autos (auto, placas, seguro, mantenimiento). Platíqueles cuanto paga usted por cada uno de estos artículos.

Niveles: 3 4

11. Practica para los dueños de autos

Pagar por el mantenimiento del auto es un buen primer paso para entender los costos que implica el tener auto. Cuando los jóvenes empiezan a pedir y a manejar su auto, pídeles contribuir a pagar con los costos de mantenimiento. **Niveles: 3 4**

12. Seguro del auto

Un costo significativo de tener auto es el seguro. Ponga a los jóvenes a hablar con el agente de seguros acerca de que influencia el costo de la aseguranza (una multa o accidente, buenas calificaciones, etc.) **Niveles: 2 3 4**

13. Reparaciones del auto

Cuando usted este haciendo el mantenimiento del auto, pregunte a sus niños más jóvenes que vayan con usted a la estación de servicio. Nivel: 1 Para los jóvenes más grandes, practique con ellos que preguntas se le deben de preguntar al mecánico cuando se lleve el auto a servicio. **Niveles: 2 3 4**

Momento de enseñanza

Muchos jóvenes disfrutan ayudar con pequeños aspectos del cuidado de los automóviles. Si cuando usted ya sea que este lavando el auto, llenando el tanque de gasolina, revisando el aceite y las llantas o limpiando el parabrisas, su niño le dice “¿puedo hacer eso?” ¡Tómese el tiempo para dejarlos ayudarle !

14. Preparándose para comprar un auto

Comprar un auto puede ser riesgoso a cualquier edad. Antes de ir a buscar autos, deje a los jóvenes preparar una lista con los tipos de preguntas que ellos quisieran preguntar al vendedor acerca del vehículo. Pídeles pensar en una o dos personas a las que llevarían con ellos a comprar autos. **Niveles: 3 4**

15. Practicando con las personas de ventas

Pretenda ser una persona de ventas. Juegue con los jóvenes para que así ellos puedan hacer preguntas y decir “no”. **Niveles: 3 4**

16. Observando el proceso

Cuando usted vaya a buscar autos, deje a los jóvenes ir con usted así ellos pueden ver como es el proceso para comprar un auto. Ponga a los jóvenes mas grandes a preguntar a un vendedor por una aplicación de compra y así ellos podrán ver que tipo de información es requerida para comprar un auto. **Niveles: 2 3 4**

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

17. Tratando los problemas del auto

No todos los autos nuevos o usados pueden salir buenos. Pida a los jóvenes encontrar información de que hacer si el auto salio malo y que es lo que esta cubierto bajo la garantía. **Niveles: 3 4**

Consejo

Existen muchos lugares diferentes para obtener información del costo de un auto. No olvide revisar el Internet y el libro azul antes de comprar un auto.

Recursos de la comunidad

1. El juego de la casería.

Cree una lista corta de artículos que ha usted le gustaría que los jóvenes encontrarán, como un restaurante, un taller de reparaciones de autos, un parque de la ciudad. Usando la sección amarilla, ponga a los jóvenes a crear una lista de lugares en donde puedan obtener el artículo. **Niveles: 1 2** Ponga a los jóvenes mas grandes a llamar a estos lugares y preguntar por la dirección, horas e información importante. **Niveles: 2 3** ¡Este juego puede jugarse con el Internet también!

2. Creando un directorio

Nosotros comúnmente usamos los recursos de la comunidad una y otra vez. Ponga a los jóvenes a desarrollar una lista con los números a los que ellos llaman frecuentemente (el centro de recreación, la escuela, la biblioteca) para tenerlo cerca del teléfono. **Niveles: 2 3**

3. Obteniendo información

Si el joven necesita obtener algún tipo de información, como a donde ir por un corte de pelo o cuando se esta dando una película, déjelos pensar a donde llamar y déjelos hacer la llamada. **Niveles: 1 2 3**

4. A donde llamar para obtener ayuda

En la comida o en el auto, simule escenarios que los jóvenes pueden encontrar y pregúnteles a donde llamarían para pedir ayuda. Por ejemplo, que harían si salieran a dar un paseo y oyeran gritos de ayuda desde dentro de una casa, o vieran humo (llamar al 911). Pregúnteles que es lo que harían si necesitaran encontrar a un pariente en otra ciudad (llamar a la asistencia por teléfono (411) o usar el Internet). **Niveles: 2 3**

5. Los vecinos como recurso

Los vecinos pueden ser un gran recurso de información y ayuda. Pida a los jóvenes describir a cuales vecinos les pedirían diferentes tipos de ayuda, como obtener un trabajo, obtener ayuda con una emergencia medica o pedir un huevo para hacer un pastel. **Niveles: 2 3**

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

6. Mantener rastro de los documentos importantes

Preparar un cajón o archivo para cada niño en su casa. Poner los documentos importantes (o copias) como su certificado de nacimiento, su tarjeta de seguro social, registro de vacunas, trabajo especial en la escuela, tarjetas de reportes, y fotos en este cajón o archivo. Muestre a los niños que esta en su archivo o cajón. **Niveles: 1 2** Según van creciendo, póngalos a cargo de mantener su archivo o cajón. Hable con los jóvenes mas grandes acerca de que es lo que harían para remplazar o obtener copias de documentos importantes (Tarjeta del seguro social, certificados de nacimiento, licencia de manejar) **Niveles: 3 4**

7. Practicando como votar

Anime a votar usando los votos en cosas claves en las juntas familiares. Por ejemplo, la familia podría votar en como pasar la noche del sábado o que película rentar. **Niveles: 1 2**

8. Aprendiendo acerca de los candidatos

Cuando haya una elección mayor (gobernador, presidente) ponga a los jóvenes a tener fotos de los candidatos en su refrigerador con tres cosas que ellos proclaman o prometen. **Niveles: 1 2 3**

9. Política para los más jóvenes

Miren en el periódico programas de televisión acerca de candidatos y los asuntos que se adaptan a los niños. **Nivel: 1**

10. Registrándose para votar

Cuando los jóvenes alcancen la edad para votar, llevelos a registrarse para votar y ayúdeles a registrarse por correo. **Niveles: 3 4**

11. Involucrándose en las elecciones

Planee una “fiesta de elecciones” la noche en la que se televise la elección. Deje a los jóvenes invitar a sus amigos, coman pizza y palomitas, y miren las elecciones venir. **Niveles: 2 3 4**

12. Introducción al trabajo voluntario

Anime a ser voluntarios tomando a los niños más pequeños con usted como voluntario en su iglesia, en un refugio para los que no tienen casa, en un museo donde sea. Ponga a los jóvenes a identificar actividades en las que les gustaría ser voluntarios, después planee con ellos para hacer esto durante su tiempo libre de la escuela. **Niveles: 1 2 3**

13. La alegría de servir

Para fomentar la satisfacción de servir a otros, pida a sus niños más jóvenes ayudarle a servir la comida a los invitados. Cuando ellos reciban retroalimentación positiva de los invitados, estarán más motivados a servir. **Niveles: 1 2**

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

5. Administración del dinero

¡Dinero, dinero, dinero! No importa si hace que el mundo gire o no, la administración del dinero impacta nuestras vidas a corto y en el largo plazo. Lograr finanzas estables es un aspecto central para alcanzar la estabilidad en otros aspectos de nuestra vida. Enseñe a sus niños habilidades para administrar el dinero como ahorrar, usar tarjetas de crédito y prestamos, presupuestar y hacer practicas de pagos, ayúdeles a aprender importantes lecciones antes de que ellos se valgan por si solos y puedan meterse en problemas financieros.

Creencias acerca del dinero

1. El significado del dinero

Los padres necesitan hablar con sus jóvenes acerca de su punto de vista con respecto al dinero. El dinero tiene significados diferentes para cada persona dependiendo de su comunidad cultural. Esto es importante para que el joven entienda el significado del dinero en su cultura o comunidad y que actitudes del joven son referentes al dinero.

Niveles: 1 2 3

2. Decidiendo que es lo importante

Pida a sus jóvenes describir que es lo que piensan que es importante para varias personas (padres/familias de recurso, amigos, celebridades) basándose en lo que ellos gastan su dinero (ropa, caridad, mascotas, autos). Pida a sus jóvenes cuales son sus prioridades monetarias (comprar ropa, ahorrar para un auto, invertir, pagar la renta, comprar comestibles, etc.) **Niveles: 2 3**

3. Los juegos que revelan nuestros valores

Como familia, jueguen Monopoly, Life, o cualquier otro juego que involucre dinero, compras o ventas. Mientras se están divirtiendo, sus jóvenes tomaran alternativas que reflejaran sus valores y creencias acerca del dinero, lo cual puede empezar una buena platica familiar. **Niveles: 1 2 3**

Ahorros

1. Empezando a ahorrar

Acostumbre a los niños a ahorrar empezando con los más pequeños con una “alcancía” y una pequeña paga semanal. Nivel: 1 Cuando la alcancía se llene, lleve a los niños al banco y abran una cuenta de ahorros. Trate de poner la cuenta a nombre e los niños, enséñeles el libro de registro de la cuenta y déjelos monitorear el interés que su dinero gana. **Nivel: 2**

Momento de enseñanza

Cree incentivos para ahorrar. Por ejemplo, si su niño le pide comprar un ratón hámster como mascota, visiten la tienda de mascotas para investigar el costo del hámster, su jaula, comida, etc. Ponga a su niño a añadir estos costos y planeen como van a ahorrar al menos la mitad del dinero para la mascota. Si ellos pueden llegar a su meta, ofrézcales igualarles su dinero para cubrir los costos que quedan pendientes.

2. El bote de ahorros de la familia

Su familia puede divertirse creando un “bote de ahorros” para pagar eventos especiales, invitaciones o para caridad. Tengan una plática acerca de cual será la meta del ahorro y que tanta cada miembro va a contribuir por semana. **Niveles: 1 2**

3. Desarrollando un plan de ahorros

Mientras los jóvenes ganan dinero de tareas u otras maneras, anímelos a tener un plan de ahorro. Por ejemplo, Ellos pueden dividir cualquier ganancia en tres partes: 30% para un ahorro a largo plazo (ellos no lo tocan hasta que se van de la casa); 30% ahorro a corto plazo (para cosas que ellos quieren y que no cuestan mucho); 30% para traer dinero en la bolsa (para sus gastos inmediatos); 10% para dar. **Niveles: 2 3**

4. Planeando para hacer compras más grandes

Algunas veces los jóvenes quieren ahorrar para comprar cosas más grandes o costosas. Ayúdelos a crear un plan de ahorro. Por ejemplo, si quieren comprar un boleto de avión para visitar a sus amigos o familiares, ayúdelos a investigar el costo del boleto. Después ayúdelos a planear cuanto dinero necesitaran ahorrar por semana o por mes y cuanto tiempo les tomara para alcanzar su meta. **Niveles: 2 3**

5. Empezando a entender las inversiones

Los jóvenes necesitan aprender el valor de las inversiones a largo plazo. Ayúdelos a aprender acerca de las opciones de inversión llevándolos a platicar con un asesor financiero o encontrando información financiera en el Internet. Trabaje con sus jóvenes en seleccionar una inversión en la que el joven pueda poner su dinero por los próximos 3 a 5 años. **Niveles: 2 3 4**

Impuestos

1. Impuestos en ventas

Cada vez que usted compre algo, ponga a los jóvenes a examinar los recibos para ver cuanto dinero fue añadido al costo a consecuencia de los impuestos. **Nivel: 1.** Si sus jóvenes quieren hacer una compra más grande, póngalos a calcular el costo total incluyendo los impuestos. **Niveles: 2 3**

2. Los impuestos en la nomina

Para enseñarles acerca de los impuestos en su nomina o salario, póngalos a mirar su talón de pago y vean cuanto se les quito de su total. Esta es una oportunidad para describirles su salario total, su salario neto, FICA, etc. **Niveles: 3 4**

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

3. Los impuestos sobre los ingresos

Una vez que empezamos a trabajar, todos necesitamos llenar formas para los impuestos en nuestro salario. Para ayudar a un joven a ver el beneficio de pagar impuestos, hablele acerca de hacia donde va este dinero (camino, escuelas, departamentos de policía y de bomberos, servicios sociales, parques, estadios, etc.) **Niveles: 1 2** Usted también puede ayudarles a identificar que información será necesaria para llenar las formas de impuestos correctamente. Ayúdelos a completar la forma de impuestos o pida a un amigo, familiar o contador que los ayude. **Niveles: 2 3 4**

Bancos, Tarjetas de crédito y préstamos

1. Instituciones financieras

Hable con sus niños acerca de las instituciones financieras que usted usa y que servicios ofrecen. Mientras ven anuncios de diferentes lugares (Uniones de crédito, ahorros y préstamos, etc.) hableles acerca de sus similitudes y diferencias. **Niveles: 2 3**

2. Practica temprana en cuentas de cheques

Usted puede empezar a ayudar a sus niños en una edad temprana a entender como trabajan una cuenta de cheques y un cajero automático. Si los niños están ahorrando dinero en el una alcancía, póngalos a escribir una petición para usar esos fondos. Póngalos a calcular conato dinero esta en el bote y cuanto quedara si quitan la cantidad que necesitan. **Nivel: 1**

3. Usando los cheques certificados

Los cheques certificados se necesitan algunas veces para hacer compras o como una manera para pagar cuentas. Ponga a los jóvenes a identificar tres lugares que vendan cheques certificados, determinen la comisión y seleccionen el lugar donde lo comprarán. **Niveles: 2 3**

4. Llevando una cuenta de cheques

Cuando sus jóvenes tienen un recurso regular de ingresos, ayúdelos a abrir una cuenta de cheques. Observen las opciones disponibles en la cuenta de cheques en diferentes bancos y uniones de crédito y evalúelos según sus comisiones mensuales, los privilegios de sus cajeros automáticos, el interés a ganar, etc. Muéstreles como escribir cheques, a leer su estado de cuenta, a balancear su libro de cheques y a usar el banco en línea. Usted querrá ponerlos a cargo de comprar ciertos artículos como ropa o artículos para su aseo para que así puedan adquirir práctica escribiendo cheques. **Niveles: 3 4**

5. Aprendiendo acerca del crédito

Ayude a los jóvenes a entender como trabaja el crédito con un ejercicio sencillo. Si ellos quieren pedir dinero prestado para comprar un artículo más grande, préstelos. Infórmeles acerca de la tasa de interés del préstamo y hagan un calendario de pagos, con sus consecuencias por retrasos en sus pagos. Si los jóvenes no dan estos pagos, quíteles el artículo. Al final del plazo, muestre a los jóvenes el precio original del artículo y cuanto realmente les costo por ellos le pagaron con intereses. **Niveles: 2 3**

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

6. Los beneficios del crédito

Hábleles a sus niños acerca de cómo las tarjetas de crédito pueden ser prácticas (para emergencias, para hacer compras por teléfono o por Internet, para reservar cuartos de hotel, etc.) **Niveles: 1 2 3**

7. Comprando un auto a crédito

A casi todos los jóvenes les gustaría tener su propio auto. Ayúdelos a entender lo que realmente va a costar un auto si lo piensan comprar con un préstamo. Suponiendo que los jóvenes tienen \$3,000 y quieren comprar un auto. Platicuen las opciones como comprar un auto que no sea del año en \$3,000 o aceptar un préstamo para un auto más caro. Usando un programa de computadora (como "Quicken") o con pluma y papel calculen que interés y pagos serían para un préstamo para comprar un auto de \$6,000 en 5 años. Ayúdelos a descifrar cuánto les va a costar un auto de \$9,000 después de pagar el préstamo. Asegúrese de platicar acerca de los tipos de autos que se pueden comprar con \$3,000 vs. \$9,000 y cómo evaluar que tipo de reparaciones y mantenimiento se necesitaría para un auto que no es nuevo. **Niveles: 2 3 4**

La historia de una familia de recurso: enseñando acerca del crédito

"Yo tengo un amigo en el trabajo. Él compra una porción de una propiedad y quería nivelarla y poner una casa ahí. Él necesita ayuda y yo le dije que mi hijo de recurso podría ayudarlo a usar una retroexcavadora en el patio. Mi hijo quiso ahorrar para comprar un boleto de avión para visitar a sus amigos y a su familia en otro estado. El trabajo era una manera perfecta para él para hacer un poco de dinero. Pero tenía otros beneficios también. Mi amigo y su esposa tenían una casa muy bonita y cómoda, propiedades para vacacionar, un bote y otros bienes. Como muchos niños, mi hijo se interesa en las cosas materiales y estaba realmente impresionado. Él me preguntó a mi amigo cuánto ganaban él y su esposa. Mi amigo le respondió que ellos tenían ganancias modestas. Mi hijo quedó sorprendido de todo lo que pudieron costearse. Mi amigo le dijo que ellos pudieron mantener muy bajos Niveles: deudas pagando en efectivo en todo lo que podían. Él le dijo a mi hijo "Cuando tenemos una deuda, es planeada; nosotros sabemos hacia dónde vamos con ella y cuánto tiempo no va a tomar para pagarla." Esa oración dejó una impresión enorme en mi hijo. Él sacó el tema de comprar a crédito o en efectivo el otro día. Algunas veces las experiencias reales de la vida son los mejores maestros." Padre de recurso, Tucson, Arizona.

Presupuestos y gastos

1. Aprendiendo a usar el efectivo

Toquen el tema de monedas y dólares de todas las denominaciones con sus niños. Muéstrelas como las diferentes combinaciones de las monedas se suman (se necesitan 20 nicles, 10 dimes o cuatro pesetas para hacer un dólar). Deje a sus niños pagar por algo con efectivo en una tienda o un restaurante de comida rápida y ayúdelos a asegurarse de que recibieron el cambio correcto. **Nivel: 1**

2. Jugando a la tiendita

De a sus hijos una caja registradora de juguete y dinero de mentiras, así ellos pueden simular tener una tienda. Es una manera muy buena para ellos aprender acerca de “comprar” cosas, dando cambios y tomando decisiones en las compras. **Nivel: 1**

3. Pagando las cuentas

Deje a los niños sentarse mientras usted paga ciertas cuentas (servicios, seguro). Hábleles acerca de los diferentes métodos para pagar los recibos o las cuentas, como deducciones automáticas, cheques escritos, pagos en línea. Platiquen acerca de las ventajas y desventajas de cada método y que pasa si ellos no pagan sus cuentas a tiempo. **Niveles: 1 2**

4. Práctica en el manejo del presupuesto

Utilice un sistema de sobres para enseñar a los jóvenes como vivir bajo un presupuesto. Calcule cuanto dinero usted gasta en la ropa de los jóvenes, blancos, cortes de pelo, dinero para la comida, dinero para gastar, u otras cosas durante el mes. Prepare un sobre para cada categoría y de el dinero en efectivo a los jóvenes para cada categoría al comienzo del mes (usted puede también a hacerlo semanalmente). Explíqueles que ellos son también responsables de hacer estas compras cada mes usando el dinero de cada sobre y cuando el dinero se acabo, se acabo. Este preparado por si ellos los gastan todos los primero dos meses en los que trate este sistema. Este sistema enseña a los jóvenes que si comprar los artículos más caros, quizás no van a tener dinero para nada más. Si ellos lo hacen rendir hasta el final del mes y hasta les sobra dinero en los sobres por hacer compras mas baratas, déjelos gastarse ese dinero o ahorrarlo. Usted querrá incluir las categorías de “ahorros” o “caridad” en los sobres. **Niveles: 2 3 4**

5. Practicando las “ganancias” y “gastos”

Usted puede ayudar a pensar anticipadamente acerca del presupuesto y la planeación estableciendo un sistema de créditos y compras. Por ejemplo, los jóvenes pueden tener un cierto número de créditos cada vez que ellos limpian su cuarto, cuando ayudan a los más pequeños a hacer sus quehaceres, o a hacer sus tareas. Después ellos pueden usar estos créditos para “comprar” cosas incluyendo juegos, ropa, dinero para gastar, etc. Esto forzan a los jóvenes a escoger como gastan sus créditos, y los ayuda a aprender a guardar sus créditos para las cosas que realmente quieren, en lugar de cambiarlos rápidamente. **Niveles: 1 2**

6. Un experimento en el presupuesto

Algunas veces la mejor manera de enseñar a los jóvenes mas grandes acerca del presupuesto para gastos es dejarlos tratar por ellos mismos. Si los jóvenes tienen trabajo, déjelos gastar su primer cheque y después platiquen cuanto les duro el dinero, que compraron y como van a manejar su siguiente cheque. **Nivel: 3**

7. La mano de obra ahorra dinero

Usted puede enseñar a sus niños que el hacer las cosas ellos mismos seguido ahorra dinero. Por ejemplo, si los niños hacen su comida en casa (comparado con comprarlo en la escuela) ellos pueden “ganar” lo que se ahorraron en la comida. **Niveles: 1 2**

8. Llevando control de los gastos

Como muchos adultos, los jóvenes llegan al final del mes preguntándose en que se les fue todo su dinero. Póngalos a guardar todos los recibos y escriban las cantidades de cada compra en una libreta o en un programa de computadora. Al final del mes ellos pueden ver exactamente en que se gastaron su dinero. **Niveles: 2 3**

9. Comparaciones en las compras

Usted puede mostrar a los jóvenes como hacer que sus ahorros se hagan mayores comparando las compras. Lleve a los jóvenes a comprar a diferentes tiendas. Usted puede utilizar esta oportunidad para hablarles de calidad contra cantidad. **Niveles: 2 3**

10. Manejando las ofertas por teléfono

Cada día nosotros somos bombardeados con solicitudes por teléfono de tarjetas de crédito, ofertas “gratis”, y otros “cosas regaladas”. Cuando un vendedor llama, pida a los jóvenes que les pidan a ellos que envíen material escrito que describan la oferta. Esto ayuda a los jóvenes a aprender que ellos necesitan evaluar cuidadosamente estas ofertas y no hacer una decisión nada mas así. **Niveles: 2 3**

11. Pagando el precio de las marcas

Todos estamos sujetos a los anuncios. Comprar “marcas” y artículos más caros tienen intercambios. Para enseñar a los jóvenes acerca de estos intercambios, infórmeles de su presupuesto para cierto artículo (suéter, tenis, productos para el cuidado del cabello). Si ellos quieren algo más caro, deberán usar su propio dinero para pagar la diferencia. **Niveles: 2 3**

12. Aprendiendo a dar Caridad

Cuando estén haciendo el presupuesto, nosotros debemos animarlos a que den caridad. Una manera de hacer esto es premiando la caridad de el joven al agregar algo de su propio dinero al dinero del joven. Cuando los jóvenes den su dinero, igualelo. **Niveles: 1 2 3**

6. Cuidado Personal

Nosotros cargamos con nuestros cuerpos, mentes y espíritus por toda nuestra vida. Asegurarnos que estemos y nos mantengamos saludables – física y mentalmente- es una tarea diaria. Cuando los jóvenes tienen control de sus cuerpos y mentes, ellos son más capaces de afrontar otras preocupaciones y trabajar hacia la independencia.

Higiene Personal

1. Buenos hábitos de higiene

Para mantener una buena higiene personal se debe empezar con rutinas básicas como lavarse las manos y cepillarse los dientes. Después de usar el baño o antes de cada comida, revise las manos de sus niños. Si no huelen a limpio, mándelos a lavárselas otra vez. Si no se encuentra en su presupuesto, compre jabón antibacterial líquido en fragancias que a los niños les gustan como la de chicle y sandía. El cepillado de dientes debe de formar parte de la rutina de los niños para antes de acostarse. Lo puede hacer mas divertido si los deja escoger su cepillo, pasta e hilo dental con sabor. **Nivel: 1**

2. Recordatorios para una buena higiene

En el baño, pegue una lista con las actividades personales que se necesitan hacer, como tomar una ducha, lavarse la cara, cepillarse los dientes, ponerse desodorante, etc. Los niños más chicos pueden emocionarse si obtienen estrellas en la lista por las actividades completadas. Los niños difíciles de motivar pueden obtener un premio por ganar cierto número de estrellas al final de la semana. **Niveles: 1 2**

3. Cepillarse, cepillarse, cepillarse los dientes

Para animar a los niños más chicos a cepillarse bien los dientes, ponga a los niños a tararear “rema, rema, rema tu bote” (o otras canciones de niños) tres veces para asegurarse que ellos se estén cepillando el tiempo suficiente. Usted también puede usar un reloj de cocina, cuando suene la campana ellos habrán terminado de cepillarse. **Nivel: 1**

Momento de enseñanza

Es bien conocido que los niños pueden ser poco amables cuando se trata de usar apodosos y burlarse de sus amigos. La próxima vez que su niño hable acerca de un compañero de escuela al que no se le quiere por oler raro o estar sucio, utilice la oportunidad para hablar con sus niños acerca de cómo poca higiene puede afectar las relaciones con los demás. **Niveles: 1 2**

4. El costo de los productos para el cuidado personal

Si sus jóvenes quieren comprar una marca en particular de shampoo o desodorante, pídale encontrar sus cupones en el periódico o también pueden pagar la diferencia entre el precio del producto genérico y el producto de marca que desean con su propio dinero. **Niveles: 2 3**

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

Salud

1. Estando seguros en cualquier clima

Cuando usted sale con sus niños en diferentes condiciones de tiempo, demuéstreles seguridad en cada situación (manejar mas despacio en la lluvia, varias capas de ropa cuando hace frío, ponerse bloqueador solar cuando esta solado). **Niveles: 1 2**

2. Ejercitarse por salud

Hacer ejercicio es una parte muy importante para mantenerse saludables. Invite a los niños mas jóvenes a hacer ejercicio con usted, no importando si usted hace caminatas, bicicleta, nada, se ejercita con un video, etc. Si es de ayuda para usted el premiarse por hacer ejercicio regularmente al final de la semana, prémuelos a ellos también por hacerlo con usted. **Nivel: 1.** De a los jóvenes mas grandes la oportunidad de participar en deportes organizados o encuentre una actividad que ellos disfrutaran como andar en bicicleta, patineta o boliche. **Niveles: 2 3**

Consejo

Ponga las medicinas para la piel en un bote bonito como uno de Barney o de Snoopy. Esto hará que aplicarse limpiadores para la piel sea más sencillo y asusten menos. Usar vendas adhesivas con decoraciones ayuda también.

3. Curando las heridas simples

Enseñar acerca de curar heridas y enfermedades puede empezar en edades tempranas. Ponga a los niños a practicar limpiando heridas ficticias y aplicando vendas a sus muñecos o monos de peluche. **Nivel: 1.** Después supervise a los jóvenes mientras se curan sus propias heridas. **Nivel: 2**

4. Relacionando los síntomas con las enfermedades para tratamiento

Ayude a los niños a reconocer como se sienten cuan están enfermos. Cuando los niños mas chicos no se sienten bien, pregúnteles cuales son sus síntomas. Si usted sabe que es lo que tienen (resfriado, gripe, etc.) dígaselos. Cuando se sientan mejor, muéstreles como se consulta un libro de medicina, utilice la Internet o llame a una línea de preguntas para enfermeras para encontrar que es lo que tienen. **Nivel: 1.** Ponga a los jóvenes mas grandes a usar estos recursos para encontrar que es lo que pueden hacer para sus síntomas. Antes de dar cualquier medicina, ponga a los jóvenes mas grandes a leer la etiqueta para ver si se debe de usar con sus síntomas y cual es la dosis correcta. **Niveles: 2 3**

Momento de enseñanza

Cuando alguien en su casa se enferme con una enfermedad contagiosa como el resfriado o la gripe, hable con todos los de su casa con respecto a como se pueden contagiar (compartiendo tazas/utensilios, estornudando, etc.) Rete a aquellos que no estén enfermos a ver si ellos pueden evitar contagiarse con la enfermedad tomando precauciones (lavado de maños, no compartiendo tazas, etc.)

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

5. Visitas al doctor

Los jóvenes más grandes necesitan saber como hacer una cita con el doctor. Si sus jóvenes necesitan un examen físico antes de practicar deportes o necesitan ir al doctor o dentistas por otras razones, déjelos llamar para hacer la cita. **Niveles: 3 4**

6. Entendiendo las medicinas sin prescripción

La próxima vez que se encuentre en la tienda, vaya a los pasillos donde están las medicinas. Tome varias medicinas del mostrador y ponga a sus jóvenes a leer las etiquetas y a decirle para que se utilicen. **Niveles: 2 3**

7. Aprendiendo acerca de las medicinas de prescripción

Si sus jóvenes toman medicinas que tengan prescripción medica. Asegurese de que entiendan para que son y como se deben de usar. La próxima vez que necesiten un relleno, platique con ellos acerca del por que tienen que tomar las medicinas, como les va a ayudar, etc. Déjelos llamar por el relleno. Cuando recoja el relleno, lea con ellos las instrucciones para tomar las medicinas y sus posibles efectos secundarios. Si los jóvenes aun tienen preguntas, anímelos a llamar a la farmacia. **Niveles: 2 3 4**

8. Registros médicos

Como cambiamos de compañía de seguros y de doctores, el mantener un registro medico es muy importante. Para los niños más jóvenes, desarrolle un archivo especial que contenga registros médicos importantes e información de salud. Después de cada visita al doctor, ayude a los niños a colocar la información en el archivo. **Nivel: 1.** Para los jóvenes mas grandes, déjelos mantener su archivo por si solos. **Niveles: 2 3 4**

9. Llenando formas

El llenar formas forma parte de tomar cuidado de su salud. Cuando usted lleve a sus niños al doctor, muéstrole a el o ella las formas que deben ser llenadas. Pida a los niños contestar las preguntas más fáciles: nombre, dirección, teléfono mientras usted completa la forma. **Nivel: 1.** Ponga a los jóvenes mas grandes a llenar la forma y después revísela con ellos. **Niveles: 2 3**

10. Encontrando doctor, dentista, y/o servicios o instalaciones

Si sus niños necesitan un nuevo doctor, encamínelos en los pasos para contactar su aseguranza (si el seguro tiene proveedores preferidos), buscando en el directorio, o hablando a gente que conozcan para encontrar a un buen proveedor. **Niveles: 3 4.** Hábleles a los jóvenes acerca de cual instalación (oficina del doctor, sala de emergencias, cuidados intensivos) es apropiado para varias necesidades medicas. **Niveles: 3 4**

Introducción a la aseguranza

La próxima vez que sus jóvenes tengan una cita con el doctor, hábleles en el camino acerca del seguro que ellos tienen, quien paga por el, por cuanto tiempo lo van a tener, etc. Muéstreles su tarjeta de seguro. Dígales lo mismo acerca de su seguro y enséñeles su tarjeta. **Niveles: 2 3 4**

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

12. Aseguranza avanzada

Como requisito para valerse por si solos, ponga a los jóvenes a encontrar que tipo de aseguranza pueden obtener. Utilice el directorio, Internet, amigos o una clase para vivir independientemente para encontrar las diferentes opciones de aseguranza que están disponibles para ellos. **Niveles: 3 4**

13. El costo del cuidado medico

Muchos jóvenes no tienen idea de lo mucho que cuesta los cuidados de la salud. Si usted recibe un estado de cuenta de su doctor o de su seguro, mostrando la lista de servicios (no importando si han sido pagadas), enséñelas a sus jóvenes, así como también lo que su seguro cubrió y no cubrió para pago. **Niveles: 2 3 4**

Cita de un padre de recurso

“Yo pienso que el solo hablar acerca de cómo te sientes es importante, y aprender a reconocer el estrés, identificarlo y admitirlo. Yo puedo recordar a mis padres muy enojados o refunfuñones en algunas ocasiones, y no podrías decir “¿oye, porque estas tan refunfuñon?” Para mi, es de ayuda cuando mi hija dice, ‘sabes, eres muy irritable’. Yo puedo decir, ‘Tienes razón, si lo soy’ y hablar acerca de eso. Lo mismo para ella.”

14. Anti-estrés

El estrés afecta a los niños y jóvenes de todas las edades. Cuando su niño se ha presionado por algo, enséñele a tomar 5 o 10 respiraciones profundas para calmarse. Ofrezcales ir a dar un paseo a sus niños cuando se encuentre estresados, o póngalos a caminar (¡o correr!) alrededor de la cuadra o a hacer ejercicio. **Niveles: 1 2.** A los jóvenes más grandes se les debe permitir ir a caminar o andar en bicicleta cuando se encuentren estresados. Las bolsas de boxeo pueden ayudar también. **Niveles: 3 4**

15 Tiempo de silencio

Realice “tiempos de calma” en la rutina de su familia. Designe grupos de 30 minutos (posiblemente después de que todos lleguen de la escuela o del trabajo) como el tiempo cuando no habrá plática. Deje a los jóvenes leer un libro o revista o hacer algo en silencio (no TV) durante este tiempo. **Niveles: 1 2 3**

Momento de enseñanza

Cuando sus jóvenes estén preocupados por algo (situación de la escuela, compañeros, dinero, miedos, etc.) Invítelos a resolver el problema con usted. Pídales que den al menos tres ideas para lidiar con el problema por el que están preocupados. Después evalúen cada idea y el resultado que tendría. Anímelos a escoger la solución y a intentarla.

16. Lo mejor, lo peor y lo mas gracioso

Empiece una rutina de sentarse con sus niños antes de acostarse. Pídales que le cuenten la mejor cosa, la peor y la más graciosa cosa que le paso durante el día. Esto puede facilitarles el hablarle acerca de sus sentimientos y puede dejar las líneas de comunicación abiertas. **Niveles: 1 2**

17. Otra manera de ayudarles

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

Si sus niños más grandes o un amigo de ellos tienen un problema emocional, ellos pueden no estar abiertos para hablar acerca de esto con usted. Deje artículos cortos o direcciones de Internet relacionadas con el problema en un lugar en donde los jóvenes puedan encontrarlos. Esto les da la oportunidad de encontrar más acerca del problema sin hablarle directamente. **Niveles: 3 4**

18. Aprendiendo acerca de los problemas emocionales.

Los programas de TV pueden proveer una gran oportunidad para hablar de diferentes cuestiones. Si usted está viendo un programa como el de "Cristina" que muestre a alguien con un problema emocional (depresión, suicidio, alcohólico) hable a sus jóvenes acerca de esto. Hablen acerca de los síntomas del problema, las dificultades que crea para la persona, y donde puede obtener ayuda la persona. **Niveles: 1 2 3 4**

19. Orar

Ore con sus niños. **Niveles: 1 2 3 4**

Alcohol, drogas y tabaco

1. No muy buenos ejemplos

El abuso del alcohol y las drogas es una desafortunada parte de nuestra sociedad. Cuando información sobre el abuso de alcohol o drogas en una celebridad este en las noticias, hable acerca de eso en la mesa para comer. Platiquen acerca de cual es su problema, como los medios comunicación se dieron cuenta, cuales son las consecuencias, etc.

Niveles: 1 2 3

2. Haga uso de su escuela

Muchas escuelas patrocinan campanas antidrogas, antialcohol y antitabaco como SADD, DARE y Smokebusters. Anime a los jóvenes a participar en estas actividades y considere ofrecerles algún tipo de incentivo al completar el programa, como un día especial de viaje, o premio monetario. Si la oportunidad se da, participe con sus jóvenes. **Niveles: 1 2 3**

3. Aprendiendo de las películas

Rente una película popular que trate con adicciones de alcohol o drogas y sus efectos como "cuando un hombre ama a una mujer" o "Broken Cord" y véanla juntos. Hable acerca de todas las áreas de la vida (salud, relaciones, trabajos, desarrollo infantil) que pueden ser afectados por el abuso de alcohol o drogas. **Niveles: 1 2 3 4**

4. Aprendiendo acerca de la adicción

Busque en el Internet o vaya a la biblioteca local o concilio en adicciones de drogas/alcohol para encontrar una muestra de un auto examen para la adicción. Revise las preguntas con sus jóvenes y hableles acerca de cómo ellos contestarían y como alguien con una adicción podría contestar. **Niveles: 2 3 4**

5. Practica para la presión de los compañeros

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

Actúe con sus niños y jóvenes. Pregúnteles como manejarían ciertas diferentes situaciones. Por ejemplo, usted puede decir, “Ustedes van a ir a una fiesta la próxima semana y alguien va a ofrecerles una cerveza. ¿Que es lo que van a hacer?” o, “¿Que es lo que harían si alguien dice ‘Oh, vamos, ten un cigarro’?” Cuénteles historias de cómo usted, exitosa o no exitosamente, manejo la presión negativa de sus compañeros.

Niveles: 1 2 3

6. Opciones de tratamiento

Lleve a sus jóvenes a las juntas de Alcohólicos Anónimos, Alateen, o Narcóticos Anónimos. Esto les ayudara a entender mejor los efectos del abuso de las drogas/alcohol y los familiarizara con la opción mas popular de tratamiento – el grupo de auto ayuda.

Niveles: 1 2 3

7. Manejar y tomar

Corte un artículo de su periódico local que hable acerca de un accidente relacionado con el alcohol. Léalo con sus jóvenes y hable acerca de las consecuencias de tomar y manejar. Pregúnteles si saben la edad legal para tomar en su estado y el contenido de alcohol en la sangre (BAC) para los automovilistas adultos en su estado. La próxima vez que MADD (madres en contra del manejo bajo la influencia del alcohol) ofrezca una presentación, vaya con sus jóvenes. **Niveles: 1 2 3 4**

Cita de un padre

Haga un trato con los jóvenes de que si ellos están fuera en algún lado y no tienen una manera segura de regresar a casa (porque están bajo la influencia o su conductor esta bajo la influencia), ellos pueden llamarle y usted los recogerá, sin preguntar nada. Si no aceptan su oferta, no haga preguntas en ese momento, pero inicie una conversación el siguiente DÍA para explorar la situación con ellos.

Consejo

Muchos jóvenes están bajo el cuidado de padre de recurso por el abuso de drogas o alcohol en sus casas. Hablando acerca de sus familias, pregúnteles que saben acerca de los efectos de las drogas o el alcohol en los miembros de sus familias.

Relaciones y sexualidad

1. Anatomía básica

Enseñe a sus niños más pequeños los nombres correctos de las partes de sus cuerpos (o si su familia utiliza otros términos, al menos asegurese de mencionar el término de anatomía). Trate de proveer a sus hijos respuestas honestas a sus preguntas acerca de la sexualidad, o provéalos con material apropiado para su edad que cubra lo básico en sexualidad humana (bibliotecas, librerías, librerías religiosas y el Internet tienen buenos recursos). **Niveles: 1 2**

2. Relaciones saludables

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

Los modelos a seguir son importantes cuando se trata de enseñar a los niños y jóvenes acerca de relaciones saludables. Pregunte a sus jóvenes quien creen que es un buen ejemplo de como trata a su esposa o esposo o compañero (puede ser real o un personaje de TV). Platiquen con respecto a sus respuestas. **Niveles: 1 2**

Momento de enseñanza

Muchos programas recientes de TV muestran personajes que son homosexuales o lesbianas. Cuando se encuentre viendo alguno de estos programas con sus jóvenes, utilice la oportunidad para hablar acerca de las diferentes orientaciones sexuales que la gente tiene y de la opinión que sus jóvenes tienen con respecto a esto.

3. El ABC del embarazo

Desafortunadamente, el embarazo en la adolescencia es parte de nuestra sociedad. Cuando alguien que tus jóvenes conozcan quede embarazada, pregúntele que es lo que saben acerca de como las mujeres se embarazan y algunas maneras en como se puede prevenir el embarazo. Déjelos saber sus sentimientos acerca de que ellos sean sexualmente activos, enfatice que si ellos deciden ser sexualmente activos, es importante saber como prevenir los embarazos y las enfermedades de transmisión sexual. **Niveles: 1 2 3**

4. Saber si estas embarazada

Cada joven sexualmente activo debería saber algunos de los signos del embarazo. Cuando usted vea a una mujer embarazada en la tienda, pregunte a sus jóvenes cuales son algunos de los primeras señales del embarazo (retrazo en el periodo menstrual, nauseas, cansancio, etc.). Hablen acerca de los lugares en su ciudad que ofrecen pruebas de embarazo gratuitas así como también ayuda psicológica. **Niveles: 2 3 4**

5. La presión de los compañeros y el sexo

La presión de los compañeros puede afectar la decisión de los jóvenes con respecto a su comportamiento sexual. Dígales una historia acerca de la presión de los compañeros que usted afronto o alguien que usted conoce y como se manejo. Pregúntele si ellos piensan que los jóvenes hablan acerca de sus actividades sexuales con el fin de parecer más grandes que sus amigos. Explore y juegue a intercambiar papeles con ellos para resistir la presión negativa de los compañeros. **Niveles: 1 2 3**

6. Enfermedades de transmisión sexual

Las enfermedades de transmisión sexual pueden impactar la salud y relaciones de los jóvenes. La próxima vez que se encuentre en la oficina del doctor, tome algunos folletos acerca de ETS, o imprima alguna información que encuentre en el Internet. Déjela en el los cuartos de los jóvenes, mas tarde pregúntele si tuvieron tiempo para leer la información y que piensan con respecto a eso. Pregunte a sus niños si conocen lugares en la ciudad donde se pueda obtener información acerca de la prevención y tratamiento de ETS. **Niveles: 1 2 3 4**

7. Desarrollo Social

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

Todos somos criaturas sociales. El entender quienes somos como personas -nuestras características positivas y las áreas en las que necesitamos trabajar más- nos ayuda a cambiar y crecer. Buenas relaciones y habilidades para comunicarse nos ayudan a desarrollar y mantener relaciones saludables. Entender nuestra cultura y la de otros en nuestra familia y comunidad nos ayuda a desarrollar el aprecio por nuestro pasado y a valorar nuestro futuro.

Desarrollo Personal

1. Nuestras fotografías

Ponga a los jóvenes a cortar fotos, palabras y frases de una revista que describan como se ven a si mismos o cosas que son importantes para ellos. Haga un collage con todas las fotografías y palabras. Hablen acerca de lo que escogieron y que es lo que significa. Hablen acerca del tipo de auto imagen que transmiten a través de sus fotografías y palabras que escogieron. **Niveles: 1 2 3**

2. Cuide lo que se dice a si mismo

Si usted oye a sus jóvenes decir comentarios negativos con respecto a ellos ("Soy muy tonto", "No puedo hacer nada bien"), póngales atención. Pregúnteles que es lo quieren decir, o rete lo que están diciendo. Ayúdelos a recordar cosas que pueden hacer bien hablándoles o enseñándoles viejas fotografías. **Niveles: 1 2 3 4**

3. Aprendiendo acerca de nosotros

Juegue "The Un-game" con sus niños (lo puede comprar en casi toda las tiendas). Este juego pregunta a los jugadores acerca de ellos mismos y no hay preguntas incorrectas. Estén preparados a compartir cosas personales mientras estén jugando. **Niveles: 1 2 3**

4. Dígalo cuidadosamente

Cuide el como elogia a sus niños. Oraciones como "obtuviste la ortografía de tus palabra bien- eres una muy buena Nina!" puede enseñar a los niños que solos los valoramos por lo que hacen correctamente. En lugar de eso, trate de enfatizar la importancia de hacer su mayor esfuerzo y sentirse bien por ello con oraciones como "Trabajaste realmente duro en la ortografía de esas palabras" o "Parece que en realidad disfrutaste el hacer este dibujo". **Niveles: 1 2 3 4**

Momento de enseñanza

Desafortunadamente, muchos jóvenes hoy en nuestra sociedad hacen cosas autodestructivas. Cuando sus jóvenes llegan a casa con una historia acerca de como alguien en su escuela trato de cometer suicidio o tuvo una sobredosis de drogas, hablen acerca del incidente. Pregunte a sus jóvenes que creen que fue lo que pudo causar que esa persona actuara de esa manera. Hablen acerca de la idea de la autoestima y como la gente con poca autoestima puede algunas veces hacer cosas autodestructivas porque ellos no piensan que valen mucho como personas. Hable con sus jóvenes acerca de sus autoestimas, y pregúnteles como podrían obtener ayuda si se sienten solos, tristes, abrumados, etc.

5. Escríbalo

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

Siéntese con sus jóvenes y ayúdelos a hacer una lista de sus fortalezas y las cosas que hacen bien. Póngalos a escribir estas cosas en una hora y guárdelo en un lugar seguro. Cuando ellos se sientan deprimidos, ellos pueden sacar la hoja y recordarse sus puntos buenos y las cosas que hacen bien. **Niveles: 1 2 3 4**

6. Yo tengo un sueño

Pregunte a sus jóvenes Cuales son algunos de sus sueños. Pregunte acerca de sus metas a corto plazo ("Quiero cantar en el coro de la iglesia") así como también las metas a largo plazo ("Quisiera ser un escritor"). Hablen acerca de sus fortalezas que tienen en estos momentos que pueden ayudarles a alcanzar sus metas. Comparta algunos de sus sueños a futuro con ellos. **Niveles: 1 2 3 4**

Consejo

Ayude a sus jóvenes a descubrir actividades que disfruten y puedan salir triunfantes de ellas. Para algunos jóvenes pueden ser los deportes, Para otros la música, dibujar, o la poesía. Déles oportunidad de participar en cosas en las que pueden ser buenos, tanto en la casa como en la comunidad. Esto ayuda a los jóvenes a construir fortalezas y talentos.

Conciencia cultural

1. Una historia Oral

Si sus jóvenes provienen de una familia biológica diferente, el preservar su sentido de herencia y de donde vienen puede ser difícil. Para animarlos a recordar de donde vienen, siéntelos con una grabadora y recuerden las vacaciones familiares, comidas, viajes u otras experiencias. Saque la cinta de vez en cuando (posiblemente en sus cumpleaños) para que la escuchen. **Niveles: 1 2 3 4**

2. Lecciones de lenguaje

Si usted habla otro idioma aparte del Inglés, háblelo en casa y enséñelo a sus jóvenes si muestran interés. Si sus jóvenes provienen de otra familia y hablan diferentes lenguajes, pídale enseñarle algunas palabras y frases como una manera de construir vínculos con ellos y animarlos a enorgullecerse de su herencia cultural. **Niveles: 1 2 3 4**

3. La comida como cultura

Si sus jóvenes provienen de una cultura diferente a la suya, periódicamente déjelos disfrutar comidas tradicionales de sus culturas en restaurantes o en su propia casa. Con cualquier joven, exploren la comida de diferentes culturas comiendo en restaurantes que sirven comidas étnicas. **Niveles: 1 2 3 4**

4. La ropa como cultura

Mientras usted ve la TV con sus jóvenes o asiste a eventos en donde hay mucha gente, hablen acerca de los diferentes tipos de ropa que la gente puede vestir para representar sus orígenes raciales o étnicos. Si sus niños son de una cultura diferente a la suya, déjelos explorar vistiendo ropa que los identifica con su cultura. **Niveles: 1 2 3 4**

5. Los juguetes como cultura

Si usted ha guardado juguetes de su niñez, sáquelos y enséñelos a sus niños. Hablen acerca de su significado para ti y como pueden ser específicos para su cultura. **Niveles: 1**

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

2. A través de los amigos, bibliotecas, TV, museos o el Internet, ayude a sus hijos a aprender acerca de juguetes de otras culturas. **Niveles: 1 2**

6. Amigos alrededor del mundo

Haga amistad con gente de otras culturas quienes vivan en su vecindario o trabajen con usted. Invítelos a su casa o vayan a la casa de ellos como una manera de introducir a sus jóvenes con gente de otra cultura. Deje a los jóvenes celebrar unas vacaciones o ir a un lugar de veneración con un amigo o un miembro de la familia de otra cultura. **Niveles: 1 2 3 4**

7. La fe como cultura

Lugares de veneración pueden ser otra manera de exponer a sus jóvenes a otras culturas. Considere visitar un lugar de veneración diferente al suyo para ver como otros grupos expresan su fe. Las congregaciones con gente étnicamente mezclada pueden proveer una buena demostración de como diferentes personas pueden estar unidas por algo como la fe. **Niveles: 1 2 3 4**

8. Los días festivos como cultura

Observen sus días festivos o tradicionales o la de la cultura de sus jóvenes (si son diferentes). Ayude a sus jóvenes a encontrar información (en libros, o en el Internet) acerca de como cierto día festivo es celebrado si ellos no lo saben. Trate de incorporar comida, actividades y música de ese día festivo en su celebración. Si sus niños son de diferente origen que el suyo y se sienten agusto, déjelos liderar parte de la celebración. **Niveles: 1 2 3 4**

9 Explorando otras culturas

Tome un viaje en un día o en un fin de semana con sus jóvenes en áreas diferentes a la que ustedes viven. Ustedes pueden visitar un pueblo que sea étnicamente diferente, rural en lugar de urbanizado, pobre en lugar de prospero, grande en lugar de chico, etc. Hablen acerca de las diferencias entre los lugares que están visitando y el lugar donde viven. **Niveles: 1 2 3 4**

10. Cultura económica

Mantenga en mente que la cultura puede incluir factores económicos también. Pasen un día como voluntarios en un lugar donde se les de comida a los pobres y a personas sin hogar o trabajando en un proyecto de la casa con sus jóvenes para exponerlos a los retos que enfrentan los que viven en la pobreza. **Niveles: 1 2 3 4**

Consejo

Como padres, debemos admitir cuando estamos usando estereotipos y trabajar en ello. Podemos empezar por evitar etiquetas como "padres de recurso, negro, chaparro, gordo, homosexual, " etc. cuando nos referimos a alguien.

11. Confrontando el racismo

Artículos en revistas, historias en los periódicos, películas o en los programas de TV que

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

tratan con hechos de racismo pueden proveer buenas oportunidades para hablar acerca de este echo con sus jóvenes. Después de leerlos o mirarlos, ayude a sus jóvenes a pensar acerca de todas las maneras en que los prejuicios raciales pueden ser expresados. **Niveles: 1 2 3 4**

12. Etiquetas y estereotipos

Si sus jóvenes utilizan modismos raciales o estereotipos, rete su pensamiento preguntándoles que es lo que quieren decir con esos términos. Vuelva a educarlos acerca de como las etiquetas y estereotipos pueden herir a la gente. Hablen acerca de como limitamos nuestra habilidad para conocer otra gente solo por su apariencia. (Color, tamaño, altura, etc.). Pregunte a sus jóvenes como se sentirían si alguien los juzgara solo por su apariencia. **Niveles: 1 2 3 4**

Cita de un padre

"Como padres, no siempre sabemos como dar a los niños la herramienta correcta para reconocer y tratar con la discriminación. Debemos obtener entrenamiento para aprender estas herramientas."

13. Tratando con la discriminación

Si usted o sus jóvenes tienen la experiencia de cualquier tipo de discriminación, hablen como familia acerca de la situación. Hablen acerca de los sentimientos que surgen cuando alguien lo discrimina y utilícelo como oportunidad para enseñar la importancia de no actuar en contra de ellos. Enseñe a sus jóvenes como manejar la discriminación cuando la encuentran. **Niveles: 1 2 3 4**

Momento de enseñanza

Si sus jóvenes hacen algo que muestra prejuicio racial, trátelo de una manera en la que muestre que es un asunto importante. Por ejemplo, Si sus hijos llaman a otro joven con una difamación racial, trate de juntarse con sus jóvenes, el otro joven y sus padres para discutir el incidente. Ayude a sus jóvenes a darse cuenta de que es inaceptable y hiere a las otras personas.

14. Aproveche nuestra herencia cultural

Los jóvenes que son multiétnicos necesitan empezar a aprender acerca de su herencia mezclada tan temprano como sea posible. Explore esto mediante una conversación, libros, contacto frecuente con personas que compartan esta herencia, y platicuen acerca del racismo que pudieran encontrar y las herramientas para lidiar con el. Para los jóvenes que se resisten a mirar esta importante pieza de su identidad porque no quieren parecer diferentes, de modelos a seguir investigando, aprendiendo y celebrando su propia herencia, cualquiera que esta sea. **Niveles: 1 2 3 4**

Comunicación

1. Juego de la comunicación

Jueguen un juego en la mesa del comedor. Pida a cada uno tomar turnos para decir una

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

frase (Como por ejemplo "Te ves bien hoy" o "que buena idea") con diferentes expresiones faciales y diferentes tonos de voz. Muestre como las mismas palabras pueden percibirse como muy sinceras, sarcásticas, groseras, enojadas, etc. dependiendo de su tono de voz y el lenguaje corporal. Hable acerca de como la comunicación se compone de palabras, tonos y lenguaje corporal. **Niveles: 1 2 3** Jugar un juego familiar de farsas es siempre una manera divertida de enfocarse en las habilidades de la comunicación no verbal. **Niveles: 1 2 3**

2. Habilidades básicas de la comunicación

Enseñe a los niños a convertirse en mejores escuchas leyéndoles una historia y haciéndoles preguntas al respecto (donde estaba escondido el tesoro, etc.) Nivel: 1 Pregunte a los jóvenes mas grandes algunas preguntas y después de que respondan, repita las respuestas que ellos le dieron. Adopte su rol quedándose callado mientras ellos están respondiendo y manteniendo contacto visual. **Niveles: 1 2 3.** Aprendiendo a no interrumpir una conversación se puede enseñar practicando con los jóvenes a que se esperen hasta que la persona que esta hablando termine la oración o pensamiento, después diciendo, "disculpe" o "perdón". **Niveles: 1 2**

3. Obteniendo aclaración / Haciendo preguntas abiertas

Cuando sus jóvenes le digan algo acerca de como les fue en su día, parafrasee lo que ellos dijeron y pida mas información. Por ejemplo, si sus jóvenes le dicen "Odio la escuela, nunca voy a regresar", trate diciendo, " me suena como a que algo muy malo debió de haberte pasado hoy en la escuela. ¿Me puedes contar acerca de ello?". Dígalos que usted esa obteniendo aclaración e información para entenderlos mejor. **Niveles: 1 2 3 4**

4. Obsérvese en acción

Si su joven esta teniendo problemas en alguna parte de la comunicación (como decirle a alguien que están enojados o decir como se sienten con respecto a algo), Póngalos a practicar enfrente de un espejo o con una cámara de video. Pregunte a los jóvenes que es lo que piensan sobre como lo están haciendo (muy negativamente o muy indecisos en el tono de voz, respetuosos, no culpando a la otra gente, agregando un comentario positivo a uno negativo, etc.) y poniéndolos a practicar para mejorar sus habilidades. **Niveles: 1 2 3 4**

5. Felicitar a alguien

Tengan una "cena de cumplidos" en una noche en la mesa. Ponga a cada persona a dar un cumplido a la persona que este a su derecha (o a todos). Hablen acerca de si los cumplidos sonaron sinceros y acerca de como reacciono la persona que lo recibió. Ponga a los jóvenes a practicar el decir "gracias" cuando alguien le diga un cumplido en lugar de no darle importancia. **Niveles: 1 2 3 4**

6. Tú tienes la mirada

Enseñe a sus jóvenes las diferentes "miradas" o señales que usted les puede dar cuando ellos se estén comportando inapropiadamente. Dígalos que cuando se encuentren en público, usted no quiere avergonzarlos diciéndoles algo, pero que tampoco quiere que ellos lo avergüencen a usted o a ellos mismos tampoco, por lo que si su comportamiento

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

esta fuera de lugar, usted les dará una cierta mirada o señal para que paren. **Niveles: 1 2 3**

7. Existe más de una manera para comunicarse

Si usted tiene un joven al cual le cuesta mucho expresar sus emociones, escríbale notas. Ya sea que se siente cerca de ellos y escriba y reciba notas acerca de lo que están sintiendo, que esta mal, etc. o déjeles una nota en su cuarto o escriba y reciba notas a cada uno en un diario. El escribir puede ser menos amenazador porque el tono de voz y el contacto visual no están involucrados. También nos permite pensar lo que queremos decir antes de solo decirlo. **Niveles: 1 2 3 4**

8. Un mensaje para usted

Si sus jóvenes no responden bien a las instrucciones verbales para hacer alguna actividad o hacerse responsable de algo, dígaselo por escrito. Ponga un pizarrón en el cuarto o en la cocina. Escriba lo que necesita que hagan cada día o semanalmente y entrénelos a revisar sus mensajes. Usted no tendrá que oír las quejas o mirar sus expresiones cuando ellos vean lo que necesitan hacer. Pídales que dejen mensajes para usted también. **Niveles: 1 2 3 4**

9. La práctica hace la perfección

Antes de que sus jóvenes entren a un nuevo ambiente social (primer día de escuela, una fiesta en la casa de un amigo, conocer a nuevas persona), entrene a sus jóvenes a como deben de actuar. Haga escenarios de la situación con ellos y hables acerca del contacto visual, el lenguaje corporal y las palabras a utilizar. Los jóvenes que son especialmente tímidos pueden necesitar ideas para hablar acerca de algo, como el clima o un evento actual. Con los niños más chicos, usted puede representar la situación usando muñecos, figuras de acción o animales. Esto es importante para que los jóvenes puedan sentirse agusto acerca de lo que dirán y como actuaran. **Niveles: 1 2 3**

10. Hablando con gente diferente

En el comedor, pregunte a sus jóvenes que es lo que ellos dirían si necesitan alguna información de un policía o un sacerdote o su mejor amigo. Enfátice como es apropiado el comunicarse de forma distinta con diferentes personas dependiendo del papel que juegan y de la relación que tienen con ellos. **Niveles: 1 2**

11. La comunicación con el maestro

Considere el llevar a los jóvenes a una conferencia de padres y maestros, especialmente si los jóvenes están teniendo problemas en el salón. Ayude a los jóvenes a escuchar la retroalimentación de los maestros y a hablar de las posibles soluciones a los problemas que están teniendo. Esto desarrolla la firmeza y enseña a los jóvenes las maneras más propias de comunicarse con el maestro. **Niveles: 1 2 3**

12. La comunicación en el trabajo

Tome ventaja del empleo de jóvenes y los programas voluntarios en su comunidad. Sus jóvenes no solo aprenderán nuevas habilidades de trabajo, sino que también ganaran experiencia al comunicarse con alguien en un rol de empleador. **Niveles: 2 3**

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

13. Comunicación para una entrevista

Antes de que sus jóvenes vayan a una entrevista de trabajo, lleve a cabo una entrevista ficticia donde cada uno tome turnos de empleador y empleado. Señale los aspectos de comunicación que sus jóvenes pueden mejorar a través del contacto visual, no utilizando modismos, posturas corporales, etc., y ¡haga que los jóvenes hagan lo mismo para usted!

Niveles: 3 4

14. Usando las herramientas de la comunicación correctamente

Antes de permitirle a sus jóvenes responder el teléfono en su casa, practique con ellos sobre que es lo que quiere usted que ellos respondan, que decir si la persona que llama pregunta por usted y usted no se encuentra en la casa, como tomar mensajes, etc. Dígales que tipo de información no deben de dar a alguien que no conozcan (dirección, información de tarjetas de crédito, si están solos). Juegue con diferentes tipos de llamadas hasta que lo hagan correctamente. Asegurese de demostrarles como manejar a las personas de ventas por teléfono. Hágalo también con la información que se usa por mail o en Internet. **Niveles: 1 2 3**

15. Hacer peticiones desarrolla la firmeza

Los jóvenes siempre tratan de adivinar lo que ellos quieren, o algunas veces solo esperan que les lean la mente. Por ejemplo, cuando ellos dicen "Ese pastel se ve muy delicioso" ellos esperan le ofrezca un poco en lugar de decir "¿Puede servirme un pedazo de pastel?" Si ellos hacen esto, dígales que usted no responderá hasta que lo digan claramente, que sea una petición directa. **Niveles: 1 2**

16. Aprendiendo a negociar

Es importante para los jóvenes aprender a negociar con otros. Si usted percibe que sus jóvenes se sienten molestos sobre algo que se les ha pedido que hagan, o sobre el tiempo en que deben hacerlo, enséñeles como preguntar de una manera educada si se puede cambiar algo. Por ejemplo, si usted les ha pedido que vayan a limpiar su cuarto en la mitad de su programa favorito de televisión y ellos se molestan, sugiérales que le pregunten amablemente si lo pueden hacer cuando termine su programa. Déjelos hacerlo de la manera que están sugiriendo si usted esta de acuerdo. Explíqueles que aun ellos lo pidan amablemente, no todo es negociable, algunas veces ellos tendrán que hacerlo cuando usted así se los indique. **Niveles: 1 2 3**

17. Manejando los conflictos

Cuando los compañeros están peleando, con frecuencia es una buena idea dejarlos que solucionen sus problemas por su propia cuenta. Sin embargo, esto no es posible cuando el conflicto o el problema se vuelve muy intenso o más aun violento. Si usted necesita meterse, mande a cada joven a un área separada por un tiempo específico, después

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

júntelos para discutir el problema. Ayúdelos a pensar en todas las maneras en las que se puede resolver el problema, incluso las maneras más tontas (un volado, escoger un número entre 1 y 10, dejar que cada uno se salga con la suya por cierta cantidad de tiempo). **Niveles: 1 2 3**

18. Después de un conflicto

Después de que un problema involucra a alguien en su casa, asegúrese que todos (incluyendo los adultos) se disculpen. Usted querrá hacer un "abrazo grupal" o "chocarlas" como una forma de afirmar que siguen siendo una familia, a pesar de que existan peleas o desacuerdos. Si alguien ha dañado o ha destruido la propiedad de alguien más durante un conflicto, déle a esa persona la oportunidad de corregir las cosas reemplazando el objeto con su permiso o haciendo los deberes por la otra persona. Si el conflicto fue con un maestro, un compañero de la escuela, o alguien fuera de la casa, ayúdelos a escribir una carta para disculparse y tomar responsabilidad de su parte en el conflicto. **Niveles: 1 2 3 4**

19. Hablando acerca de temas sensibles

Algunas veces es difícil discutir conflictos o temas sensibles frente a frente. Use el tiempo en el que maneja o en el que arma un rompecabezas con los jóvenes para discutir aspectos difíciles; una atmósfera más casual puede ayudar a sus jóvenes a ser más abiertos. **Niveles: 1 2 3 4**

20. Las reuniones familiares que tratan el conflicto

Mantenga regularmente juntas familiares en donde los miembros tienen la oportunidad de hablar acerca de las cosas que los estresan. Pregunte que miembros de la familia están molestos acerca de esto y como los miembros pueden hacer las cosas de una manera diferente para estar menos molestos. Tenga una regla con la cual los miembros de la familia puedan decir lo que ellos quieren, mientras que lo digan de una buena manera. Asegúrese de terminar las reuniones con una nota positiva poniendo a cada miembro a decir algo positivo acerca de los otros. Ordene pizza o tenga palomitas para hacer de la junta una ocasión especial. **Niveles: 1 2 3**

21. ¿Que es el enojo?

Muchos dramas en la televisión o en el video muestran personas peleando, destruyendo cosas, o sacando su enojo. Mientras usted este viendo uno de estos programas con sus jóvenes, hablen acerca del enojo (que es lo que lo hace enojar, que es lo que les hace enojar a ellos, como cada uno de ustedes manejan su enojo, etc.) Hablen acerca (y haga escenarios para sus niños) de algunas maneras maneja su enojo apropiadamente

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

(contando hasta diez, dándose un tiempo, golpeando sus llantas, corriendo, escribiendo en un diario, trabajando con arcilla, golpeando una almohada con los puños) y ayúdelos a pensar las formas que les hagan sentido a ellos. **Niveles: 1 2 3**

Relaciones

1. Los tipos de relaciones saludables

Dibuje un "Mapa-Eco" con sus jóvenes. Ponga sus nombres en el centro de un círculo pequeño. Alrededor de ese círculo, dibuje una serie de círculos que representen las relaciones que ellos tienen. Escriba los nombres o roles de los más cercanos a ellos en el círculo que está alrededor de sus nombres, después haga lo mismo para los demás círculos hacia fuera. Por ejemplo, en el círculo alrededor de sus nombres, usted puede nombrar los nombres de los miembros de la familia. El siguiente círculo puede tener los nombres de sus amigos, el siguiente sus maestros, después sus trabajadores sociales, el terapeuta, el pastor, etc. Hablen acerca de las relaciones que tienen con cada persona o grupos de personas, (que tan cercanos son, que tanta información personal comparten, que tanto confían en cada persona). Pregunte a sus jóvenes a quien consideran como parte de su sistema de apoyo - personas a las que pueden pedirles ayuda con un problema. Deje a los jóvenes liderar este ejercicio - lo que usted piensa acerca de quien es el más cercano a ellos puede no ser lo que ellos piensan. **Niveles: 1 2 3 4**

2. Las características de las relaciones saludables

Mientras usted ve programas de televisión o videos que muestran gente con amistades o relaciones de amor, hable acerca de las cualidades de un buen amigo, que es "saludable" en una buena relación, etc. Pida a sus jóvenes señalar las cosas que la gente debe hacer en los programas / videos que no son saludables (manipular, hacerte sentir culpable, recargarse en ti, etc.) así como también las cosas positivas. **Niveles: 1 2 3 4**

Consejo

Una manera importante en la que los niños pueden aprender acerca de las relaciones saludables es viéndolas en acción. Hábleles a sus jóvenes acerca de que es lo que hace que su amistad o su matrimonio trabaje bien. Dígales acerca de las cualidades que usted admira en sus amigos o en su pareja y comparta la manera en la que maneja las dificultades de una forma positiva.

3. Manejando una relación no saludable

Mientras ve los programas de televisión con sus jóvenes que muestran gente con relaciones no saludables, hablen acerca de como los personajes de estos programas manejan cada situación y otras opciones que pueden tratar. Discutan que es lo que harían sus jóvenes si se encontraran con una relación no saludable (obtener conserjería con la persona involucrada, obtener una orden de restricción, terminar la relación). Usted podría decirles acerca de alguna experiencia que usted tuvo con una relación no saludable y que

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

fue lo que hizo o deseo haber hecho para resolverla. **Niveles: 1 2 3**

4. ¿Como se sentirían?

Cuando sus jóvenes están angustiados por alguna interacción negativa con otra persona, pídeles que lo "actúen" con usted una vez que se hayan calmado. Ponga a los jóvenes a jugar el papel de la otra persona, mientras usted pretende ser el joven. Después del juego de papeles, pregunte a sus jóvenes como la otra persona se habrá sentido y porque se habrán comportado como lo hicieron. Esto les enseña empatía y como ver las cosas desde el punto de vista de la otra persona. **Niveles: 1 2 3 4**

5. Practicando para una cita amorosa

Ponga a sus jóvenes a practicar para una cita amorosa y modele como una persona que los invita a salir debe comportarse, así como también como se deben comportar ellos. Los papas pueden hablar con sus hijas sobre como un muchacho debe comportarse en una cita; las mamás pueden hablar con sus hijos sobre lo que una chica no debe hacer también.

Niveles: 1 2 3

6. Consejos sobre citas

Haga que otras personas hablen con los más jóvenes sobre el "mundo real de las citas", incluyendo cual es el comportamiento apropiado y cual no. **Niveles: 2 3**

7. Estableciendo límites

Enseñe a sus niños que esta bien pedir mas información a un adulto. Los jóvenes que han estado en el sistema de cuidado de adopción generalmente tienen muchos adultos distintos que no conocen bien involucrados en sus vidas (trabajadores del caso, personal de transportación, etc.). Si alguien a quien no conocen los llama o se les acerca, hágales saber que pueden pedir alguna identificación, hacer una llamada o pedirle a una persona de confianza que revise estas cosas. **Niveles: 1 2 3**

8. Manejando preguntas personales

Si sus jóvenes vienen de otro hogar, hable con ellos sobre lo que pueden decir a la gente si les preguntan si ustedes son sus "verdaderos" padres u otras preguntas personales. Enséñeles que es bueno no contar toda la historia de su vida a cada persona que conocen y que no tienen que responder preguntas personales. Represente distintas situaciones con ellos de tal forma que sus jóvenes se sientan a gusto con lo que responderán. Ayúdelos a ver que cierta información es privada; modele esto para ellos no hablando sobre sus problemas personales, maritales, etc. **Niveles: 1 2 3**

9. ¡No me toques!

Algunas veces los jóvenes que han estado en un sistema de cuidado de adopción han tenido malas experiencias con el contacto físico. Si tiene a un joven que no se involucra en la interacción física, comience con ciertos tipos de contacto que no sean amenazadores. Los más jóvenes pueden jugar juegos como el "Patty Cake" o el "Red Rover" que involucran contacto. Los jóvenes mas grandes pueden ser receptivos al chocar las manos en "High fives". Aquellos jóvenes que no dan ni reciben abrazos pueden comenzar con apretones de manos. **Niveles: 1 2 3**

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

10. Aprendiendo sobre límites físicos

Algunos jóvenes que han estado en un sistema de cuidado de adopción tienen pocos límites físicos -ellos abrazan o tocan a todos de forma inapropiada. Si esto sucede con sus jóvenes, comience por compartir con ellos como esto lo hace sentir a usted. "Me siento incomodo cuando me abrazas de esa forma". Solicite la ayuda de otras personas en sus vidas (maestros, trabajadores del grupo de jóvenes, etc.) para dar retroalimentación y establecer límites con sus jóvenes. Por ejemplo, el maestro podría necesitar decirle a sus jóvenes que no los puede abrazar, pero que si puede estrechar sus maños. **Niveles: 1 2 3 4**

Consejo

Muchas veces los niños nos hablan sobre situaciones en donde ellos piensan que fueron una "victima" o alguien les hizo "daño". Nosotros podemos ver fácilmente como el comportamiento de los jóvenes conduce a interacciones negativas, pero ellos pueden totalmente no estar conscientes de esto. Intente preguntarles lo que quisieron lograr en las situaciones y que pudieron decir o hacer de forma distinta para lograr un resultado distinto. Ayúdelos a ver que no siempre son una victima desamparada, sino que su conducta juega un rol en como los demás los tratan, y que al cambiar su comportamiento, ellos pueden conseguir los resultados que desean.

11. Manteniendo un sistema de apoyo personal

Hable con sus jóvenes sobre diferentes escenarios donde ellos puedan necesitar ayuda (encontrar casa o un trabajo, un embarazo no planeado, una pregunta religiosa, una enfermedad). Pregúnteles como ellos pudieran pedir ayuda en cada una de estas situaciones. Proporcióneles una libreta pequeña o libreta de direcciones para escribir nombres y direcciones de personas en su sistema de apoyo personal. Si ellos no saben quien es parte de su sistema de apoyo, ayúdelos a pensar sobre las personas que los han ayudado en distintas ocasiones. **Niveles: 3 4**

12. Ser parte de una comunidad

Como parte del diseño de un Mapa-Eco con sus jóvenes (Actividad de Relación #1), hágalos escribir todos los distintos grupos o comunidades de los cuales forman parte (escuela, iglesia, club, etc.). Pídeles que listen algunos de los beneficios que obtienen de cada grupo. **Niveles: 1 2 3 4**

13. Tiempo libre

Anime a sus jóvenes a participar en deportes u otros pasatiempos. Si un joven se une a su familia en algún momento de su vida y no tiene ningún pasatiempo, hable con ellos sobre lo que les gusta hacer o algo que siempre han querido intentar. Ayúdelos a buscar en el periódico o en el Internet clases comunitarias o grupos a los que les gustaría pertenecer. Si ellos realmente tienen problemas par encontrar algo, ofrézcales cursar fotografía, cerámica, danza u otras clases con ellos en las noches o durante el verano. **Niveles: 1 2 3 4**

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

8. Habilidades para el Trabajo y el Estudio

Cuando los niños y los jóvenes tienen una fuerte base educacional y de empleo, ellos pueden enfrentar la madurez con gran confianza y mas opciones. Muchas de las habilidades de ser un buen estudiante y empleado son aprendidas cuando los niños son jóvenes y se construyen mediante la educación y el empleo. Estas experiencias ayudan a los jóvenes a prepararse para los retos del trabajo y la carrera que enfrentaran como adultos independientes.

Planeación de Carrera

1. Jugando al trabajo

Anime a sus pequeños a jugar al "maestro de la escuela" o a "la tienda". Ellos pueden necesitar algunos accesorios como una caja registradora de juguete o un pizarrón y gis. Platiquen acerca de lo que piensan que hacen estas personas en sus trabajos. **Nivel: 1**

2. Tiendita de limonada

Permita a sus niños poner una tiendita de limonadas y a ayudarlo con la venta de jardín para obtener la experiencia de estar en los negocios. **Nivel: 1**

3. ¿Que es lo que esta involucrado en un trabajo?

Cuando se encuentren viendo televisión todos juntos, rete a sus jóvenes mas chicos a descubrir la mayor cantidad de trabajos que puedan. **Nivel: 1**. Hablen acerca de las diferentes carreras que los personajes tienen y que tipo de educación o entrenamiento necesitan para trabajar en ese campo. **Niveles: 1 2 3**

4. Aprendiendo acerca de las carreras

Inscríbase en clase de orientación profesional en el colegio comunitario con sus jóvenes o vaya a una feria de orientación vocacional con ellos. Aun si solo van a escuchar a los diferentes empleadores describir sus trabajos, ellos aprenderán valiosa información acerca de los trabajos. Para los jóvenes mas grandes que buscan trabajo, pídeles que creen una lista de preguntas para los empleadores antes de atender la feria del trabajo. **Niveles: 2 3 4**

5. Leer acerca de sus héroes

Cuando los jóvenes mas grandes hablen acerca de sus ídolos o héroes, Póngalos a leer una biografía de esa persona. Por ejemplo, si su joven esta muy interesado en las carreras de autos, sugieras leer la biografía del ganador mas reciente de la Indy 500 para aprender que tipo de educación y entrenamiento se necesita para ser un corredor de autos. **Niveles: 2 3**

6. Las habilidades necesarias para los trabajos

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

Con los niños mas chicos, Póngalos a reconocer y nombrar los diferentes tipos de herramientas o tecnologías que los trabajadores necesitan. Por ejemplo, usted querrá preguntar que tipo de equipo utilizan los bomberos, los carteros, los banqueros, o los mecánicos de autos. **Niveles: 1 2**

7. Lleve a los niños a su trabajo

Si su trabajo lo permite, lleve a sus niños a visitar su lugar de trabajo. Los niños mas jóvenes pueden seguirlo mientras usted hace diferentes tareas asociadas a su trabajo.

Nivel: 1. Los jóvenes mas grandes pueden seguir a otros empleados para aprender que tipo de trabajo involucra su empleo. **Niveles: 2 3**

8. La importancia de ser voluntario

Anime a sus jóvenes a ser voluntarios así ellos podrán aprender diferentes trabajos. Por ejemplo, los jóvenes podrían ser voluntarios en una biblioteca, una sociedad humanitaria, un hospital, una oficina, o un programa para después de la escuela para los niños mas pequeños. Enfatice que la actividad voluntaria se ve muy bien en sus aplicaciones de trabajo o en el currículo. Hable con sus jóvenes acerca de que tipos de actividades ellos observaron en cada lugar de trabajo. Pregúnteles que fue lo que les gusto y lo que no les gusto en cada lugar. **Niveles: 2 3**

9. Trabajando en un plan de carrera

Dibuje un triangulo grande con la meta profesional de sus jóvenes escrita en la cima del triangulo (veterinario, escritor, contador). En la base del triangulo ponga a los jóvenes a empezar a escribir cualquier cosa que estén haciendo que le ayudara a alcanzar esa meta profesional. Por ejemplo, ellos pueden escribir "voluntario en una sociedad humanitaria" o "clase de verano de escritura". Además de esto, Póngalos a escribir ideas de mas cosas que puedan hacer para alcanzar su meta, así como los nombres de las personas quienes les podrían ayudar a realizar estas cosas. **Niveles: 2 3 4**

Empleo

1. ¿Por que trabajar?

Anime a sus niños mas jóvenes a nombrar 10 razones por las que la gente trabaja y póngalas en una lista en el refrigerador así ellos podrán añadir mas. **Niveles: 1 2.** Si sus jóvenes tienen amigos que trabajan, pregunte por que sus amigos tienen trabajos y que tipos de cosas son capaces de hacer (pagar por un auto, comprar mas ropa) o no pueden hacer (jugar deportes) por estar trabajando. **Niveles: 2 3**

2. Trabajar por lo que tu quieres

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

Si sus jóvenes no son lo suficientemente grandes para ser empleados pero quieren ganar un dinero extra para gastar en ropa, juegos, etc., pregúnteles que es lo que quisieran hacer para ganarse ese dinero extra. Ellos pueden estar interesados en cuidar niños o ser capaces de cortar el césped o limpiar el jardín de los vecinos. **Niveles: 1 2**

3. Que hay que buscar en un trabajo

Cuando llegue el tiempo para sus jóvenes de obtener un trabajo, pídeles hacer una lista de las cosas que buscan de un trabajo y cualquier factor(es) que puedan afectar en donde podrían trabajar. Por ejemplo, Su joven quizás quiera un trabajo que no requiera trabajar en los fines de semana y quizás necesite algo que este suficientemente cerca para ir caminado, o llegar en transporte publico. **Niveles: 2 3**

4. Trabajando en sus áreas de interés

Cuando estén buscando trabajo, sugiérales que tomen en cuenta sus intereses para ayudarlos a hacer mas estrecha la búsqueda de trabajos. Por ejemplo, si a los jóvenes realmente les gusta la pizza, ellos pueden explorar el trabajar para una pizzería. Si les gusta la ropa, ellos podrían aplicar para una tienda de ropa en el centro comercial.

Niveles: 3 4

5. Buscando trabajo

Existen muchas diferentes maneras de buscar trabajo. Pida a los jóvenes listar las diferentes maneras en que podrían buscar trabajo, como el periódico o Internet. Póngalos a preguntar a sus amigos o compañeros como escucharon de sus trabajos. Si ellos saben de alguien que trabaje en un lugar en el que les gustaría trabajar, anímelos a preguntarle acerca de vacantes. Usted puede conocer a algún amigo que quiera contratar a sus jóvenes. **Niveles: 2 3 4**

6. Compartiendo su experiencia

Mientras sus jóvenes se preparan para buscar su primer trabajo, compártales las memorias de su primer trabajo. Hable acerca de que le gusto y que le disgusto de ese trabajo, y si estaba asustado en su primer día de trabajo. Hable acerca de lo que aprendió y hacia a donde lo llevo. Esto ayudara a los jóvenes a darse cuenta que su primer trabajo no será el ultimo, y que todos nos movemos a mejores oportunidades. **Niveles: 3 4**

7. Aplicaciones de trabajo

El primer paso para obtener empleo es llenar una aplicación. Recoja algunas aplicaciones de negocios locales y ponga a los jóvenes a identificar que tipos de información se necesitara para llenar la aplicación. Déjelos practicar llenando la aplicación y después revísela con ellos. **Niveles: 3 4**

8. Manteniendo un archivo de empleos

Ponga a los jóvenes a mantener un archivo que contenga información acerca de todos los trabajos (incluso los voluntarios) que han tenido. En el, ellos pueden listar en donde han trabajado, las fechas, lo que les pagaron, etc. Ellos deben también escribir los nombres y

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

direcciones de la gente que utilizaran como referencias de ellos. Incluya organizaciones o grupos en donde los jóvenes han participado. Cuando vayan a aplicar a un trabajo esta información será de mucha ayuda al llenar la aplicación. **Niveles: 2 3 4**

9. Escribiendo el currículum

Cuando sus jóvenes han tenido ya varios trabajos y están listos para escribir un currículum, vayan a la biblioteca o miren en el Internet para buscar ejemplos de currículos. Si su joven tiene acceso a una computadora, póngalos usar programa de ayuda para escribir currículos para que creen el suyo. **Niveles: 3 4**

10. Preparándose para la entrevista

Ayude a los niños a prepararse para la entrevista con una lluvia de ideas en donde se listen todas las preguntas posibles que el empleador prospecto puede preguntar. Los jóvenes pueden coleccionar ideas de posibles preguntas de entrevistas de los miembros de la familia, amigos, consejeros, o libros de bibliotecas. **Niveles: 3 4**

11. Entrevista ficticia

Ponga a los jóvenes a prepararse para la entrevista practicando la entrevista. Después que el joven ha preparado una lista de preguntas, pretenda ser el empleador y haga una entrevista ficticia. Hablen acerca de las respuestas - que sonó bien y que se necesita hacer diferente. ¡Después cambie los papeles con los jóvenes y déjelos ser los empleadores!
Niveles: 3 4

12. Preguntas acerca del trabajo

Como el empleado prospecto, los jóvenes pueden tener preguntas acerca de las horas, el pago y los beneficios del empleado. Antes de la entrevista, ayude a sus jóvenes a crear una lista con las preguntas que quisieran hacerle al empleador. **Niveles: 3 4**

13. Después de la entrevista

Después que sus jóvenes han tenido su primera entrevista, hábleles acerca de la importancia de darle seguimiento a la misma. Anímelos a elegir un método de seguimiento (Una carta de agradecimiento, una llamada, un e-mail) y después háganlo.
Niveles: 3 4

14. Entendiendo su talón de pago

¡Cuando sus jóvenes reciban su primer cheque, celébralo! Hagan una comida especial o salgan a cenar. Mientras estén comiendo, revisen su talón de pago y explíqueles las varias deducciones (FICA, impuestos federales, etc.) y por que son. **Niveles: 3 4**

15. Los beneficios del empleado

Cuando los jóvenes obtengan su primer empleo, anímelos a pedir información por escrito de los beneficios que hay para los empleados. Revisen esta información y hablen acerca de cuales beneficios pueden utilizar, como la seguridad o el plan de ahorros. Cuénteles de algunos de los beneficios de empleado que usted recibe por su empleador. **Niveles: 3 4**

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

16. Practica temprana para ser un miembro de equipo

Usted puede enseñar el trabajo en equipo - una habilidad sumamente importante - animándolos a trabajar en equipo en la casa. Por ejemplo, cuando se necesita hacer la limpieza de la casa, ponga a un niño a poner los trastes en la lavadora de trastes y a otro a sacarlos de ahí. **Niveles: 1 2**

17. Ser un buen empleado

Algunas veces cuando usted este hablando acerca de trabajos, pida a sus jóvenes imaginar que ellos llevan su propio negocio. Pregunte de que tipo de negocio les gustaría ser dueño y que tipo de personas les gustaría contratar. Póngalos a describir que tipo de comportamiento en sus empleados les gustaría ver y que tipo de comportamiento los llevaría a despedir a alguien. **Niveles: 2 3 4**

18. Manejando los problemas en el trabajo

Cuando sus jóvenes hayan trabajado por un tiempo, pídeles describir las tareas que hacen y que les gusta y disgusta de sus trabajos. Pídeles describir como manejan las partes que nos les gustan de sus trabajos. Comparta con ellos algunas de las cosas que a usted no le gustan de su trabajo y como las maneja. Hablan acerca de las posibles maneras en las que pueden lidiar los problemas del trabajo. **Niveles: 3 4**

19. Renunciando a un trabajo

Muchos de nosotros no nos quedamos en nuestro primer empleo. Cuando se vuelve claro que el joven quiere dejar el trabajo, hablen acerca de como van a dar la noticia, que es lo que necesitan hacer antes de que ellos se vayan, etc. Pregúnteles que necesitan llevarse de ese trabajo para entrar a otro; por ejemplo, si existen otros trabajadores a los que podría poner de referencias. ¿Necesitara habilidades especiales para obtener un trabajo mejor la próxima vez? Hablen acerca del por que es tan importante dejar un trabajo en buenos términos (el próximo empleador pude llamar al empleador previo para referencias)

Niveles: 3 4

Comentario de un padre de recurso

"Los niños nos han dejado la impresión de que ellos necesitan ser populares o "cool" en la escuela. Lo que les decimos es que piensen en los niños a los que quizás n se les considere "cool" porque ellos estudian mucho y que después de 20 años lo mas probable es que los llamen jefes."

Toma de decisiones

1. Comienzo temprano

Deje a los niños y jóvenes practicar la toma decisiones. Comience por enseñarles la toma de decisiones temprano en su vida dándoles a los niños mas pequeños elecciones sencillas (que ponerse, recoger sus juguetes en ese momento o después, escoger que programa de televisión ver, que hacer de lonche para la escuela, etc.). **Nivel: 1**

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

2. Un plan para la toma de decisiones

Cuando los niños y jóvenes necesiten tomar una decisión, anímelos a hacer una lista de las ventajas y desventajas. Hábleles del resultado potencial de cada alternativa. Esta es una buena práctica para desarrollar un método de pensamiento para decisiones futuras.

Niveles: 1 2 3

3. Evaluando las decisiones

Cuando las cosas pasen - buenas y malas - como resultado de las acciones o decisiones de los jóvenes, pídale nombrar que factores los orillaron a tomar esas acciones o decisiones. Hable acerca de como diferentes decisiones podrían impactar el resultado. **Niveles: 1 2 3**

4. Juegos de toma de decisiones

Con los niños y adolescentes, jueguen juegos que requieran de toma de decisiones. Algunos de estos juegos son: Life, ajedrez, Racko, Risk, y juego de cartas. Mientras juegan, pida a los niños platicar acerca de que los orillo a tomar ciertas decisiones o movimientos durante el juego. **Niveles: 1 2 3**

Habilidades de estudio

1. Crear un medioambiente de lectura

Leales a los niños mas jóvenes al menos una vez por semana. Para los niños mas jóvenes, utilice maquinas de lectura y cintas para seguir la lectura para hacer la lectura mas divertida. Cuando los niños comiencen a leer, Póngalos a leerle un libro. Para lectores renuentes, ofrézcales incentivos. Por ejemplo, por cada 15 minutos en que el niño este leyendo, podrá ver 15 minutos de televisión, o jugar 15 minutos de Nintendo. **Niveles: 1 2**

2. Use la biblioteca

Si usted necesita ir a la biblioteca a investigar algo - no importando si va a mirar reportes de consumidores o investigar lugares para vacacionar - lleve a los niños con usted. Ellos le pueden ayudar mientras hace su investigación y aprenden como usar la biblioteca. Déjelos revisar libros en los que estén interesados en leer mientras usted esta ahí. **Niveles: 1 2**

3. Estilos de aprendizaje

Cada joven aprende de forma un poco diferente. Pregunte a sus jóvenes cuales materias son mas fáciles para ellos y trate de darse cuenta si ellos aprenden mejor si están viendo algo (estudiante visual), escuchando algo (estudiante auditivo), o haciendo las cosas manualmente (estudiante kinestetico). Una manera de determinar esto es observándolos ensamblar algo, ¿leer las instrucciones? o ¿solo hacerlas? Ayúdelos a encontrar formas de como usar su mejor estilo de aprendizaje mientras estudian. Por ejemplo, si ellos son estudiantes auditivos usted puede deletrear palabras en voz alta y dejar que ellos lo traten. Los estudiantes visuales pueden aprender mejor las palabras escribiéndolas. Un estudiante kinestetico puede necesitar letras con imanes. **Niveles: 1 2 3**

4. El ambiente de estudio

Ponga a los jóvenes a tratar de leer o hacer problemas de matemáticas en diferentes

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

ambientes (en un escritorio, escuchando música, en la mesa de la cocina, con la televisión prendida). Después de 10 minutos en cada locución, pídale a los jóvenes describir como fue hacer la tarea en diferentes ambientes y en cual lugar se concentraron mejor. **Niveles: 1 2 3**

5. Involucrarse en la educación

Algunas veces la mejor manera de ayudar a los jóvenes a entender la importancia de la escuela es cuando sus padres se involucran en la misma. Siempre participe en las conferencias padres-maestros, e invite a los jóvenes si le es posibles. Hágase voluntario en los eventos del salón de clase o de la escuela. **Niveles: 1 2 3**

6. Motivación para la tarea

Puede resultar muy difícil el motivar a los jóvenes a hacer su tarea. Prepare incentivos cuando completen la tarea. Por ejemplo, cuando los jóvenes completen sus tareas déjelos hablar por teléfono, ver la televisión, o hacer algo que les guste. Anime a los jóvenes a diseñar a un plan de incentivos. **Niveles: 1 2 3**

7. Los jóvenes mas grandes como tutores

Anime a los jóvenes mas grandes a ayudar a los niños mas jóvenes - en su casa o en la escuela - con sus trabajo de escuela. Esto ayudara a reforzar loo que los jóvenes saben y les ayuda a construir su autoestima. Si es posible, ofrézcanles pagarles algo si son tutores. **Niveles: 2 3 4**

8. Obteniendo ayuda

Si su joven esta teniendo problemas con alguna materia, pídale preguntar a un consejero escolar o mirar en las páginas amarillas por ayuda de tutores. Si están preparados para un examen educacional mas grande como el SAT o ACT, Póngalos a preguntar acerca de los cursos de preparación para los exámenes a través de la escuela o en la comunidad. Ofrezca un incentivo para que investiguen los costos y la disponibilidad de este tipo de ayuda. **Niveles: 1 2 3**

Una historia de un padre de recurso

"Cuando mi hijo era joven algunas veces teníamos problemas para ponerlo a leer o a hacer su tarea. El simplemente no estaba muy interesado en la escuela. Nosotros descubrimos que estaba realmente interesado en las víboras. A mi en lo personal no me gustan las víboras, pero sabia que si nosotros podíamos utilizar ese interés el quizás leería. Entonces, conseguimos una serpiente. Nuestro hijo era responsable de leer libros acerca del cuidado para las serpientes y establecer un horario de comidas. El incluso se unió a una sociedad para los que les gustan las víboras. A causa de esa serpiente, el aprendió a gustarle la lectura y a ser curioso acerca de la vida."

Una historia de las habilidades para vivir en acción

Cada padre quiere que sus hijos estén preparados "para hacerla" en el mundo una vez que dejen el refugio de sus hogares donde crecieron. Nosotros empezamos por enseñarle s como alimentarse,

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

como vestirse y como recoger sus juguetes; mas tarde seguimos con lecciones para contestar el teléfono, preparar comidas simples, llevar un registro del dinero y manejar un auto. Ahora y entonces, somos premiados con la oportunidad de verlos hacer algo por ellos mismos y hacerlo bien - una señal de esperanza para su futuro como personas independientes. Esta es la historia de una familia que dio a sus niñas una oportunidad de mostrar lo que son, y así lo hicieron.

Esta es una historia de las habilidades para vivir en acción

La familia Simmons vino a trabajar con Casey Family Programs en 1998 como padres de recurso con licencia. En el año 2000, ellos se encontraron con tres jovencitas adolescentes (1 hija de nacimiento y 2 hijas que estaban bajo custodia del estado). Amy y Ana tenían 15 y Jordan tenía 14. Los Simmons han criado a todas sus niñas con un énfasis la responsabilidad que se incrementa y los privilegios adicionales que vienen con la edad. Celebrar varios pasajes con las niñas ha sido una parte importante en la casa de los Simmons. En la cultura hispana, la quinceañera es un rito importante para las jóvenes niñas - esta marca la transición de la niñez a la edad adulta cuando las niñas cumplen 15 años. Viviendo en un vecindario predominantemente hispano, las niñas han asistido a muchos eventos como este y quisieron marcar su transición de la niñez con una quinceañera que pudieran celebrar juntas. Los Simmons empezaron 2 años antes preparando a las niñas por lo que debería ser involucrado en esto ya que dos de las hijas necesitarían pasar por dos años de clases religiosas para así poder recibir los sacramentos del bautizo, la confirmación y la primera comunión en una iglesia Católica. Una vez que quedo claro que ellas estaban dispuestas a pasar por esta parte, los esfuerzos empezaron para planear la celebración de la quinceañera.

Los Simmons pusieron a las niñas a cargo de la planeación, dándoles un presupuesto y haciéndolas pasar como recursos disponibles. Las niñas dividieron sus tareas y se pusieron a trabajar planeando el evento, el cual en muchas maneras se asemeja a una boda. Ellas tuvieron que localizar un sacerdote y una iglesia, comprar los vestidos y zapatos, encontrar proveedores, fotógrafos, salón de recepción y sonido musical, y planear las decoraciones, los centros de mesa, invitaciones y flores. Esto involucro numerosas llamadas por teléfono, visitar tiendas y obtener ideas de amigos y familiares. En el camino ellas tuvieron que combinar los deseos y gustos de 3 diferentes personas, aprendiendo las habilidades del compromiso y el trabajo en equipo. Su presupuesto limitado requirió que fueran compradoras que comparaban, llevaran un registro detallado, y que fueran negociadoras astutas. Ellas encontraron desilusión, racismo y malos entendidos pero no se dieron por vencidas. En el final, Amy, Ana y Jordan planearon su quinceañera en cuestión de 8 meses y bajo su presupuesto. En el proceso, agudizaron sus

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.

habilidades para vivir en las ares del trabajo en equipo, presupuestos, compromiso, firmeza, planeación y negociación, y demostraron que estaban listas para celebrar la transición de su niñez hacia la adultez.

La familia Simmons tomó algo que las niñas querían, una quinceañera, y la convirtieron en una oportunidad de aprendizaje. Como resultado, estas jovencitas ganaron habilidades adicionales que la ayudaron en el mundo real e hicieron algo que siempre las hará sentir orgullosas. Esta fue la esencia de enseñar las habilidades para la vida - tomar situaciones de la vida diaria y cambiarlas a oportunidades para el crecimiento. Darles a nuestros niños la oportunidad de tratar, fracasar, volver a tratar y tener éxito es lo que necesitan para estar preparados para la vida. Con un lugar seguro para crecer y oportunidades para aprender habilidades importantes para la vida, todos pueden estar preparados para "volar" cuando les llegue el tiempo de dejar nuestro nido.

¡En sus Marcas, Listos, Vuela!

© 2001. Casey Family Programs. Seattle WA. All rights reserved.