

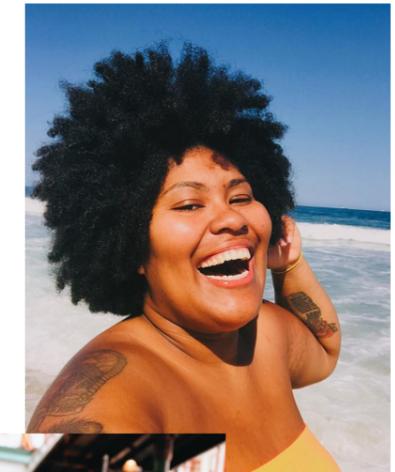
Au Pair Life



Un año
en EEUU



CULTURAL
CARE
AU PAIR



¿Qué significa ser au pair?



¿Significa viajar por todo Estados Unidos con tus amigos? ¿Desayunar tortitas con tu familia anfitriona un domingo por la mañana? ¿Mejorar personalmente y convertirte en una persona segura de ti misma?

La verdad es que es todo eso y más. Ser au pair no sólo te brinda la oportunidad de viajar, aprender y crecer en Estados Unidos, sino también de salir de tu zona de confort y afrontar nuevos retos. Se trata de hacer nuevos amigos, vivir cada momento y crear recuerdos para toda la vida.

Cada au pair es diferente, y cada uno tiene una historia que contar.

Bienvenido a Au Pair Life.

5 Things You Learn

Por Nathalia
au pair en Tennessee



Lecciones de vida que no
aprenderás en una clase

as an Au Pair

01 Puedes con todo.

Cuando llegué a Estados Unidos, tenía mucho miedo de fracasar. A pesar de que mi familia anfitriona fue un gran apoyo, al cabo de unos meses me di cuenta de que tenía que aprender a confiar en mí misma para que el miedo desapareciera.



02 Carpe Diem.

Vivir lejos de mi familia no ha sido fácil, pero he aprendido que necesito vivir el presente, ya que mi tiempo en Estados Unidos acabará en algún momento. Tus recuerdos son lo único que permanecerá toda la vida, por eso es importante mantener la calma y disfrutar cada día.



03 El mundo es tuyo.

En mi año de au pair, he visitado lugares increíbles, he hecho amigos para toda la vida y he conocido muchas culturas distintas. Ahora me da la sensación de que el mundo tiene el tamaño perfecto para poder recorrerlo entero. En cada viaje aprendo un poquito más sobre mí misma, sobre cómo hacer planes, concentrarme y ahorrar dinero para mi próxima aventura.

04 Sigue preguntándote: “¿Y ahora qué?”

Uno de los principales motivos por los que decidí convertirme en au pair fue la oportunidad de crecer tanto personal como profesionalmente hablando. Desde que vine a Estados Unidos, he asistido a clases de arte en Nashville y he estudiado diseño de interiores, pintura y diseño gráfico. Nunca hubiera imaginado que podría llegar tan lejos con mi nivel de inglés.

05 ¡No seas tímido!

La gente que conoces durante tu estancia como au pair cambia tu vida por completo. Tanto mi familia anfitriona como algunos de mis amigos (que se han convertido en parte de mi familia) me han enseñado a ser mejor persona. He aprendido que si dejas la vergüenza a un lado, podrás conocer a gente increíble capaz de cambiarte la vida para siempre.

Meet My Host Family

Por Gaelle au pair en Utah

¿Sabes lo que es el amor a primera vista?

Es extraño decirlo, pero más o menos me sentí así. Sabía que eran ellos. Tras varios meses buscando online, había encontrado a la familia perfecta. Adrienne y Jason son los padres, y Steven y Jackson, con 3 años y 19 meses respectivamente, son los niños más dulces del mundo. Sin embargo, me llevó mucho tiempo llamarles “mi familia anfitriona”, porque no son mis anfitriones – se han convertido en mi familia. Adrienne es una de mis mejores amigas; Jason es el mejor haciéndome reír; y Ven y Jax han ocupado un lugar en mi corazón que sería incapaz de explicar.

Al final del día, lo que realmente importa son las pequeñas cosas que hacen para demostrarme que les importo, como por ejemplo que me incluyan en sus vacaciones, que me apoyen cada vez que quiero hacer algo, que muevan cielo y tierra para conseguir un “bûche de Noël” en Navidad, que conduzcan hasta el centro para traerme un dulce cuando estoy enferma, que me compren un café en Starbucks cuando Adrienne va a por uno para ella o que me preparen una fiesta por mi 21 cumpleaños. Seguro que para ellos todo tiene que ver con el tiempo que invirtieron en conocerme, ya sea hablando alrededor de una hoguera, viendo la

televisión juntos o yendo de excursión. Jackson tiene toda la paciencia del mundo para explicarme lo que no entiendo, es protector conmigo y siempre hace que saque lo mejor de mí misma. A Adrienne le encanta tener una “estilista personal”, y me considera la “versión francesa” de sí misma.

A menudo pueden escucharnos cantar – o mejor dicho gritar – todas las canciones del mundo, incluso las de Disney, unas veces en inglés y otras en francés.



Me siento completa cuando escucho a Steven decir que soy su mejor amiga, o cuando los niños me piden que les acaricie la espalda mientras les canto, cuando me piden mis crepes para desayunar o se emocionan cuando reciben una caja llena de ropa, comida, libros y dulces franceses. Siempre me hacen sentir especial y parte de la familia.

Mi familia anfitriona siempre me ha ayudado, apoyado y animado a hacer realidad todos mis sueños. Creo que nadie me conoce como ellos, estoy segura de que estábamos predestinados a estar uno en la vida del otro.

Creo que “hogar” es más un sentimiento que un lugar, “home is where the heart is.” Ellos son mi hogar.

“**Estábamos predestinados a estar uno en la vida del otro.**”

A Day in the Life of an Au Pair

by Lucia
au pair in Texas

MAÑANA

Tras despertar a los niños, darles el desayuno y llevarlos a la escuela, normalmente vuelvo a casa a las 8:30am. Mi madre anfitriona y yo pasamos un rato juntas cada mañana y charlando sobre la vida; es una de mis partes favoritas del día.

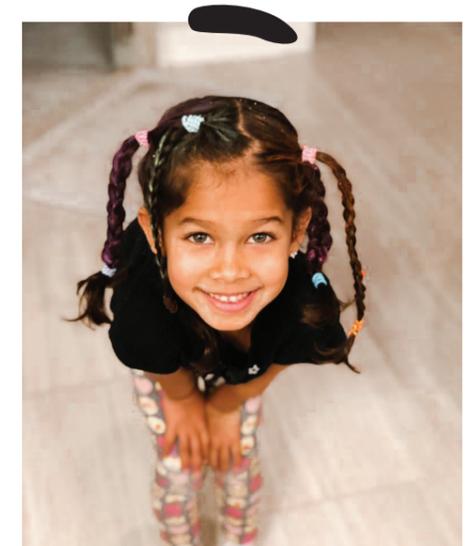
TARDE

Después de comer, me echo la siesta o quedo con mis amigos para jugar a algo, tomar un café, ir al cine o patinar al aire libre. Antes de ir a por mis niños al colegio, recojo las habitaciones y preparo la merienda.



NOCHE

Cuando las niñas terminan sus actividades extraescolares, jugamos en la calle o hacemos alguna manualidad. Normalmente cenamos sobre las 6:30pm. Después, llega la hora del baño y de ver una película o jugar a algún juego de mesa antes de acostar a las niñas a las 8pm.



Un día normal en la vida de un au pair en Estados Unidos.



Au Pair Perspectives

Por Vanessa
au pair en New York

Nunca me había planteado ser au pair.

Sinceramente, nunca había imaginado trabajar con niños a tiempo completo. Entonces, ¿qué pasó para que me convirtiera en au pair? Creo que el destino hizo que me embarcara en esta aventura para descubrir quién era en realidad.

En lo personal, obtuve mucho de esta experiencia, no sólo trabajando con niños sino también viviendo en Nueva York. Siempre me he considerado una persona independiente pero ahora me siento capaz de hacer cualquier cosa. Todas las personas que he conocido me han ayudado a madurar, a aprender sobre mí misma y a sentirme la persona más afortunada del mundo. Tuve una relación maravillosa con mi familia anfitriona y conocí a mis dos mejores amigos, que se convirtieron en parte de mi familia.

A pesar de que mi nivel de inglés siempre ha sido bueno, he mejorado mucho mi pronunciación. La gente no me creía cuando les decía que soy alemana y que me había mudado a Nueva York.

“Ahora me siento capaz de hacer cualquier cosa.”

¡A estas alturas, podría ser más neoyorquina que alemana! Si estás pensando en ser au pair, tengo algo que decirte: no lo pienses, sólo hazlo. Es la mejor decisión que he tomado en toda mi vida. Ya lo entenderás cuando te embarques en esta aventura.



“Aprendí mucho sobre mí misma.”

Por Tarni
Au pair en Virginia

Ser au pair no es tan fácil.

Dejamos atrás todo lo que conocemos y a todas las personas que queremos, y subimos a un avión para perseguir nuestro sueño imaginándonos las fotos de todos nuestros próximos viajes. La realidad de los au pairs es que no sólo cuidamos a nuestros niños durante 45 horas semanales, sino que también hacemos la colada, recogemos sus juguetes y los cuidamos cuando están enfermos. Además, no te puedes olvidar de cuidar de ti mismo, quedar con tus amigos y disfrutar del intercambio cultural.

Al fin y al cabo, ser au pair es mucho más que jugar con los niños todo el día y viajar por Estados Unidos cada fin de semana. Nos convertimos en hermanos mayores y jugamos un papel muy importante en la vida de los niños. El tiempo que pasamos con ellos marca la diferencia.



Sinceramente, creo que ser au pair es una de las mejores decisiones que he tomado. Por supuesto, planeé algunas cosas que nunca sucedieron, pero también pasaron cosas que no planeé, como viajar a 17 estados, conocer gente increíble y aprender más sobre mí misma. He descubierto que los au pairs son algunas de las personas más fuertes, valientes, comprensivas, tolerantes, interesantes, compasivas y aventureras del mundo.

Y he aprendido que las cosas que he descubierto sobre mí misma, sobre el mundo y sobre lo que quiero para mi futuro me acompañarán el resto de mi vida.

The Au Pair Training School

Por Alessandra
au pair en Arizona



Mi primera semana en Estados Unidos la pasé en la escuela de Formación Au Pair en Nueva York. ¡Asistí a clase, recorrí la ciudad e hice amigos de todo el mundo!

Yendo a clase

Me encantó aprender trucos para hacer que mi experiencia au pair fuera todo un éxito, y para aprovechar al máximo el tiempo con mis niños anfitriones. Sin embargo, lo que más me gustó fueron las clases de primeros auxilios. También me sorprendió descubrir algunas reglas estadounidenses como la parada obligatoria cuando estás cerca de los autobuses escolares. Mi profesora era muy amable, trataba de integrar a todos: hasta la persona más tímida estaba integrada en actividades y discusiones útiles sobre la educación y el cuidado de los niños en Estados Unidos.



Recorriendo la ciudad de Nueva York

El viaje al centro de la ciudad de Nueva York fue increíble. Estuve allí en diciembre, la época más mágica del año, y el ambiente navideño hizo que fuera un día perfecto. Primero hicimos un tour en autobús por la ciudad ¡y luego tuvimos la oportunidad de visitar Times Square, Fifth Avenue, Rockefeller Center, el Empire State Building, Central Park y el Brooklyn bridge! Mi parte favorita fue el árbol de Navidad del Rockefeller Center y, por supuesto, Times Square. ¡Ese día todo fue como si viviéramos en una película!



Haciendo amigos

Al principio, todo el mundo era tímido y estaba un poco nervioso, pero pronto descubrimos que “Hola, ¿de dónde eres?” es la forma más fácil de iniciar una conversación y, antes de que te des cuenta, ¡una amistad! Los ratos de las comidas también fueron una gran oportunidad para tratar de conocer gente nueva. ¡Me esforzaba por sentarme en una mesa diferente y hacer amigos nuevos todos los días!



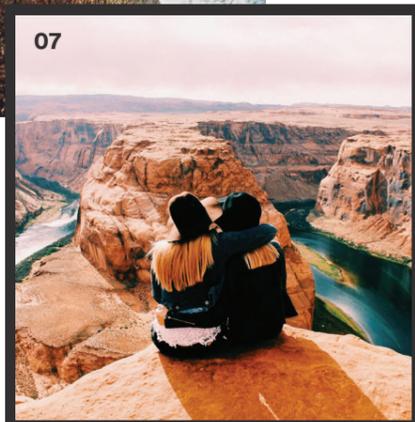
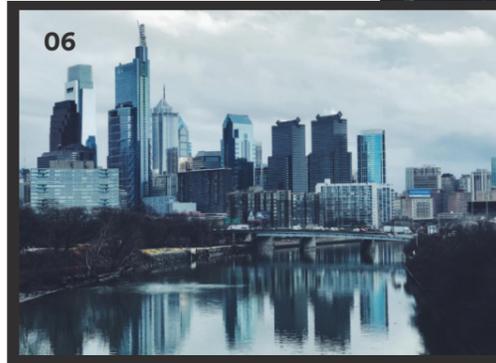
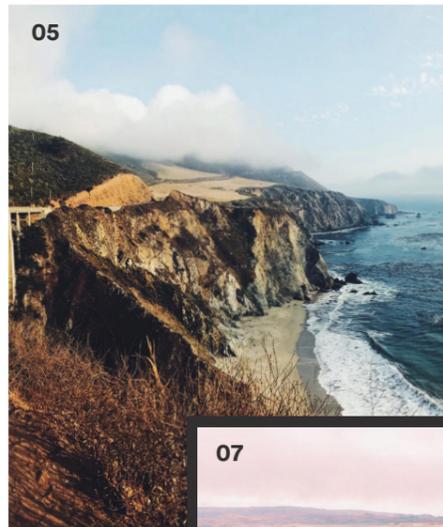
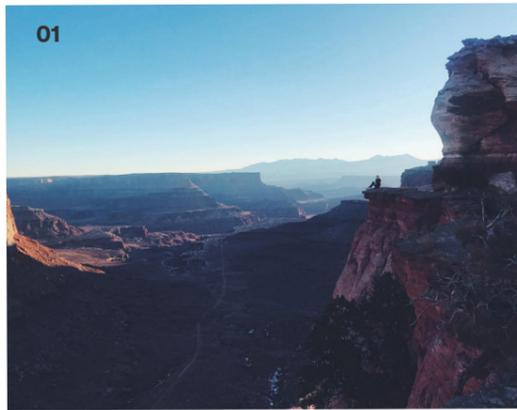
On the Road

Por Swaantje
au pair en Colorado

¡Vivir en Colorado y viajar por Estados Unidos fue la mejor experiencia de mi vida! Durante mis dos años como au pair, pude visitar 21 estados y ver mucho de lo que Estados Unidos tiene que ofrecer. Cada estado tiene su encanto y hay cosas increíbles que ver allá donde vas.

Ahorrar la mitad de mi salario semanal fue lo que me permitió viajar a un montón de sitios los fines de semana. Colorado y sus alrededores ofrecen paisajes muy variados que se pueden descubrir por carretera. Lo que más me gustó fue explorar los parques nacionales ¡porque las vistas son impresionantes! Aunque también me encantó visitar grandes ciudades como Nueva York, San Francisco, Chicago, Boston o Seattle, que te hacen sentir como en una película.

No importa si te gusta la naturaleza o eres más de ciudad, en Estados Unidos encontrarás un lugar para ti.



09

01 Canyonlands National Park, Utah 02 Bryce Canyon, Utah 03 Monument Valley, Arizona 04 Manhattan Bridge, New York 05 Big Sur, California 06 Chicago, Illinois 07 Horseshoe Bend, Arizona 08 Maui, Hawaii, 09 Yosemite National Park, California



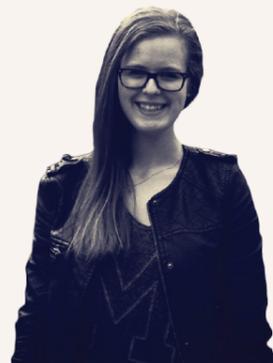
Shaping My Future as an Au Pair

Durante tu estancia como au pair, tendrás la oportunidad de cursar 6 créditos académicos en una universidad americana

Tjara

ex au pair en Washington D.C.

Estudié Comunicación Empresarial en la Universidad Americana de Washington D.C., donde aprendimos cómo crear nuestra propia empresa. Fue genial trabajar con personas muchas nacionalidades distintas. Al final, nuestro profesor se ofreció a escribirnos una carta de recomendación para ayudarnos a acceder a un trabajo o a la universidad cuando volviéramos a nuestros países. En mi caso, me ayudó a conseguir una beca para trabajar en el banco más grande de Alemania.



Alicia

ex au pair en Connecticut

Asistí a una clase sobre educación especial en una universidad local. Fue tan interesante aprender sobre ello, que decidí estudiar Magisterio. Asistir a esa clase también me dio la oportunidad de conocer amigos fuera del entorno au pair. ¡Fue la mejor decisión de mi vida!

Alvaro

ex au pair en Massachusetts

Como au pair, asistí a un curso sobre “Estrategia Empresarial” en la Escuela de Negocios de Harvard. Pude expandir mi educación en el campo que más me gusta a través de sesiones dinámicas y compañeros con un alto nivel de conocimiento sobre negocios. Hoy puedo decir que he asistido a una de las universidades más prestigiosas del mundo. ¡Es increíble!

Verena

ex au pair en Nueva Jersey

Me inscribí en un curso de Informática en la Universidad de Princeton. Sentía curiosidad. Rápidamente aprendí que me fascina la programación y decidí hacer de ello mi carrera. Cuando volví a casa, eché la solicitud para estudiar Ingeniería Informática en la universidad y me aceptaron de inmediato. ¡Me dijeron que estaban impresionados por la clase de Princeton que aparecía en mi Currículum!

“Asistir a esa clase también me dio la oportunidad de conocer amigos fuera del entorno au pair. ¡Fue la mejor decisión de mi vida!”

— Alicia

Elena

ex au pair en Washington D.C.

Tuve la oportunidad de estudiar habilidades comunicativas, oratoria y presentación. ¡Después de esa clase sentí que era una persona diferente! Me enseñó cómo debe ser una buena presentación, y también la importancia de tu presencia y confianza al hablar con los demás. Esto me ha ayudado mucho para encontrar un trabajo en mi país. ¡He podido ir a las entrevistas sin todo el estrés que por lo general conllevan!



Nathalie

ex au pair en Massachusetts

Pude asistir a una clase de psicología en la Universidad de Harvard y terminé con sobresaliente. Esa fue una de las razones por las que conseguí unas prácticas el verano pasado y, además, me di cuenta de que quería continuar aprendiendo psicología, ¡por eso ahora estoy asistiendo a más clases en ese campo y me encanta!



Cultural Care Au Pair

EF Centro Internacional de Idiomas

📍 Calle de María de Molina, 41
28006 Madrid

EF Cursos de idiomas en el extranjero

📍 Carrer de Balmes, 155, 157
08008 Barcelona

Phone: 917 376 268

🔍 culturalcare.es

📷 @culturalcarespain

📺 /culturalcare

📘 /culturalcare

👤 culturalcare



Tu experiencia au pair



**CULTURAL
CARE
AU PAIR**

¿Qué significa ser au pair?

Ser au pair significa participar en un programa de intercambio cultural con Estados Unidos. Los au pairs tienen entre 18 y 26 años, viven con una familia anfitriona norteamericana y cuidan de sus hijos. A cambio, reciben alojamiento y manutención completa, un pago semanal de \$195,75, y oportunidades para viajar y estudiar en EEUU.

El término “au pair” significa “a la par” en francés, lo que refleja el tipo de relación que un au pair tiene con su familia anfitriona, que es de igual a igual y mutuamente enriquecedora. Si te encantan los niños y quieres pasar al menos un año en el extranjero para crecer personal y profesionalmente, el programa au pair es perfecto para ti.

¿Por qué ser au pair?



Intercambio cultural

Descubre una cultura nueva y apasionante al tiempo que compartes la tuya



Crecimiento personal

Desarrolla la confianza y la independencia que necesitas para triunfar



Oportunidades de viajar

Explora Estados Unidos y colecciona recuerdos para toda la vida.



Desarrollo educativo

Estudia un curso de 6 créditos y mejora tu inglés

¿Cumples los requisitos?

Para ser au pair, debes poder responder “sí” a las siguientes preguntas:

Edad

¿Tienes entre 18 y 26 años?

Experiencia

¿Te gustan los niños y tienes al menos 200 horas de experiencia con ellos?

Educación

¿Has completado (o estás a punto de completar) el Grado Medio, Bachillerato o un equivalente?

Conducir

¿Tienes carnet de conducir o estás en el proceso de obtenerlo?

Antecedentes penales

¿Tienes un historial delictivo limpio?

Salud

¿Gozas de buena salud?
¿Puedes seguirle el ritmo a los niños?

Compromiso de tiempo

¿Estás dispuesto a vivir por lo menos 12 meses en el extranjero?

¿Qué hacen los au pairs?

Ser au pair en Estados Unidos te ofrece la oportunidad de descubrir un país y una cultura nueva. Sin embargo, lo más importante de tu experiencia au pair será cuidar de tus niños anfitriones.

Estas son algunas de las responsabilidades de un au pair:

Preparar la comida

Preparar comidas y meriendas para los niños

Rutina de la mañana

Ayudar a los niños a vestirse y prepararse cada día

Transporte

Acompañar a los niños a la escuela y a otras actividades

Después del cole

Lograr que los niños se involucren en juegos divertidos y otras actividades

Colada

Lavar y doblar la ropa de los niños

Deberes

Ayudar a los niños con sus deberes

Ordenar

Asegurarse de que las habitaciones de los niños estén limpias

Hora de ir dormir

Ayudar a los niños a prepararse para ir a la cama

¿Cuáles son los beneficios?

Ser au pair con Cultural Care es una oportunidad única para aprender, crecer y vivir en Estados Unidos — y como participante de nuestro programa, tendrás derecho a beneficios especiales:



Asistencia global

Cultural Care te ayudará en cada fase de tu formación, preparación de tu perfil y proceso de visado.



Alojamiento y manutención

Tu familia anfitriona te proporcionará habitación y comida, así como también un pago semanal de \$195.75 — ¡dinero para tu bolsillo!



Tiempo libre

Tienes derecho a 2 semanas de vacaciones pagadas — tu visado J-1 también te permite un período como turista de 30 días al finalizar tu año, durante el cual puedes viajar por Estados Unidos.



Preparativos de viaje

El billete y los preparativos de viaje desde y hacia tu familia anfitriona están cubiertos – y comenzarás el programa con un curso de formación de cinco días en la ciudad de Nueva York.



Oportunidades educativas

Estudiarás 6 créditos académicos en una universidad o escuela local. Tu familia anfitriona contribuirá con hasta \$500 por año para las clases que elijas.

Elige Cultural Care

Somos la red de au pairs más amplia y experimentada del mundo, estamos aquí para ayudarte a sentirte seguro durante tu estancia en Estados Unidos. Nuestra especialidad es brindarte una experiencia única.



1. Formación au pair

Antes de tu partida, ofrecemos numerosos talleres para asegurarnos que estás preparado para vivir esta experiencia. Además, para culminar tu formación, la primera semana en Estados Unidos la pasarás en la Training School de Nueva York con au pairs de todo el mundo.



2. Encuentra a tu familia anfitriona

Cultural Care cuenta con el mayor número de familias anfitrionas, a las que podrás conocer a través de nuestro proceso personalizado de búsqueda y selección.



3. Asistencia en todo momento

Ofrecemos asistencia personalizada, tanto en Estados Unidos como en tu país de origen, haciendo que sea fácil contactar a nuestros representantes ante cualquier duda o pregunta.



4. Regulado por el Departamento de Estado de Estados Unidos

Nuestro equipo en Estados Unidos se adhiere estrictamente a las directrices del Departamento de Estado de Estados Unidos para asegurarnos de que todos los participantes del programa tengan una experiencia exitosa durante el tiempo que estén en el extranjero.



5. Cobertura integral de tu seguro médico y de viaje

Durante más de 20 años, Cultural Care ha trabajado con Erika Travel Insurance para brindar a los au pairs una cobertura de seguro integral, para que puedas contar con la asistencia que necesitas durante tu periodo como au pair.

culturalcare.es

Es coste del programa

Se realiza en un pago único e, incluye todo lo necesario durante tu estancia en Estados Unidos: cobertura integral de seguro médico y de viaje para tu primer año como au pair, vuelo de ida y vuelta, soporte global las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y todos los beneficios adicionales del programa.

Te aseguramos que no hay costes adicionales en nuestro programa. No tendrás que abonar nada hasta que no hayas encontrado a tu familia anfitriona ideal.

Coste del programa: 1.450 €

El precio puede estar sujeto a cambios. Consulta nuestra página web para obtener información más actualizada..

¡Empieza hoy!

Descubre en nuestra página web las reuniones informativas y apúntate a la que mejor te venga para conocer todo sobre el programa au pair.

culturalcare.es

Ponte en contacto

 **Cultural Care Au Pair**
EF Centro Internacional de Idiomas
Calle de María de Molina, 41
28006 Madrid

EF Cursos de idiomas en el extranjero
Carrer de Balmes, 155, 157
08008 Barcelona

 917 376 268
 aupair.es@culturalcare.com

**¡Síguenos en
nuestras redes
sociales!**

#culturalcare

