

# au pair life



CULTURAL  
CARE  
AU PAIR



UN AÑO  
EN EEUU

# ¿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 comfort 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 as an Au Pair

## Lecciones de vida que no aprenderás en una clase

Por Nathalia  
au pair en Tennessee

### 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.



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.

# A Day in the Life of an Au Pair

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

**Por Lucia  
au pair en 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.



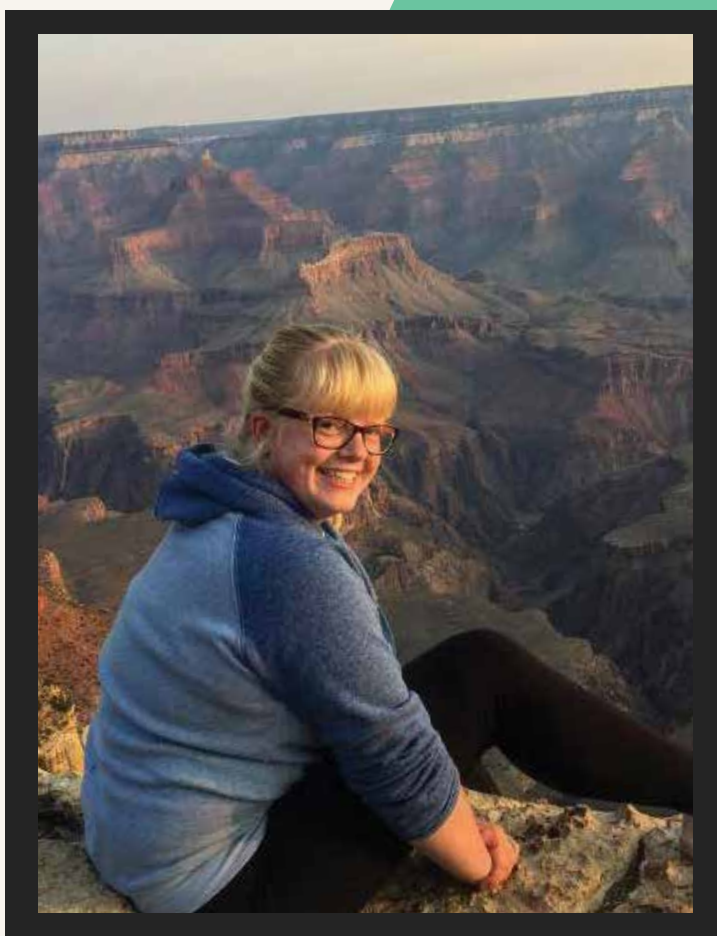
## **Noche**

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.



# Au Pair Perspectives

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.

# Our Au Pair Meet-ups

Por Juliana & Shekinah

au pairs en Ohio

## Lo mejor de las reuniones au pair

**Juliana:** Tener la posibilidad de conocer chicas y chicos de diferentes partes del mundo es increíble.

**Shekinah:** Compartimos nuestras culturas y aprendemos sobre otros países. En general, hablamos en inglés, pero también es fascinante escuchar a otros au pairs hablar en su idioma propio.

## ¿Qué son las reuniones au pair?

**Juliana:** Una vez al mes, Steffi, nuestra Local Childcare Consultant (LCC), planifica cosas divertidas para hacer con otros au pairs en nuestra área. Es la mejor forma de hacer amigos nuevos y conocer a nuestro LCC. También podemos ver lugares increíbles de Estados Unidos y probar nuevas tradiciones americanas.



**“Cuando empecé mi vida como au pair, estaba nerviosa por hacer amigos. Pero eso no duró mucho. Unas semanas después de llegar aquí, tuvimos nuestra primera reunión y, de repente, tenía más de 20 amigos nuevos.”**

## ¿Qué hace un LCC? / ¿Quién planifica las reuniones?

**Shekinah:** Mi LCC Steffi planifica nuestras reuniones, pero también me apoya cuando necesito ayuda. Steffi es muy amable conmigo. No solo es mi LCC, también es mi amiga. Y puedo hablar con ella sobre cualquier cosa: mi familia, mis amigos, mi país. Ella siempre está ahí para escuchar.



## Mi reunión au pair favorita

**Juliana:** Mi reunión favorita fue nuestra fiesta en diciembre. Todos cocinamos algo típico de nuestro país para compartir, y decoramos galletas juntos.

**Shekinah:** Jugamos Laser Tag: cada vez que le das a un amigo, obtienes un punto. ¡Yo perdí pero me divertí mucho jugando! También es divertido reunirse a tomar café y charlar. Y reír. Siento que puedo ser yo misma y eso siento muy bien.



# On the Road

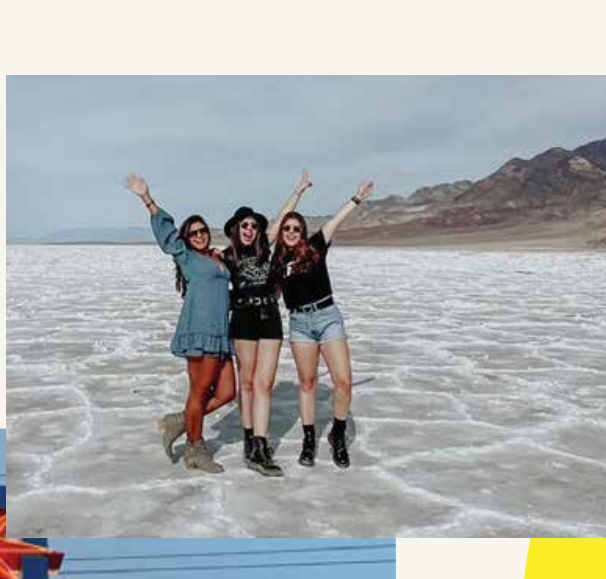
Por Mariany  
au pair en California



¡Vivir en California y viajar por todo Estados Unidos cambió mi vida! Durante mis casi dos años como au pair, pude visitar 17 estados diferentes de Estados Unidos y ver cómo es la vida de los americanos en cada uno. Estados Unidos es muy grande y está lleno de personas y lugares diferentes. Ha sido increíble descubrir la belleza en cada rincón del país.



¡Mi viaje favorito hasta ahora ha sido Alaska! Fue absolutamente increíble: su naturaleza me dejó sin aliento. ¡Diferente de cualquier lugar en el que haya estado antes! Cada vez que puedo, viajo con mis amigos, aunque también me gusta viajar sola. Es bueno pasar tiempo de calidad conmigo misma, pensar y darme cuenta de lo independiente que he logrado ser en mi tiempo en el extranjero.



Viajar por Estados Unidos me hace sentir que vivo en un sueño. Ha cambiado la forma en que veo las cosas, me ha ayudado a enfrentar los problemas y, lo mejor de todo, ¡me ha enseñado a hacer amigos donde sea que vaya! He aprendido que el mundo está allí para explorarlo, lo único que hace falta es hacer la maleta y salir.

📷 @marianyviaja



# 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**

## **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!

## **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!

**“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**

## **Paula, ex au pair en Massachusetts**

Hoy en día, trabajo en una agencia de viajes. Mi tiempo como au pair en Estados Unidos es algo que mi jefe actual valora mucho: en mi carrera, es importante que cuando vendes un destino, tengas una idea de cómo es la cultura o la vida en el lugar. Por eso, vivir como una lugareña en América, donde conviven muchas culturas diferentes, me dio una idea de cómo funciona el mundo.





**culturalcare.es**



**@culturalcare**



**@culturalcarespain**

