



# GUÍA PARA "AU PAIRS"

---

Una guía práctica para su  
"au pair"

**connect**AuPair



## ¡Bienvenida(o)!

Este texto se mostrará en la primera página de la guía para "au pairs", es por esto que deberá contener un mensaje amable de bienvenida.



## Información importante

- Aquí pueden enlistar toda la información importante que la / el "au pair" debe de tener a la mano al abrir la guía.
- Por ej.: Números telefónicos de emergencia, otros números telefónicos importantes y la dirección de su casa.



# Índice

Abuelos.....	1
Ahorro de energía (calefacción, luz, etc.).....	1
Alergias.....	1
Amigos.....	1
Aparatos electrónicos.....	1
Basura.....	2
Baño.....	2
Bebidas.....	2
Celular (móvil).....	2
Cocinar.....	3
Comidas.....	3
Compras.....	3
Computadora.....	3
Consuelo.....	4
Cuarto.....	4
Curso de idiomas.....	4
Deberes y tareas domésticas.....	4
Deportes.....	4
Dinero.....	5
Discusiones.....	5
Disponibilidad y preguntas.....	5
Doctor.....	5
Escuela.....	6
Fumar.....	6
Higiene y limpieza.....	6
Horario.....	6
Horas de descanso.....	7
Incendio.....	7
Internet & Wi-Fi.....	7
Juegos & manualidades.....	7
Kínder.....	8
Lavandería.....	8
Llaves.....	8
Mobilidad.....	8
Orden.....	8

Pañales .....	9
Primeros auxilios.....	9
Privacidad .....	9
Reglas.....	9
Religión.....	10
Ropa.....	10
Rutina diaria.....	10
Seguridad .....	11
Seguro médico .....	11
Televisión.....	11
Tiempo libre.....	12
Transporte público.....	12
Vacaciones .....	12
Vecinos.....	12



## Abuelos

- ¿Dónde viven los abuelos de los niños?
- ¿Los niños los visitan seguido? ¿La / el "au pair" deberá ir con los niños a visitarlos a su casa?
- ¿Los abuelos están disponibles en caso de emergencia? Si es así, escriban el número de teléfono de ellos en el punto #Important info.

## Ahorro de energía (calefacción, luz, etc.)

- ¿Debe la / el "au pair" ahorrar energía? ¿Hay reglas específicas acerca de este tema?
- ¿Cómo puede regular la / el "au pair" la temperatura en su cuarto y baño?
- ¿Cómo debe ventilar las demás áreas de la casa?
- ¿Qué hay que hacer si la / el "au pair" tiene miedo a la oscuridad? ¿Tendrá permiso de tener una luz prendida todo el tiempo? ¿Hay algunas áreas en la casa en las cuales siempre tienen que estar prendidas las luces (también durante la noche)?

## Alergias

- ¿Tienen los niños alergias?
- Si es así, ¿qué debe hacer la / el "au pair" si uno de los niños tiene una reacción alérgica?

## Amigos

- ¿Puede la / el "au pair" invitar a sus amigos a su casa?
- En cuanto a los niños: ¿A cuáles amigos pueden ir a visitar solos (hagan una lista con los nombres de los amigos, direcciones y números de teléfono)?

## Aparatos electrónicos

- ¿Tienen permiso los niños de usar aparatos electrónicos como celulares (móviles), tabletas o computadoras?
- ¿Cuánto tiempo les dará permiso la / el "au pair" para jugar con estos aparatos?

## Basura

- ¿Es común separar la basura en el país de acogida? Si es así, ¿cómo hay que hacerlo? ¿Cómo lo hace exactamente la familia de acogida en su casa?
- ¿En dónde y cómo debe tirar la / el "au pair" su basura en su cuarto y baño?

## Baño

- ¿Tiene la / el "au pair" su propio cuarto de baño? Si no, ¿a qué horas puede usar el cuarto de baño?
- ¿Dónde encuentra toallas limpias (para ella / él y también para otras personas como amigos que se queden a dormir)?
- ¿Ustedes proveerán artículos de aseo personal como jabón, champú, etc.?
- ¿Hay otras reglas importantes con respecto al cuarto de baño? Por ej.: No está permitido ducharse por las noches; No está permitido tomar una ducha por más de xx minutos ya que no hay mucha agua caliente; Se tiene que prender el sistema de ventilación y/o dejar la puerta abierta para evitar la formación de moho; etc.

## Bebidas

- ¿Cuáles son las bebidas favoritas de los niños? ¿Cómo les gusta tomarlas?
- ¿Hay alguna bebida que los niños no tienen permiso de tomar (por ej.: café, coca cola, etc.)?
- ¿Cuánto deben beber los niños al día?
- ¿Debe la / el "au pair" recordarles que tienen que beber regularmente?

## Celular (móvil)

- ¿Le facilitarán una tarjeta SIM / tarjeta telefónica a la / al "au pair"?
- Si no es así, ¿en dónde puede comprar una barata?

## Cocinar

- ¿Les gustaría probar comida del país de origen de la / del "au pair"?
- ¿Hay algo que alguien en la familia no coma para nada?
- ¿Puede la / el "au pair" cocinarse una comida diferente? (Vean también el punto #meals)

## Comidas

- ¿Tienen horarios fijos para el desayuno, la comida y la cena?
- ¿Todos comen juntos?
- ¿Tiene permiso la / el "au pair" de llevar comida a su cuarto?
- ¿Qué puede hacer la / el "au pair" si no le gusta la comida que comen?
- ¿Tiene permiso la / el "au pair" de cocinar para ella / él?
- ¿Tienen los niños permiso de comer en su cuarto o tienen permiso de ver la televisión mientras comen?

## Compras

- ¿Dónde puede la / el "au pair" comprar todo tipo de cosas: alimentos, suministros generales, ropa, etc.?
- ¿Tendrá que hacer la / el "au pair" las compras de alimentos? Si es así, (pongan esta actividad en el #time schedule y) describan dónde puede encontrar dinero y la lista con lo que debe comprar.
- ¿Si la / el "au pair" necesita comprar algo para los niños, cómo debe de actuar? ¿Tienen, por ejemplo, un monedero con dinero para esas ocasiones? ¿La / el "au pair" tiene que guardar los tickets de compra y entregárselos? ¿Qué cosas tiene permiso de comprar y qué no?

## Computadora

- ¿Podrá usar la / el "au pair" una computadora de ustedes? Si no, ¿tiene permiso para usar la computadora de la familia?
- ¿Dónde puede imprimir o escanear documentos?

## Consuelo

- ¿Cómo debe consolar la / el "au pair" a los niños cuando están tristes o han pasado un mal rato?
- ¿Tiene permiso la / el "au pair" de darles dulces para consolarlos?

## Cuarto

- ¿Puede hacer ella / él cambios en su cuarto? Por ej. colgar un cuadro, cambiar el tapizado, etc.
- Explicar en dónde puede la / el "au pair" encontrar almohadas, ropa de cama y sábanas.
- ¿Qué debe hacer la / el "au pair" si se rompe o descompone algo en su cuarto?
- ¿Puede la / el "au pair" cerrar su cuarto cuando no esté? ¿En qué casos entrarían a su cuarto?
- ¿Deben tener los niños permiso para entrar al cuarto de la / del "au pair"?

## Curso de idiomas

- ¿Dónde y cómo puede encontrar la / el "au pair" una escuela de idiomas que se adecúe a las necesidades de ella / él (escriban una lista de escuelas de idiomas, si es posible con sus respectivas páginas web)?
- ¿Cuánto pagarán ustedes por el curso de idiomas?
- ¿Qué hora del día es la mejor para la / el "au pair" para tomar el curso de idiomas?

## Deberes y tareas domésticas

- Además de cuidar a los niños, ¿cuáles son las tareas de la / del "au pair"?
- ¿Cómo ayudan los niños a mantener la casa en orden? ¿Cuáles son sus tareas?

## Deportes

- ¿En dónde puede practicar la / el "au pair" deportes al aire libre y en interiores?
- ¿Practica la familia algún deporte? Si es así, ¿puede la / el "au pair" practicarlo con ustedes?
- ¿Puede la / el "au pair" pedir prestado de la familia equipo deportivo como pelotas, raquetas, etc.?

## Dinero

- ¿Qué pagará la / el "au pair" de su dinero de bolsillo? ¿Cuáles gastos asumirá la familia? Por ej.: Dulces para los niños, boleto para el transporte público para ir a al curso de idiomas, transporte público para la / el "au pair" durante su tiempo libre, gastos de la / del "au pair" cuando viaje con la familia, etc.
- Si la / el "au pair" lo desea, ¿puede hacer horas extras con paga extra? (Importante: Esto está prohibido en muchos países de acogida. Por favor revisen la sección "reglas y regulación" en información del país de su país.)

## Discusiones

- ¿Discuten los niños frecuentemente?
- ¿Cómo puede la / el "au pair" resolver la discusión?

## Disponibilidad y preguntas

- ¿A qué horas tiene que estar disponible al teléfono la / el "au pair"?
- ¿Cómo puede la / el "au pair" contactarlos a diferentes horas del día?
- Por ej.: ¿Es mejor llamarlos a su teléfono celular (móvil) o les puede mandar un mensaje por WhatsApp?
- ¿Tendrán regularmente pláticas con su "au pair" para hablar de cuestiones pendientes?

## Doctor

- Si la / el "au pair" necesita asistencia médica, ¿con cuál doctor deberá contactar?
- ¿Cómo puede hacer una cita?
- ¿Cuáles documentos tiene que llevar a la cita?
- ¿Cuáles son los datos de la / del pediatra de los niños (nombre, teléfono, dirección)?
- En caso de accidente: ¿Debe la / el "au pair" contactar primero con la / el pediatra o debe llevar a los niños directamente al hospital? (Aquí pueden hacer referencia al punto #first aid y añadir el teléfono de la / del pediatra en el punto #important info)
- ¿Cuáles documentos debe llevar la / el "au pair" para la cita de rutina de los niños?

## Escuela

- Esperan que la / el "au pair" lleve a los niños a la escuela y los recoja? Si es así, ¿dónde está la escuela?, ¿cómo se llega a la escuela?
- Esperan que la / el "au pair" ayude a los niños con los deberes o a ordenar sus mochilas? Si es así, dónde puede ver el horario, etc.?

## Fumar

- ¿Cuáles son las reglas generales en cuanto a fumar en su país?
- ¿Cuáles son las reglas en su familia en cuanto a fumar en su casa, jardín, coche, etc.?

## Higiene y limpieza

- ¿Hay reglas en su familia acerca de la higiene?
- Por ej.: ¿A qué partes de la casa se puede entrar con zapatos de la calle? ¿Cuándo se tienen que lavar los niños las manos?
- ¿Tiene la familia una empleada doméstica para limpiar la casa? Si es así, ¿también limpiará el cuarto de la / del "au pair"?
- ¿Cuáles son las responsabilidades de la / del "au pair" con respecto a este tema?
- ¿Dónde puede encontrar la / el "au pair" artículos de limpieza para asear su cuarto?

## Horario

- ¿Cuál es el horario diario y semanal de la / del "au pair"?
- ¿Qué tan flexible es este horario?
- ¿Con qué frecuencia se deberá de cambiar este horario y cómo le informarán a la / al "au pair" acerca de los cambios?
- ¿Cómo les puede la / el "au pair" solicitar cambios al horario?

## Horas de descanso

- ¿A qué horas duermen los niños (también durante el día)?
- ¿Hay reglas para esto? Por ej.: Puede la / el "au pair" escuchar música, tomar una ducha, etc. o esto puede molestar el descanso de los niños?

## Incendio

- ¿Hay en la casa detectores de monóxido de carbono o humo instalados? Si es así, ¿cómo se debe actuar en caso de que den alarma?
- ¿Qué hay que hacer en caso de incendio?
- ¿En dónde se encuentra el extintor y la manta para apagar un fuego?
- Plan de evacuación: ¿Cuáles son las opciones para salir (¿hay una escalera de escape de incendios?), en dónde está (afuera) el punto de reunión de la familia?

## Internet & Wi-Fi

- ¿Cuáles son los datos de acceso de su Wi-Fi (nombre y contraseña)?
- ¿Tiene la / el "au pair" permiso para darle esta información a amigos que la / lo visiten?
- ¿Hay límites en el uso de su Wi-Fi o tienen un plan con límite de uso de datos?
- ¿Tiene permitido la / el "au pair" descargar películas, música u otro contenido?

## Juegos & manualidades

- ¿Qué tipo de juegos les gustan a los niños?
- ¿Hay algún parque infantil (techado) cerca de la casa?
- Si la / el "au pair" quiere hacer manualidades en la casa con los niños, ¿cómo debe organizar el material que necesita (lo tiene que comprar ella / él, les tiene que preguntar, etc.?)

## Kínder

- ¿Cómo se tienen que vestir los niños para el kínder?
- ¿Qué debe llevar su lonchera?
- ¿A qué hora deben los niños estar en el kínder, en qué hay que llevarlos y a qué hora hay que recogerlos?

## Lavandería

- ¿Tendrá la / el "au pair" permiso para usar la lavadora cada vez que la necesite?
- ¿En dónde puede encontrar el manual de uso de la lavadora? (O, escriban un pequeño manual aquí.)
- Si esperan que la / el "au pair" lave la ropa de los niños, escriban un texto breve en el cual expliquen cuál detergente y suavizante deberá usar, cuál ropa hay que lavar por separado, etc.

## Llaves

- ¿Qué llaves tendrá la / el "au pair"?
- ¿Qué pasará si la / el "au pair" pierde las llaves?

## Mobilidad

- ¿Tiene permiso la / el "au pair" para usar el coche, la motocicleta, etc. de la familia o hay un coche, motocicleta, bicicleta, etc. especialmente para la / el "au pair"?
- ¿Necesita la / el "au pair" una licencia internacional o tiene que adquirir una del país de acogida para poder manejar un coche / una motocicleta? (Para mayor información acerca de este punto por favor vean en nuestra información del país la sección "pasos a seguir" el inciso "licencia de conducir").
- ¿Cuáles son las reglas en cuanto a los asientos de coche para niños en su país?

## Orden

- ¿Cuáles son las reglas de la familia en cuanto al orden?
- Por ej.: Poner todo en orden después de haber jugado, en dónde hay que guardar los juguetes,



etc.

## Pañales

- ¿Usan todavía los niños pañales?
- ¿Con qué frecuencia debe la / el "au pair" de cambiar los pañales de los niños?
- ¿Cómo y en dónde se tiran los pañales?
  
- ¿Hay alguna bolsa especial para pañales que la / el "au pair" tiene que traer consigo cuando salga con los niños?

## Primeros auxilios

- ¿En dónde puede la / el "au pair" encontrar el botiquín de primeros auxilios?
- ¿Recibirá la / el "au pair" un curso de primeros auxilios por parte de ustedes o tomará parte de uno en alguna institución?

## Privacidad

- ¿A cuáles habitaciones puede entrar la / el "au pair" sin preguntar / tocar a la puerta?
- ¿A cuáles habitaciones no puede entrar de ninguna manera?

## Reglas

- ¿Cuáles reglas culturales importantes del país de acogida hay que conocer?
- Por ej.: ¿qué tan importante es la puntualidad en general y para la familia de acogida?
- ¿Cuáles reglas especiales tienen en la familia?
- ¿Puede la / el "au pair" poner reglas de su parte (adicionales) a los niños?

## Religión

- ¿Qué religión practican y cuál es el significado para ustedes en su vida diaria?
- ¿Cómo debe la / el "au pair" hablar de la religión con los niños?
- ¿Hay reglas religiosas que los niños y la / el "au pair" tienen que seguir?
- Si la / el "au pair" tiene una religión diferente a la suya, ¿cómo debe de hablar de ésta con los niños?

## Ropa

- ¿Saben los niños vestirse solos o necesitan ayuda de la / del "au pair" para esto?
- ¿Debe la / el "au pair" encargarse de que los niños estén vestidos decentemente y estén también abrigados o los niños pueden decidir qué ponerse?
- ¿En dónde puede la / el "au pair" encontrar la ropa de los niños? ¿En dónde hay ropa usada? ¿En dónde se debe poner la ropa sucia para lavar?
- ¿Qué hay que hacer si la ropa está rasgada?
- ¿Si la / el "au pair" necesita ropa para ella /él le ofrecerán ustedes ropa usada, por ej. de su "au pair" anterior o de ustedes?
- ¿En dónde puede comprar la / el "au pair" ropa para ella / él? (vean por favor también el punto #shopping)

## Rutina diaria

- ¿Cómo es la rutina diaria de los niños.
- ¿Tienen los niños otras clases o actividades además del kínder / de la escuela? Por ej.: Clases de piano, ballet, etc.
- ¿Debe la / el "au pair" llevar a los niños a estas actividades? ¿En dónde se llevan a cabo?

## Seguridad

- ¿Cuáles son las reglas acerca de la seguridad de los niños? Por ej.:
- ¿Tienen permiso de cruzar la calle solos?
- ¿Tienen permiso de usar un cuchillo filoso?
- ¿Pueden prender la chimenea (hacer fuego)?
- ...
- ¿Cuáles son las reglas de seguridad en la casa?
- ¿Quién tiene permiso de entrar a la casa cuando la familia no está (por ej.: la señora del aseo, vecinos, etc.)?
- ¿Cuándo se debe abrir la puerta?
- ¿Cuáles son las reglas generales en cuanto a vivir / viajar en el país de acogida ?

## Seguro médico

- ¿Ya ha contratado la familia un seguro médico para la / el "au pair"?
- Si no, ¿tiene que contratar uno la / el "au pair"? ¿Cuál es la mejor aseguradora para ella / él?
- ¿Qué otro tipo de seguros (de viajes, para el coche, etc.) son necesarios? ¿Cuáles ya cubren a la familia, cuáles debe contratar la / el "au pair"?

## Televisión

- ¿Qué tipo de programas pueden ver solos los niños y cuáles programas pueden ver junto con la / el "au pair"?
- ¿Qué programas están estrictamente prohibidos?
- ¿Hay algún límite de tiempo para los niños para ver televisión?
- ¿Tiene la / el "au pair" una televisión a su disposición para verla en su tiempo libre?
- ¿En dónde encuentra una guía del programa de televisión?

## Tiempo libre

- ¿Cómo puede aprovechar la / el "au pair" su tiempo libre?
- ¿Hay reglas para el uso de áreas en común, del coche, etc. durante el tiempo libre?
- ¿Puede la / el "au pair" pasar la noche fuera de casa?
- (El tiempo libre de la / del "au pair" deberá estar estipulado en el #time schedule, especificando los días y las horas)

## Transporte público

- ¿Cómo puede ir la / el "au pair" a la ciudad / al próximo pueblo /...?
- ¿En dónde puede encontrar el horario de los autobuses o trenes?
- ¿Hay un boleto mensual? ¿Cuánto cuesta?

## Vacaciones

- ¿Cuántos días libres tiene la / el "au pair"?
- ¿Hay fechas que prefieran que la / el "au pair" tome como vacaciones?
- ¿Cuánto tiempo por adelantado les tiene que avisar la / el "au pair" que va a tomar vacaciones?
- ¿Cuáles días o semanas tendrá que estar definitivamente con los niños y no podrá tomar sus días libres?
- ¿Tienen planeado viajar con su "au pair"?

## Vecinos

- ¿Cuáles vecinos conocen y con cuáles tienen contacto?
- ¿Tienen los niños permiso de ir solos con ellos?