

# MANUAL DEL INSTRUCTOR

## HACIA UNA MENTALIDAD MÁS DINÁMICA: RED DE CONTACTOS, TRABAJO Y DINERO

### ÍNDICE

Consejos para enseñar las lecciones sobre cómo llevar la vida de ARISE.....	3
Preparación de la Clase.....	4
<b>SECCIÓN 1</b>	
Introducción.....	6
Costruyendo un Sistema de Apoyo.....	7
Red de Contactos.....	9
Encontrando un Trabajo, Preparándote para una Entrevista.....	11
Actividad de Repaso.....	13
<b>SECCIÓN 2</b>	
Introducción.....	14
Las Entrevistas y Solicitudes.....	15
Los Empleos.....	17
La Transportación.....	19
Actividad de Repaso.....	21
<b>SECCIÓN 3</b>	
Introducción.....	22
Presupuestando Tu Salario.....	23
Abriendo una Cuenta Bancaria.....	25
Las Tarjetas de Crédito.....	27
Actividad de Repaso.....	29
<b>Vale la Pena Recordar.....</b>	<b>30</b>

# HACIA UNA MENTALIDAD MÁS DINÁMICA: RED DE CONTACTOS, TRABAJO Y DINERO

## ÍNDICE (CONT.)

<b>HOJAS DE TRABAJO</b>	
SECCIÓN UNO.....	33
SECCIÓN DOS.....	54
SECCIÓN TRES.....	73
<b>Vocabulario.....</b>	<b>92</b>
<b>Carta a los Estudiantes de ARISE.....</b>	<b>93</b>
<b>PRUEBAS, EVALUACIÓN, RESPUESTAS</b>	
Respuestas de las Hojas de Trabajo.....	94
Pruebas y Evaluación.....	98
Respuestas de las Pruebas y Evaluación.....	104

### NOTA A LOS INSTRUCTORES

**Por favor copie la Lista de Vocabulario de la página 62 del Cuaderno del Participante o en la página 92 de este manual.**

# 1

## CONSTRUYENDO UN SISTEMA DE APOYO

### UN SISTEMA DE APOYO PERSONAL

**Hoja de Trabajo:** *Ninguna*

1. Explique a los participantes que construir una red de contactos es una habilidad importante para poder avanzar. Pregunte: *¿Alguien me puede decir lo que es una red de contactos?* Acepte todas las respuestas. Explique que es usar los contactos personales y profesionales para ir hacia adelante. *¿Alguna vez alguien le ha pedido a un amigo o familiar que le recomiende un doctor, mecánico o un buen restaurante?*
2. Haga que parejas se ofrezcan para actuar estas situaciones: (a) tú buscas un empleo de verano y le preguntas a un familiar si hay una posición disponible en su área de trabajo; (b) tú quieres solicitar empleo en una compañía en tu vecindad y le preguntas a tu vecino si él conoce el nombre de alguna persona allí.
3. Explique al grupo que estos son ejemplos. Mientras más hables con personas, más rápido lograrás tus metas.

### PASATIEMPOS

**Hoja de Trabajo:** *Página 33*

**Cuaderno del Participante:** *Página 3*

1. Explique que a través de sus pasatiempos pueden conocer personas nuevas y establecer red de contactos, como conocer a un potencial jefe en el gimnasio o encontrar trabajo como ayudante de mecánico mientras tomas una clase de mecánica. Pida a todos que circulen en la página 33 de este manual o a la página 3 del Cuaderno del Participante todas las cosas que ellos disfruten hacer.

### ¿CÓMO PUEDO SER VOLUNTARIO?

**Hoja de Trabajo:** *Páginas 34-36* **Cuaderno del Participante:** *Páginas 4-6*

1. Informe al grupo que una forma buena de hacer contactos duraderos es a través del servicio comunitario; no sólo estás estableciendo amistades, pero además estás ayudando a aquéllos en necesidad. Los hospitales, las agencias que asisten a los pobres, escuelas, organizaciones religiosas y los grupos comunitarios están buscando ayuda.
2. Pida a los participantes que revisen las páginas 34 y 35 de este manual o las páginas 4 y 5 del Cuaderno del Participante. Luego, haga que piensen en sus propias habilidades e intereses y creen una hoja de trabajo similar a la hecha para ellos en la página 36 de este manual o la página 6 del Cuaderno.

# HACIA UNA MENTALIDAD MÁS DINÁMICA: LA AUTOESTIMA



## HOJAS DE TRABAJO



[www.ARISElife-skills.org](http://www.ARISElife-skills.org)

# PASATIEMPOS

Los pasatiempos son actividades que haces regularmente para diversión o relajación. En el espacio en la parte inferior de esta hoja, escribe una lista de algunos pasatiempos que tú creas te proporcionen oportunidades para una red de contactos. Pueden ser cosas divertidas que tú disfrutas. A continuación hay una lista de algunas sugerencias. Si tus pasatiempos no aparecen en la lista, escribe todas las actividades que tú disfrutes.

Bailar

Jugar juegos de computadora

Cantar

Correr

Cuidar un jardín

Nadar

Leer

Cocinar

Artes manuales

Coser

Dibujar

Jugar pelota

Otros: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# ¿CÓMO PUEDO SER VOLUNTARIO?

A continuación hay algunos ejemplos de intereses personales y habilidades, además de discusiones de organizaciones que buscan estas habilidades en los voluntarios. Léelos, y en los espacios proporcionados en la hoja de trabajo de la página 6, haz una lista de tus propias habilidades que pueden ser valiosas si tú las utilizas. Asegúrate de incluir tantos talentos como te sean posible, aún si no están en esta lista.

<b>HABILIDAD/INTERÉS</b>	<b>DONDE PUEDEN SER ÚTILES</b>
<b>ESCRIBIR A MÁQUINA</b>	Casi todas las organizaciones tienen trabajo extra que deben terminar, como y enviar cartas. Este trabajo es muy importante para su éxito. Esto es especialmente cierto para grupos de caridad, aquellas organizaciones que recaudan dinero para enfermedades, como el cáncer y la diabetes.
<b>EQUIPO DE COMPUTACIÓN</b>	Actualmente, casi todas las organizaciones usan computadoras. Ellos necesitan personas con habilidades para ayudar a mantener sus récords computarizados o enseñarle a otros a usarlas.
<b>DEPORTES</b>	Organizaciones, como Hermanos Mayores/Hermanas Mayores, el YMCA e iglesias frecuentemente buscan modelos a seguir con habilidades para jugar o enseñarle a las personas jóvenes.
<b>DIBUJAR</b>	Los niños en escuelas u hospitales y los ancianos en asilos disfrutan tener visitantes que dibujen para o con ellos; ayuda mucho para elevar sus espíritus.
<b>LEER</b>	Las mismas personas mencionadas anteriormente también disfrutan que les lean o le cuenten historias de memoria. Hay organizaciones que graban a personas leyendo libros en audio cassettes para que los ciegos puedan escucharlos.
<b>TOCAR UN INSTRUMENTO MUSICAL</b>	Hospitales, hogares para ancianos y otras organizaciones de la comunidad frecuentemente buscan interpretes para entretener a sus pacientes y residentes. Esto es especialmente disfrutado por los que no pueden dejar el edificio.
<b>ANIMALES</b>	Los hospitales para animales o refugios frecuentemente necesitan cuidadores adicionales y manejadores de animales grandes para que los asistan en su trabajo.

# ¿CÓMO PUEDO SER VOLUNTARIO? (cont.)

<b>ARTES MANUALES</b>	Los niños en escuelas u hospitales y los ancianos de los hogares disfrutan visitantes que hagan obras de artes y proyectos manuales con ellos. Esto eleva sus espíritus mientras ejercitan sus manos y mentes.
<b>NATURALEZA</b>	Grupos ambientalistas frecuentemente necesitan voluntarios para ir en caminatas por la naturaleza donde recogen basura que puede dañar a las plantas y animales.
<b>LIMPIAR</b>	Todas las organizaciones necesitan individuos que los ayuden a limpiar al final del día o después de algún evento especial.
<b>COCINAR</b>	Los niños de escuelas u hospitales definitivamente disfrutan que las personas les ayuden a preparar comida. Algunos alimentos que son seguros, como las ensaladas o la gelatina, no requieren horno, son fáciles de preparar y pueden ser divertidos para ellos. Además, los refugios de vagabundos frecuentemente necesitan voluntarios para cocinar y servir alimentos, especialmente en días festivos.
<b>JUEGOS DE MESA</b>	Los niños en escuelas u hospitales y los ancianos disfrutan que visitantes jueguen con ellos. Es otra cosa simple que los hace feliz.
<b>COSER</b>	Las organizaciones que recolectan ropa vieja para aquéllos que están necesitados, frecuentemente buscan a personas que puedan coser para hacer pequeñas reparaciones a la ropa.
<b>EDIFICIOS Y CONSTRUCCION</b>	Ahora hay organizaciones, como Hábitat para la Humanidad, que buscan a personas con habilidades para ayudar a construir casas para las personas sin hogares. Muchos necesitan personas que hagan reparaciones menores, como parchar agujeros en paredes, arreglar puertas o pintar cosas pequeñas.
<b>MANEJAR</b>	Estas organizaciones incluyen Salvation Army, Goodwill, Jewish Home for the Aged y Veteranos Paralizados. Las organizaciones que recogen ropa y muebles viejos y otros artículos (como bicicletas y utensilios de cocina) para aquéllos que los necesitan, frecuentemente buscan a personas fuertes que puedan manejar sus camionetas.

# ¿CÓMO PUEDO SER VOLUNTARIO? (cont.)

Llena los espacios en blanco. Para estos propósitos, no te preocupes por la gramática ni la ortografía. Haz lo mejor que puedas. La idea principal es que participes.

## MIS HABILIDADES E INTERESES

---

---

---

---

---

---

---

---

## DONDE PUEDEN SER ÚTILES

---

---

---

---

---

---

---

---

