

# Au Pair Life

Historias de vida de nuestra  
experiencia como au pair  
en los Estados Unidos



**CULTURAL  
CARE  
AU PAIR**



# What does it mean to be an au pair?



¿Se trata de viajar por las carreteras de Estados Unidos con tus mejores amigos? ¿Acaso de comer pancakes con tu familia anfitriona un domingo por la mañana? ¿Es convertirse en una versión mejorada de ti mismo, más seguro y capaz de aquello que jamás habías imaginado?

La verdad es que se trata de todas estas cosas y más. Ser au pair es una oportunidad para viajar, aprender y crecer en un nuevo país. Es una oportunidad para salir de tu zona de confort y enfrentar nuevos retos. Se trata de hacer amistades, crear recuerdos y vivir cada momento en un año que nunca olvidarás.

Cada au pair es diferente, y cada uno tiene una historia para 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 ! Tú puedes!

Cuando llegué a Estados Unidos, tenía miedo de fracasar. Mi familia anfitriona fue de gran ayuda y apoyo, pero después de algunos meses me di cuenta de que tenía que aprender a confiar en mí misma y lograr que el miedo desapareciera. Ahora aplico este pensamiento a todas las situaciones difíciles que se me presentan ... "¡Aprendí!"



### 02 Aprovecha las oportunidades que tienes ahora.

Vivir lejos de mi familia no ha sido fácil, pero he aprendido que necesito vivir plenamente el presente. Mi estadía aquí en Estados Unidos acabará un día y los recuerdos serán todo lo que me llevaré. Así que lo que tengo que hacer ahora es mantener la calma y disfrutar cada día aquí.



### 03 El mundo te pertenece.

Como au pair, he visitado lugares hermosos, conocido gente increíble y experimentado muchas culturas diferentes. Siento que el mundo tiene exactamente el tamaño que debe tener para que yo lo explore. Con cada viaje que realizo me conozco más, y he aprendido a hacer planes, concentrarme y ahorrar dinero para mis próximos planes, porque aún no he terminado de recorrer el mundo.

### 04 Sigue preguntándote: "¿Y ahora qué?"

Una de mis metas en esta aventura era aprender todo lo que pudiera para estar lista para la siguiente etapa de mi vida. Desde que me convertí en au pair, he tomado clases en escuelas de arte en Nashville; he estudiado diseño de interiores, pintura abstracta y diseño gráfico. Nunca pensé que podría llegar tan lejos con mis estudios o mi inglés, y ahora miren hasta dónde he llegado.

### 05 ¡No seas tímida!

La gente que conoces como au pair cambia tu vida para siempre. Mi familia anfitriona ha hecho que sea una mejor persona, más compasiva, y puedo decir que algunos de los amigos au pair que he hecho aquí se han convertido en parte de mi familia. He aprendido que, si te esfuerzas por conocer gente nueva y les abres tu corazón, tu vida no volverá a ser igual.

# Meet My Host Family

## Por Maria au pair en Virginia

Mi familia anfitriona ha hecho que este año sea inolvidable.

Desde el primer día ellos me dieron la bienvenida a sus vidas. Aún recuerdo nuestro primer encuentro como si fuera ayer. Yo estaba muy nerviosa al llegar al aeropuerto cuando los vi allí esperandome con flores y con un letrero de bienvenida que los niños me habían hecho. Al llegar a la casa encontré en mi habitación unos regalos que me tenían. Sin embargo, el detalle que más me conmovió fue encontrar una foto de mi familia en mi país y de mi mejor amiga colgadas en la pared. En ese momento me di cuenta de que estaba en mi nuevo hogar.

Los Straightiffs son una familia amorosa y sencilla que me han ofrecido un sitio maravilloso para vivir, un carro que puedo usar y tiempo libre en los fines de semana. Pero no es por eso por lo que los aprecio tanto. Los quiero por todos los detalles que tienen conmigo y que me hacen sentir parte de su familia. Normalmente cenamos juntos, esto me encanta pues nos da la oportunidad de hablar sobre nuestro día y compartir momentos especiales en familia.

Nunca olvidaré el día de mi cumpleaños cuando en la mañana al entrar en la cocina encontré un globo gigante, flores y una taza caliente de café en la mesa para mí. Yo sé que mi padre anfitrión se levantó a las 5:00 am para preparar todo esto y el que haya sacrificado parte de su sueño para tener todo esto listo para mí, es lo que lo hace invaluable.

Mis dos niñas anfitrionas, Sadie y Maeve, son la parte más importante de mi experiencia. Me siento muy afortunada de cuidar a estas dos chiquitas. Sadie tiene 4 años. Ella es tímida y la niña más dulce del mundo.

Ella es muy graciosa y me hace reír todos los días con cada cosa que dice y hace, ella es la bebé de la familia y lo es todo para mí.



Ella y yo pasamos las mañanas juntas y me siento feliz y orgullosa de tener la oportunidad de verla crecer y aprender. Tanto Sadie como Maeve me hacen sentir bien aún en mis días grises y aún durante mi tiempo libre no dejo de pensar en jugar y pasar tiempo con ellas.

Mi familia anfitriona es tan especial que los considero como parte de mi verdadera familia. Mi amor por ellos es sincero y ahora entiendo el significado cuando la gente dice que “el hogar está donde está el corazón”.

“Mi familia anfitriona es tan especial que los considero como parte de mi verdadera familia.”





# A Day in the Life of an Au Pair

**Por Lucia**  
Au pair en Texas

## MAÑANA

Después de despertar a los niños, darles el desayuno y llevarlos al colegio, generalmente vuelvo a casa alrededor de las 8:30 am. Mi madre anfitriona y yo compartimos una hora cada mañana trabajando juntas y charlando sobre la vida; es uno de mis momentos favoritos del día.

## TARDE

Después del almuerzo, tomo una siesta o me reúno con amigos en mi vecindario para jugar un rato, tomar un café, ir al cine o patinar al aire libre. Luego me tomo un tiempo para ordenar y preparar los snacks antes de recoger a mis niños anfitriones del colegio, alrededor de las 3:00 pm.



## NOCHE

Cuando los niños terminan las actividades extracurriculares, jugamos afuera o realizamos algún proyecto artístico antes de empezar a preparar la cena. Por lo general, comemos en familia cerca de las 6:30 pm. Luego es hora del baño y tal vez de una película o un juego de mesa antes de acostar a los niños a las 8 pm.



# Au Pair Perspectives

## Por Mayra

Au pair en Kentucky

Si crees que este es el momento de viajar y de embarcarte en esta aventura, debes hacerlo, pues si no aprovechas ese impulso que sientes en este momento nunca lo harás.

Yo lo seguí cuando fui au pair in Lexington, Kentucky. Era la primera vez que viajaba a los Estados Unidos y fue realmente un despertar a cosas totalmente nuevas. Aprendí que los americanos son gente cálida, amorosa, abierta y gentil. Se preocupan mucho por uno, ellos siempre te preguntan cómo te sientes o si necesitas algo. Mi familia anfitriona cambió completamente no solo mi perspectiva de los Estados Unidos sino la de Colombia también. Les encantaba aprender sobre la cultura colombiana, tanto así que vinieron a visitarme en Bogotá hace algunos años. Vivimos un verdadero intercambio cultural.

Mi experiencia como au pair me cambió la vida completamente, tanto a nivel profesional como personal. Después de dos años en los Estados Unidos, les puedo decir que mi inglés mejoró significativamente, y sé que ahora tengo mejores oportunidades en la vida. Actualmente soy profesora de inglés y es una gran ventaja el haber vivido en los Estados Unidos con una familia americana a la que le ayudé en el cuidado de los niños. Después de regresar y terminar mi carrera, hoy trabajo como profesora de inglés en una escuela de idiomas y tengo la oportunidad de enseñar diferentes niveles de inglés. Encontrar este trabajo fue muy fácil gracias a mi experiencia como au pair y a las certificaciones que obtuve en mis cursos en Lexington que enriquecieron mi hoja de vida. El haber sido au pair me permitió retarme a mi carrera, aprender a manejar situaciones, resolver problemas y ahora soy capaz de cualquier cosa que me propongo.



“Aprendí sobre mí más de lo que jamás pensé que fuera posible.”

## Por Tarni

Au pair en Virginia

Dejamos atrás todo lo que conocemos, todas aquellas personas a las que queremos, y nos subimos a un avión en búsqueda de nuestros sueños. Llevamos en la mente esa idea de un año perfecto lleno de viajes y diversión. La realidad de ser una au pair es que cuidamos niños 45 horas cada semana. Personalmente, estoy encargada de la ropa de cuatro niños, lavo sus sábanas, limpio el cuarto de juegos, cuido de ellos cuando están enfermos, etc. Además, intento cuidar de mí misma, asegurarme de poder viajar y encontrar el tiempo para ver a mis amigos.

Ser au pair no es solamente jugar con los niños todo el día y viajar por Estados Unidos cada fin de semana; no sólo cuidamos los niños, somos familia — una hermana mayor o un hermano mayor — y jugamos un rol importante en las vidas de los niños que cuidamos. Cada semana, pasamos mucho tiempo con nuestros niños, y eso es lo que hace la diferencia en sus vidas.

Honestamente pienso que ser una au pair es una de las mejores decisiones que he tomado en la vida. Por supuesto, planeé cosas que nunca sucedieron, pero también pasaron cosas que nunca planeé—como viajar a 17 estados, conocer personas increíbles y conocerme más de lo que jamás pensé que fuera posible. Aprendí que los au pairs son las personas más valientes, de mentalidad abierta, acogedoras, interesantes, compasivas y aventureras que he conocido.

Las cosas que aprendí sobre mí misma, sobre el mundo y sobre lo que quiero para mi futuro estarán conmigo 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 entrenamiento Au Pair en Nueva York. Tomé clases de au pair, exploré la ciudad e hice amigos nuevos de todas partes del mundo.

## Las clases

Me divertí mucho aprendiendo cómo hacer que este año fuera exitoso, y cómo lograr que el tiempo con mis niños anfitriones fuera seguro y perfecto. Sin lugar a duda, lo mejor de todo lo que aprendí fue cómo aplicar los primeros auxilios. Me sorprendió así mismo el descubrir tantas reglas americanas como el pare obligatorio cerca de los autobuses escolares. Mi profesora era muy amable, trataba de integrarnos a todos y hasta la persona más tímida participaba en actividades e interesantes discusiones sobre la educación y la crianza de los niños en Estados Unidos.



## Nueva York

La salida 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 la ciudad se viera perfecta. Primero hicimos un recorrido guiado en autobús por la ciudad y luego tuvimos la oportunidad de visitar Times Square, la Quinta Avenida, el Centro Rockefeller, el Empire State, Central Park y el puente de Brooklyn. Mi lugar favorito fue el Centro Rockefeller con su gran árbol de Navidad y, por supuesto, Times Square. Ese día nos sentimos como en una película.



## Nuevos amigos

Al principio, todos éramos tímidos y estábamos un poco nerviosos, pero pronto descubrimos que "Hola, ¿de dónde eres?" es la forma más fácil de iniciar una conversación y antes de que te des cuenta de hacer una nueva amiga. Los horarios de las comidas también eran una gran oportunidad para tratar de conocer gente nueva, así que me decidí a esforzarme por sentarme en una mesa diferente y hacer amigos nuevos todos los días.



# Changing Myself,

# Changing the World



## Por Melanie

au pair en Massachusetts

En México, mi país de origen, vivía en una ciudad tan pequeña que todos nos conocíamos. Por 18 años todo el mundo me conocía como la hermana, la hija o la nieta de alguien. Nunca tuve realmente la oportunidad de presentarme simplemente como yo.

Pero aquí todo fue diferente. Cuando llegué a los Estados Unidos a la escuela de entrenamiento, respiré profundo y dije "Hola, yo soy Melanie". Y así de forma tan simple, mi historia cambió. A partir de ese momento yo sería quien quisiera ser y sería conocida solo por lo que hiciera o dijera.

Sin darme cuenta, empecé a cambiar en tantas cosas que es difícil saber en todo lo que cambié.

Es como pasar de la oruga- una niña tan insegura que nunca se hubiera dejado el cabello suelto- a la mariposa, a una mujer que no se mira al espejo antes de salir ya que se siente muy segura de sí misma y que sabe que no necesita impresionar a nadie.

Después de muchos retos durante mi experiencia como au pair, ahora soy más segura que nunca. Estoy muy motivada y ansiosa ante lo que está por venir. He salido ya tantas veces de mi zona de confort que ya ni sé cómo era mi antigua zona de confort.

Una cosa que sí sé es que todo lo que he hecho, lo he hecho con todo mi corazón. Me he querido a mí misma y a la gente a mi alrededor tanto como he podido. He logrado enfrentar mis miedos, explorar el mundo alrededor mío, hacer amigos de todas partes del mundo, jugar béisbol por primera vez en mi vida, hablar inglés sin miedo a cometer errores- y los cometo-, decir hola a ese chico guapo en la cafetería, enfrentar pruebas, hacer karaoke y decir sí a todo cuanto he podido. He dicho sí a la vida, al amor y a mí misma. He hecho todo lo posible para enseñarle a mis niños anfitriones que todo es posible cuando se trabaja duro y he tratado de ser un ejemplo al mostrarles que aún una persona desconocida como yo, puede impactar al mundo al recaudar más de USD 5,000 para ayudar a aliviar a muchos en mi país después del terremoto, todo esto con perseverancia y constancia.



**“Siempre he creído que, si puedo convencer a un niño en los Estados Unidos de que gente de otra cultura y otras creencias puede también ser genial, puedo cambiar el mundo.”**

Como puedes ver, un aspecto importante al ser au pair es el poder influir en los niños. Siempre he creído que, si puedo convencer a un niño en los Estados Unidos de que gente de otra cultura y otras creencias puede también ser genial, puedo cambiar el mundo, —porque dentro de muchos años ese niño tendrá una familia y educará a sus hijos con principios de tolerancia, amor y aceptación. Y así el mundo será un lugar diferente y mejor.

Ser au pair no es un trabajo siempre fácil y en algunas ocasiones tambaleé, pero siempre logré mantenerme motivada. Cada día le recordaba a la niña insegura que valía la pena lo que estaba haciendo y que merecía ser feliz.



# Shaping My Future as an Au Pair

Estados Unidos es la tierra de las oportunidades, por eso decidí aprovechar la oportunidad de transformarme en la persona que siempre quise ser. Cambié, para poder ayudar a cambiar el mundo.

## Nathalie

ex au pair en Massachusetts

Pude asistir a una clase de psicología en la Escuela de Extensión de la Universidad de Harvard y terminé con una calificación A. Esa fue una de las razones por las que logré hacer mi pasantía el verano pasado, y lo que me ayudó a darme cuenta de que quería seguir estudiando psicología. Es por eso por lo que actualmente estoy tomando más clases en esa área y me encanta.



## Elizabeth

au pair en Connecticut

En mi curso de Ciclos de Lectura en el Norwalk Community College, leemos historias cortas americanas, analizamos metáforas y aprendemos mucho vocabulario nuevo. Esta ha sido una oportunidad perfecta para perfeccionar mi inglés de una manera muy divertida. Mis compañeros de clase son de diferentes partes del mundo por lo que tenemos que comunicarnos en inglés. Esto me ha ayudado a sentirme más segura cuando hablo en inglés.

## Paula

ex au pair en Massachusetts

Actualmente trabajo en una agencia de viajes. Mi experiencia como au pair en USA es algo que mi jefe actual valora muchísimo porque en mi trabajo es muy importante que cuando estás ofreciendo un destino, tengas una idea de cómo es la cultura o la vida allá. Para mí el haber vivido como un local en USA, en donde conviven muchas culturas, me permitió hacerme una idea de cómo funciona el mundo.

## Patricia

au pair en Illinois

Estoy tomando un curso de Introducción a los Negocios en el College de Lake County IL. Al regresar a casa, quiero hacer un máster en Mercadotecnia y negocios, así que este curso que estoy tomando me ayudará a adquirir más conocimientos básicos sobre este tema.

**“My classmates are from all around the world and we need to speak in English together, so this has also helped me feel more confident when I speak the language.”**

— Elizabeth



## Elena

ex au pair en Washington, D.C.

Tuve la oportunidad de estudiar comunicación efectiva y hablar y presentar en público. Después de haber tomado este curso me siento una persona diferente. Aprendí lo buena que debe ser una presentación y la importancia de la seguridad y personalidad cuando se habla a otros. Esto me ayudó muchísimo para conseguir trabajo cuando regresé a mi país- aprendí a manejar las entrevistas de trabajo sin estrés.



## Pilar

ex au pair en Massachusetts

Como au pair tomé 2 cursos de negocios en diferentes colleges en Boston. Fue emocionante poder aprender en un entorno tan dinámico con grandes profesores y estudiantes muy interesantes. En cuanto regresé a Colombia, me postulé a un gran trabajo con EF International Language Schools— llevo trabajando allí 8 años, y he podido vivir en varios lugares y conocer más de 22 países.



[culturalcare.com.mx](http://culturalcare.com.mx)

 [/culturalcare](https://www.facebook.com/culturalcare)

 [/culturalcare](https://www.youtube.com/c/culturalcare)

 [@culturalcare](https://www.instagram.com/culturalcare)

 [culturalcare](https://www.snapchat.com/add/culturalcare)



# Tu experiencia au pair



CULTURAL  
CARE  
AU PAIR

# ¿Qué es un au pair?

Un au pair es un participante en un intercambio cultural que tiene entre 18 y 26 años de edad, vive con una familia anfitriona americana y cuida de sus niños. A cambio, recibe alojamiento y alimentación, un pago semanal y oportunidades para viajar y estudiar en Estados Unidos.

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 por lo menos un año en el extranjero para crecer personal y profesionalmente, el programa au pair podría ser tu siguiente aventura.

## ¿Por qué ser au pair?



### Intercambio Cultural

Descubre una cultura nueva y emocionante 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 atesora recuerdos que durarán toda la vida



### Desarrollo Educativo

Estudia en un college o universidad americana y mejora tu inglés

## ¿Tienes lo que se necesita?

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 en el cuidado de niños?

### Educación

¿Ya terminaste tu bachillerato ?

### Conducir

¿Tienes licencia de conducir o puedes obtenerla durante el proceso de aplicación?

### Antecedentes Judiciales

¿No tienes antecedentes judiciales?

### Salud

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

### Compromiso de Tiempo

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

## ¿Qué hace un au pair?

Ser au pair te ofrece la oportunidad de explorar un país nuevo y también 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 frecuentes de un au pair:

### Preparar las comidas

Preparar las comidas y los snacks de los niños

### Rutina de la Mañana

Ayudar a los niños a vestirse y prepararse para el día

### Transporte

Llevar a los niños al colegio y a otras actividades

### Recreo

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

### Lavado

Lavar y doblar la ropa de los niños

### Tareas

Ayudar a los niños con sus tareas

### Ordenar

Asegurarse de que las habitaciones de los niños estén limpias

### Hora de ir a la cama

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 los Estados Unidos — y como participante de nuestro programa, tendrás derecho a beneficios especiales:



### Apoyo Global

Cultural Care te proveerá apoyo integral y global en cada etapa de tu entrenamiento, preparación de tu perfil y proceso de visa.



### Hospedaje y alimentación

Tu familia anfitriona te ofrecerá hospedaje y alimentación así como también un pago semanal de USD 195.75 — ¡dinero de bolsillo!



### Tiempo Libre

Tienes derecho a 2 semanas de vacaciones pagadas — tu visa J-1 también te da un periodo de gracia de 30 días al finalizar tu año, durante el cual puedes viajar por Estados Unidos.



### Preparativos de Viaje

Los boletos y los traslados de viaje desde y hacia tu familia anfitriona están cubiertos – y comenzarás el programa con un curso de entrenamiento de cinco días cerca de la ciudad de Nueva York.



### Oportunidades Educativas

Estudiarás en una universidad o college local. Tu familia anfitriona te ayudará con hasta USD 500 por año para los cursos que elijas.

## Elige Cultural Care

Nuestra especialidad es crear experiencias de intercambio cultural para au pairs, y al contar con la red más grande y experimentada de au pairs en el mundo, estamos aquí para ayudarte a que te sientas confiado, seguro y entusiasmado al comenzar tu viaje a USA.

### 1. Entrenamiento



Antes de viajar como au pair, recibirás numerosos materiales informativos, que se complementarán con el entrenamiento que recibirás en nuestra escuela de entrenamiento, la Au Pair Training School localizada en las afueras de la ciudad de Nueva York, para ayudarte a estar preparado para esta experiencia única en la vida.



### 2. Presentación con Familias Anfitrionas

Cultural Care cuenta con el mayor número de familias anfitrionas para escoger y con un proceso de presentación a familias cuidadosamente monitoreado.



### 3. Apoyo Permanente

Recibirás apoyo las 24 horas del día, 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 programa en Estados Unidos se rige por 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

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

[culturalcare.com.mx](http://culturalcare.com.mx)

## Costos

Nuestro programa incluye todo lo que puedes necesitar durante tu estadía en USA. El costo del programa incluye una póliza grupal de seguro completo para tu primer año como au pair, tus boletos de ida y regreso, apoyo 24/7 y todos los demás beneficios del programa.

Ten la seguridad de que no hay costos escondidos en tu programa.

Comienzas el proceso con el pago de tu inscripción y serás invitado a la entrevista de selección. Solo al recibir el ok para seguir a la siguiente etapa del proceso pagarás la entrevista y la protección contra cancelación. El pago del saldo del costo del programa solo lo pagarás al confirmar la aceptación de tu familia anfitriona.

**Costo total del programa: \$ 22.685 MXN**

*Precios vigentes en el momento de impresión, para información más actualizada favor consultar nuestra página web.*

## Para empezar

Asiste a una de nuestras reuniones informativas cercanas a ti. Conoce más sobre el programa y descubre si ser au pair es una buena opción para ti.

[culturalcare.com.mx](http://culturalcare.com.mx)

**Ponte en  
contacto**

📍 Jaime Balmes 8 Local 6  
Colonia Los Morales  
México DF CP 11510

📞 800 823 7541

✉ [aupair.mx@culturalcare.com](mailto:aupair.mx@culturalcare.com)

# ¡Síguenos en nuestras redes sociales!

#culturalcare



/culturalcare



/culturalcare



@culturalcare



culturalcare