

# Inspirar para **ASPIRAR**

DIA DE LLEVAR A NUESTRAS  
HIJAS E HIJOS AL TRABAJO 2024

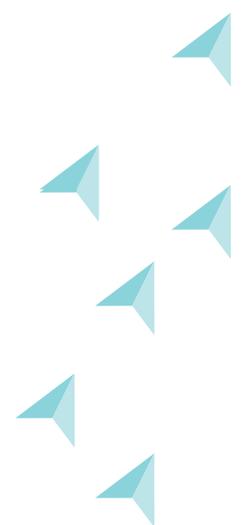
**ACTIVIDADES PARA LOS GRADOS 6 A 12**  
Guía del participante con consejos para el facilitador

# ÍNDICE

Consejos para la planificación .....	1
Las actividades.....	2
Conocer a tu equipo .....	4
Encuesta de satisfacción laboral .....	6
Fomentar la confianza en uno mismo .....	8
Formar un mejor equipo .....	10
Buscar palabras con trabajo en equipo.....	13
Explorar la cultura de la compañía.....	14
Algo de qué hablar .....	16
Tu mejor consejo.....	17
<b>Actividades para el hogar</b>	
Cuando tenías mi edad .....	21
Mapa de posibilidades comerciales .....	22
<b>Formularios</b>	
Formulario de autorización de los padres .....	23
Registro de actividades del Día de llevar a nuestras hijas e hijos al trabajo .....	24
Formulario de evaluación del Día de llevar a nuestras hijas e hijos al trabajo .....	25
Formulario del programa del Día de llevar a nuestras hijas e hijos al trabajo .....	26



Inspirar para Aspirar  
daughtersandsonstowork.org



# CONSEJOS PARA LA PLANIFICACIÓN

Ya sea que trabaje para una gran corporación, tenga una pequeña empresa, patrulle las calles o enseñe en una universidad, usted puede tener un impacto en la vida de sus hijos al exponerlos a nuevas ideas y oportunidades. El Día de llevar a nuestras hijas e hijos al trabajo más exitoso es aquel que es creativo y productivo. Piense en lo que hace que su compañía sea única y, sobre todo, use sus recursos.

Le presentamos consejos para ayudarle a que su día sea todo un éxito:

**Recuerde que los estudiantes pueden aprender de cada empleado y departamento:** pida a los empleados de cada nivel y departamento dentro de la organización que compartan sus experiencias laborales y que animen a los estudiantes a hacer preguntas. Por ejemplo, pida al departamento de nóminas que muestre cómo se les paga a los empleados, y que explique por qué se hacen deducciones, cómo se calculan las vacaciones, etcétera.

**Prepárese con anticipación:** seleccione las actividades que quiere presentar a su grupo de estudiantes. Haga copias con anticipación, según sea necesario, y reúna los materiales antes del día del evento. Asegúrese de que el espacio de reunión sea adecuado para los estudiantes y acompañantes que asistirán, y que haya asientos suficientes para todos.

**Distribuya los formularios de autorización de los padres o tutores a los maestros o empleados, según sea necesario:** estos formularios, que aparecen al final de esta guía, pueden ser necesarios si los estudiantes asisten con un acompañante o anfitrión que no sea un familiar.

**Haga actividades cortas:** lo mejor es hacer actividades interactivas que duren entre 35 y 45 minutos. Lea toda esta guía y elija las actividades que funcionarán mejor para su público y ubicación. Tenga en cuenta que se ofrecen sugerencias para empleados que trabajen de forma remota cuando es factible.

**Presente la tecnología a los estudiantes:** muestre a los estudiantes lo importante que es la tecnología para su empresa. Programe tiempo para que trabajen en computadoras o en otros equipos de oficina. Por ejemplo, déjelos usar su sitio web y que aprendan cómo se lleva a cabo la actividad empresarial a través del sitio, o pídeles que participen en una conferencia telefónica con otra oficina que esté participando en el programa.

**Hable con las autoridades escolares sobre el Día de llevar a nuestras hijas e hijos al trabajo:** colabore (o pídale al coordinador del lugar que colabore) con los maestros para informarles que los participantes pasarán el día haciendo actividades educativas en el evento. Informe a los maestros que hay actividades disponibles de Artes del Lenguaje, Matemáticas y Estudios Sociales en <https://daughtersandsonstowork.org/resources/>.

**Complete el registro de actividades y el formulario de evaluación del Día de llevar a nuestras hijas e hijos al trabajo:** los estudiantes pueden llevar estos formularios a la escuela para demostrar su participación en las actividades educativas realizadas en el lugar de trabajo.

**Mantenga la seguridad de los estudiantes:** proporcione equipos de seguridad y protección adecuados para los participantes. Asegúrese de tener varios talles disponibles.

**Presente a los participantes la inmensa variedad de oportunidades laborales posibles:** el objetivo principal de las actividades es animar a los estudiantes a que piensen cómo pueden lograr sus sueños para el futuro, tanto a nivel laboral como personal. Por ejemplo, si planean tener una profesión para la cual deberán viajar o trabajar en horarios nocturnos, ¿quién se encargará de las cosas del hogar?

## LAS ACTIVIDADES

Las actividades de esta guía refuerzan los objetivos de Llevar a nuestras hijas e hijos al trabajo que son fomentar la diversidad, concientizar sobre los problemas de los niños, proporcionar a los adultos estrategias proactivas, destacar el valor de la educación, promover un equilibrio entre la vida laboral y familiar, y compartir la visión de futuro. La incorporación del tema de este año, Inspirar para aspirar, proporciona una estructura para las diferentes actividades.

Las actividades se centran en tres conceptos diferentes: habilidad, profesión y formación de equipos. Puede usar la guía según sus necesidades. Puede elegir una actividad de cada categoría; seleccionar todas las actividades para desarrollar una determinada habilidad, como una profesión; o comenzar desde el principio de la guía e ir trabajando en ella.

En cada actividad, se sugiere una cantidad de tiempo para realizarla a fin de ayudarle con la planificación. También se indican los materiales sugeridos, incluidas las páginas del estudiante. Para algunas actividades, es necesario reunir materiales antes de presentarlas y, para muchas otras, es necesario hacer una copia de la página del estudiante con anticipación.

Las actividades de **desarrollo de habilidades** aumentan el autoconocimiento y las habilidades interpersonales del estudiante.

Las actividades de **formación profesional** amplían el conocimiento de los participantes con respecto a las profesiones disponibles para ellos y, a menudo, les permiten interactuar con empleados del lugar de trabajo.

Las actividades de **formación de equipos** combinan habilidades interpersonales y habilidades para el desarrollo profesional a fin de destacar el trabajo en equipo.

Además, tenga en cuenta que hay íconos en las páginas para indicar cómo implementar mejor la actividad:



Las actividades **individuales** son buenas oportunidades para que los estudiantes trabajen solos y en silencio o en parejas si usted necesita un poco de tiempo para organizar o si ellos necesitan tiempo para recuperar la concentración.



Las actividades **grupales** reúnen a los estudiantes, generalmente en grupos pequeños, para trabajar en un proyecto o actividad, e incluyen una pregunta para comentar o un resumen al final de la actividad para ayudar a los estudiantes a procesar lo que aprendieron.



Las actividades **de la compañía** requieren de la participación de los empleados de la compañía mientras los estudiantes interactúan con ellos para completar una encuesta, averiguar información o hacer preguntas.



Las actividades **virtuales** pueden adaptarse para los trabajadores remotos y sus familiares, o para los empleados que no pueden estar en persona el Día de llevar a nuestras hijas e hijos al trabajo. Los participantes necesitarán una guía o copias de las páginas del estudiante.



Las actividades **para el hogar** pueden imprimirse y enviarse al hogar para que los estudiantes puedan incluir a sus familias y compartir algunos de los conceptos presentados durante el evento.

## IMPLEMENTACIÓN VIRTUAL

Los trabajadores o participantes remotos que no puedan asistir al evento del Día de llevar a nuestras hijas e hijos al trabajo en persona pueden participar en las actividades de forma virtual. Proporciónelos una guía y animelos a hacer las actividades individuales en su hogar.

Puede organizar reuniones a través de una plataforma remota, como Zoom, para que los participantes virtuales puedan interactuar con equipos para las actividades en grupos pequeños. Las entrevistas también pueden hacerse por teléfono o mediante una plataforma de reunión. Se proporcionan algunas sugerencias virtuales con las actividades.

Puede encontrar actividades e información en línea en <https://connect.ja.org/>.

Las familias pueden obtener más información sobre profesiones y trayectorias profesionales en JA De aquí a la carrera: <https://career.ja.org/>.



# CONOCER A TU EQUIPO

**Tiempo estimado:** 35 a 40 minutos

**Objetivo:** descubrir más sobre cada uno y aprender cómo los integrantes del equipo pueden aprovechar las fortalezas de cada uno.

**Materiales:** lápices o lapiceras del mismo color de tinta, notas adhesivas

## INSTRUCCIONES

Conocer las fortalezas de las personas de tu equipo es un gran paso para crear un equipo sólido. En esta actividad, descubrirás más información acerca de los demás al definir tus propios rasgos de personalidad y revelar algún dato divertido sobre ti que pocos conocen. Una vez que hayas identificado los rasgos de cada uno, trabaja junto a los demás para construir una pirámide de rasgos y experiencias y ver cómo se organizan las personas para crear un equipo sólido.

### Ronda 1

1. Organicen grupos pequeños (5 a 8 participantes) de edades diversas. **Cada participante necesita dos notas adhesivas u hojas de papel y un lápiz.** Si usan lapiceras, asegúrense de que todas sean del mismo color de tinta.
  - Preséntense y digan cuál es su conexión con la compañía: trabajo aquí, me invitó el primo de mamá, papá es el director de Finanzas, etcétera.
2. Escriban un **dato divertido** que muy pocas personas conozcan sobre ustedes (puede ser un talento oculto, un placer prohibido o algo que hayan hecho, como escalar en roca o ganar un premio).
  - No se lo muestren a nadie.
  - Coloquen todas las notas en una caja o bolsa de donde se puedan sacar aleatoriamente.
3. Saquen las notas y léanlas de a una por vez. Para que todos tengan la oportunidad de adivinar a quién pertenece el dato, una persona debe decir en voz alta el nombre de cada uno y pedirle que vote quién escribió ese dato.

### Ronda 2

1. En la otra nota adhesiva, escriban uno o dos rasgos de personalidad que tengan. Pueden haberles dicho que eran buenos trabajadores o pueden tener mucha confianza en sí mismos.
2. Como con la ronda 1, lean en voz alta las diferentes notas de rasgos de personalidad y adivinen a quiénes pertenecen esos rasgos.



### Ronda 3

1. Emparejen las notas secretas con las notas de rasgos de personalidad.
  - Trabajen en parejas o tórnense y trabajen solos para emparejar las notas de datos divertidos con las de rasgos de personalidad.
  - Emparejen las notas hasta que todos estén de acuerdo en que están bien emparejadas.
2. Comenten cómo algunos de los rasgos sirven para las actividades, por ejemplo, cómo ser valiente podría ayudar a alguien a ser buen escalador o cómo la confianza en sí mismo podría ayudar a una persona a ser mejor cantante.
3. Construyan una pirámide de rasgos: coloquen las notas de rasgos más importantes o fundamentales en la parte inferior y armen las filas hacia arriba con rasgos más específicos o menos frecuentes. El rasgo de la parte superior de la pirámide debe ser el menos frecuente, o el más específico.
4. Comenten cómo el rasgo de alguna otra persona podría ayudarles a ustedes o al equipo. ¿Les gustaría trabajar con alguien que es responsable? ¿Es importante para ustedes trabajar con alguien que haya tenido experiencia? ¿Alguien que presta atención a los detalles iría bien si tienen que enviar paquetes por correo a determinadas direcciones?

### REFLEXIONA

Cada persona de un equipo o grupo aporta sus propios rasgos de personalidad, habilidades y experiencias al equipo. Todos los integrantes del equipo tienen algo único que aportar.



# ENCUESTA DE SATISFACCIÓN LABORAL

**Tiempo estimado:** 40 a 50 minutos

**Objetivo:** al entrevistar a empleados de la empresa, descubrir que hay cosas, como la educación secundaria y la experiencia, que afectan la satisfacción laboral.

**Materiales:** lápiz o lapicera, lápices de colores, papel cuadriculado (opcional)

## INSTRUCCIONES

La persona promedio tiene 12 trabajos a lo largo de su vida, algunos dentro de su trayectoria profesional y otros no. Algunas personas se capacitan y estudian durante años antes de obtener un trabajo, mientras que otros empiezan a trabajar en cuanto terminan la escuela secundaria. Descubre de primera mano qué piensan de su trabajo las personas de esta compañía y cómo eso podría relacionarse con su educación.

1. Haz las preguntas en negrita a los empleados y usa la tabla para anotar las respuestas. Si participas de forma remota, intenta llamar a algunos empleados o tener una reunión virtual con ellos.
  - ¿Cuál es su cargo?
  - ¿Cuáles son sus tareas favoritas en su trabajo?
  - ¿Cuántos años de estudio necesitó para que lo/la contraten para este trabajo?
  - ¿Cuántos años ha estado en este trabajo?
  - ¿Le gusta su trabajo? Le encanta ♥, le gusta ☺, le gusta bastante ☺, no está satisfecho/a ☹, no está seguro/a ?

También puedes preguntar:

- ¿Qué hizo que quisiera postularse para este trabajo?
- ¿Qué es lo mejor sobre su trabajo?
- ¿Cómo se adapta este trabajo a su vida familiar?

# Encuesta de satisfacción laboral

Usa la tabla para anotar tus respuestas para cada persona. Anota las respuestas con estos emojis: Le encanta ❤️, le gusta 😊, le gusta bastante 😄, no está satisfecho/a 😞, no está seguro/a ?

## Tabla de satisfacción laboral

Persona	Cargo	Tareas favoritas	¿Cuántos años de estudio después de la graduación?	¿Cuántos años en el trabajo?	Satisfacción laboral
0	<i>Ejemplo: desarrollador de planes de estudio</i>	<i>crear actividades prácticas de aprendizaje</i>	5	8	❤️
1					
2					
3					
4					
5					

Si hay tiempo, usa papel cuadrado para crear un gráfico lineal que muestre los datos que recopilaste. El eje y (línea vertical) puede mostrar la cantidad de años de capacitación para el trabajo (o los años en el trabajo). El eje x (línea horizontal) puede mostrar el nivel de: le encanta, le gusta, le gusta bastante, no está satisfecho/a, no está seguro/a. Usa un color diferente para cada persona que entrevistaste.

## REFLEXIONA

¿Hay alguna correlación entre la educación y la experiencia y la satisfacción laboral?  
¿Qué puedes hacer ahora para prepararte para un trabajo que te encante?



# FOMENTAR LA CONFIANZA EN UNO MISMO

**Tiempo estimado:** 15 minutos

**Objetivo:** descubrir cómo la confianza en uno mismo mejora las probabilidades de éxito.

## INSTRUCCIONES

Todos están de acuerdo en que es bueno tener confianza en uno mismo. ¿Pero qué significa exactamente? De acuerdo con el diccionario, la confianza en uno mismo es “una sensación de seguridad en las capacidades, cualidades y decisiones propias”. Con confianza en uno mismo, es más fácil arriesgarse, probar algo nuevo y mantenerse fiel a uno mismo frente a la presión de los demás. Responde este cuestionario para descubrir cuánta confianza tienes hoy en ti mismo.

**Lee los enunciados y encierra en un círculo tu respuesta, ya sea 1, 2 o 3.**

	Siempre	A veces	Rara vez
1. Establezco objetivos positivos para mí.	1	2	3
2. Soy capaz de aceptar críticas sin enfadarme.	1	2	3
3. Les digo a las personas lo que pienso y siento, aunque esté enfadado/a o no esté de acuerdo con otra persona.	1	2	3
4. Pido ayuda cuando la necesito.	1	2	3
5. No me preocupa lo que otros piensen de mí.	1	2	3
6. Creo que mi amistad es valiosa.	1	2	3
7. Si cometo un error, lo admito e intento aprender de él.	1	2	3
8. Me gusta probar cosas nuevas, como un deporte, una comida, un juego, un idioma nuevo, etcétera.	1	2	3
9. En general, estoy feliz conmigo mismo/a.	1	2	3
10. Me pone feliz cuando le sucede algo bueno a un/a amigo/a.	1	2	3
11. Puedo marcar una diferencia positiva en este mundo a mi manera.	1	2	3
12. Tiendo a ver lo bueno en cualquier situación.	1	2	3

Suma todos los números que encerraste en un círculo.

**PUNTAJE TOTAL:** \_\_\_\_\_



## REFLEXIONA

Si tu puntaje está entre 12 y 17: ¡Lo lograste! Sal al mundo y haz cosas maravillosas. También ayuda a alguien a aumentar su confianza, alienta sus sueños o felicítalo por algo.

Si tu puntaje está entre 18 y 24: Sigue centrándote en tus cualidades positivas, confía en ti mismo y tómate tiempo para desarrollar intereses viejos y adquirir otros nuevos.

Si tu puntaje está entre 25 y 31: Prueba algo nuevo hoy; puedes invitar a un/a amigo/a para tener apoyo (y diversión). Escribe las cualidades positivas que admiras en una de tus personas favoritas y luego desarrolla esas cualidades en ti.

Si tu puntaje está entre 32 y 36: ¡Te vendría bien una inyección de confianza! Habla con un adulto en el que confíes sobre lo que tienes de especial. Haz una buena acción por alguien y observa cómo te sientes.



## FORMAR UN MEJOR EQUIPO

**Tiempo estimado:** 45 a 55 minutos

**Objetivo:** demostrar colaboración con los integrantes del equipo y evaluar el desempeño del equipo.

**Materiales:** dispositivo para ver videos, kits de actividades con 25 fichas y 25 sujetapapeles por equipo (o piezas de la línea de productos de la compañía para que los equipos armen), cinta de medir, cronómetro, pautas de calificación

### INSTRUCCIONES

El trabajo en equipo es muy importante. Saber qué lugar ocupas en tu equipo y cómo todos los integrantes del equipo trabajan juntos puede marcar una gran diferencia en tu experiencia laboral.

1. Organícense en equipos de 4 o 5 participantes.
2. **Miren el video** de Mark Sanborn donde describe las 4 C de un muy buen jugador de equipo: <https://www.youtube.com/watch?v=hDKLyW69GcM>
3. **Comenten con el equipo las 4 C de un muy buen integrante de equipo:** compromiso (con los objetivos), comunicación, cooperación y contribución.
  - ¿Por qué y de qué manera es importante cada una de las 4 C?
  - ¿Creen que tienen lo necesario para ser muy buenos integrantes de un equipo?
  - ¿Cuál es la C más fuerte en ustedes?
  - ¿Alguna vez estuvieron en un grupo en el que ustedes tenían que hacer todo el trabajo? ¿O alguna vez estuvieron en un grupo en el que una persona no dejaba que nadie trabaje?

**Usarán las 4 C durante un ejercicio de formación de equipos y luego evaluarán a su equipo para ver cómo les fue.**

- Asegúrense de tener un kit para formación de equipos con sujetapapeles y fichas (o un kit de la compañía), la pauta de calificación, una cinta medidora y un cronómetro.
- Pónganse de acuerdo en un método de evaluación. Los equipos se autoevaluarán, evaluarán a otros equipos o designarán a un juez o un grupo de jueces.
- Creen una estructura con los materiales proporcionados.



4. **Entender el desafío.** El desafío es formar una estructura con los materiales proporcionados.
  - No es necesario usar todos los materiales. Los únicos materiales adicionales que se pueden usar deben ser decorativos y no afectar la altura o solidez.
  - Será útil dedicar un momento al inicio del desafío cronometrado para planear cómo el equipo puede usar las 4 C para superar con éxito este desafío y decidir qué funciones desempeñarán las personas en este desafío.
  - La estructura debe ser así:
    - Independiente
    - Alta
    - Sólida
    - Creativa
    - Construida en el plazo proporcionado
5. **Comiencen cuando inicie el tiempo.** Tienen 15 minutos.
6. Cuando hayan terminado su estructura, califiquen el puntaje según la pauta de calificación con el equipo, o pidan a un juez que determine el puntaje.
7. Cuando se acabe el tiempo, sumen el puntaje de su equipo, si corresponde, y compárenlo con el de los otros equipos. Si todos usaron los mismos materiales, se podrá nombrar a un ganador de acuerdo con qué equipo haya obtenido el mayor puntaje.

# FORMAR UN MEJOR EQUIPO

## Pauta de calificación

Estándar	Medida	Puntos posibles	Puntaje del equipo
<b>Objetivos de la construcción</b>			
Independiente	La estructura se mantiene en pie sin el apoyo de una pared, un integrante del equipo ni otro método de apoyo.	5	
Alta	La estructura mide más de 12 pulgadas.	10	
	La estructura mide más de 24 pulgadas.	+10	
	Es la estructura más alta del desafío.	+10	
Sólida	La estructura se mantiene en pie durante el proceso de evaluación.	5	
Creativa	El método es nuevo u original, o la estructura es la más artística.	10	
Construida en el plazo proporcionado	Los integrantes del equipo continúan trabajando en la estructura después de que acaba el tiempo.	-10	
<b>Objetivos del trabajo en equipo</b>			
Compromiso con los objetivos	El equipo comenta y lleva a cabo los objetivos o el plan para la construcción.	escala de 1 a 10	
Comunicación	El equipo se comunica bien. Nadie habla de mala manera ni con falta de respeto.	escala de 1 a 10	
Cooperación	Todos los integrantes del equipo pueden trabajar juntos, ayudándose entre sí y llegando a un acuerdo cuando es necesario.	escala de 1 a 10	
Contribución	Cada integrante del equipo tiene la oportunidad de contribuir al desafío.	escala de 1 a 10	
		<b>TOTAL</b>	

## REFLEXIONA

Pocas empresas pueden funcionar con una sola persona. Los compañeros de equipo que trabajan bien juntos hacen un mejor trabajo y hacen que sus horas de trabajo sean más fáciles y más productivas.

En la mayoría de los trabajos, es necesario trabajar con otros, y las compañías, como la que están visitando hoy, buscan contratar empleados que trabajen muy bien en equipo.



# BUSCAR PALABRAS CON TRABAJO EN EQUIPO

**Tiempo estimado:** 15 a 20 minutos

**Objetivo:** comparar la productividad individual con la productividad en equipo.

## INSTRUCCIONES

¿Qué se te ocurre cuando piensas en el trabajo en equipo? ¿Piensas en personas que trabajan juntas para lograr un objetivo? Porque de eso se trata el trabajo en equipo. En este caso, el trabajo en equipo se trata de letras que trabajan juntas para formar una palabra, o palabras. En general, el trabajo en equipo aumenta la productividad de una compañía.

### 1. Tómate un minuto para encontrar tantas palabras como puedas con las letras de la frase “trabajo en equipo”.

- Usa cada letra solamente una vez.
- Cuando se acabe el tiempo, cuenta las palabras que encontraste solo.
- Califica con 1 punto cada palabra de 2 o 3 letras y 2 puntos cada palabra de 4 a 6 letras.
- Escribe tu puntaje en la parte superior de la hoja.

### 2. Compara tu lista con las listas de los participantes de tu mesa o con un grupo. Si estás trabajando de forma remota, comunícate con el equipo a través de una plataforma de reunión, por mensaje de texto o una llamada telefónica. Fíjate quién tiene más puntos.

Sin contar las palabras repetidas de las listas de otros participantes, ¿cuántas palabras más propuso el grupo?

### 3. Trabajen en grupo un minuto más.

- Intenten encontrar aún más palabras.
- Comparen cuántas palabras más se formaron en conjunto que las que formó en promedio cada persona.
- Escribe la cantidad grupal. Puedes escribirla en forma de proporción o fracción: 2:5 o 2/5.

## TRABAJO EN EQUIPO

Puntos solo:

\_\_\_\_\_

Puntos grupales:

\_\_\_\_\_

## REFLEXIONA

Cuando los equipos trabajan bien juntos, pueden ser más productivos y proponer muchas más ideas y formas de hacer cosas que cuando una persona trabaja sola.



# EXPLORAR LA CULTURA DE LA COMPAÑÍA

**Tiempo estimado:** 20 minutos

**Objetivo:** descubrir cómo la cultura de la compañía contribuye a un entorno laboral positivo.

**Materiales:** manual o folleto de la compañía, sitio web, video u otra bibliografía que explique las políticas de la compañía, materiales para dibujar (opcionales)

## INSTRUCCIONES

La cultura puede definirse como una forma de vida de un grupo de personas: los comportamientos, las creencias, los valores y los símbolos que aceptan, generalmente sin pensar en ellos. Estas creencias y actitudes se transmiten de una generación a otra por medio de la comunicación e imitación.

La cultura suele estar ligada a una ubicación, religión o serie de creencias. Los grupos más pequeños, como las empresas, las escuelas y los clubes, también tienen su propia cultura. Puede marcar una gran diferencia en tu satisfacción laboral si trabajas en una compañía que refleje tus creencias y valores.

**1. Comenta las siguientes preguntas con las personas de tu grupo. Tener un manual, sitio web o folleto de la compañía ayudará a responder las preguntas.**

**?** ¿Cuáles son algunos comportamientos aceptables de esta compañía?

- ¿Hay un código de vestimenta?
- ¿Hay una serie de expectativas sobre el desempeño laboral, la asistencia y el comportamiento general entre los empleados?
- ¿La compañía tiene un manual que comunique algunas de sus expectativas?

**?** ¿Cuáles son algunas de las creencias de la compañía?

- ¿Hay una declaración de la misión o un resumen de los valores de la compañía?
- ¿La compañía tiene un compromiso de retribuir de alguna manera a la comunidad?

**?** ¿Cómo muestra la compañía que valora a los clientes y a los empleados?

- ¿La vida familiar es un valor importante de esta compañía?
- ¿Hay vacaciones pagas u otros beneficios?

**?** ¿El estilo de liderazgo es descendente, es decir, el o los líderes toman las decisiones clave, o los empleados participan en la toma de decisiones clave?



2. **Piensa en la cultura de una compañía en la que te gustaría trabajar.**  
¿Habría muchos beneficios para los empleados? ¿Tendrías un horario flexible? ¿Habría una serie de normas y estándares que tendrías que seguir?
3. **Trabajen en equipo para describir su cultura de compañía ideal o su entorno laboral ideal.**
  - Incluyan información sobre el estilo de liderazgo, la experiencia de los empleados, la experiencia de los clientes, los valores y cualquier otra cosa que sería importante para ustedes y su grupo.
  - Usen imágenes, un mapa, dibujos detallados, viñetas o párrafos. Si hay tiempo, podrían crear su propio folleto de la compañía.

## REFLEXIONA

Conocer la cultura de la compañía para la que podrías trabajar puede ayudarte a decidir el mejor lugar para trabajar y puede evitar que cambies de trabajo más a menudo.



## ALGO DE QUÉ HABLAR

**Tiempo estimado:** el tiempo variará con la implementación.

**Objetivo:** practicar habilidades de entrevistar para aprender más sobre las profesiones.

### INSTRUCCIONES

Estas son algunas preguntas “para iniciar una conversación” que podrías hacerles a las personas que conozcas hoy.

- ¿Cuáles son su cargo y sus responsabilidades?
- ¿Por qué eligió este trabajo?
- ¿Cuánto tiempo le llevó avanzar en esta trayectoria profesional?
- ¿Hubo obstáculos o desvíos en su trayecto?
- ¿Qué cualificaciones necesitaba para obtener este trabajo?
- ¿Cuánto tiempo le llevó obtener las cualificaciones que necesitaba?
- ¿La compañía ofrece más capacitación?
- ¿Qué es lo mejor o lo peor sobre su trabajo?
- ¿Cree que todo el dinero y el tiempo que invirtió en su educación valieron la pena?
- ¿Qué tipo de habilidades y experiencia se necesitan para este trabajo?
- ¿Qué hace la compañía para incentivar el trabajo en equipo?
- ¿Qué tipos de beneficios ofrece la compañía?
- ¿Hay algo que le gustaría cambiar de su trabajo?
- ¿Qué hace la compañía para contribuir con un mundo mejor?
- ¿Qué hace usted en su trabajo para contribuir con un mundo mejor?
- ¿Quién toma las decisiones importantes en su lugar de trabajo?
- ¿Tiene la oportunidad de sugerir cambios o innovaciones?
- ¿Qué hace su compañía para apoyar el voluntariado en la comunidad?
- ¿Su compañía ofrece horarios y cronogramas flexibles?
- ¿Qué consejo le daría a alguien (como yo) que quisiera trabajar aquí o seguir su profesión?

### REFLEXIONA

¿Cómo lo que aprendieron hoy te prepara para un trabajo en el futuro?



## TU MEJOR CONSEJO

**Tiempo estimado:** 30 a 40 minutos

**Objetivo:** evaluar y responder a situaciones hipotéticas sobre el equilibrio entre la vida laboral y familiar.

### INSTRUCCIONES

A menudo, es difícil equilibrar la vida laboral con la vida familiar. Las personas tienen problemas de horarios o prioridades que manejar. ¿Qué pasaría si fueras un columnista que da consejos para un periódico de la ciudad? Cuando una persona tiene un desequilibrio en su vida familiar o laboral, o en ambas, te escriben para pedirte consejos. A todos les encanta leer tu opinión. Tus respuestas son siempre sabias, creativas y suelen ser también divertidas.

**Lee las siguientes cartas. Escribe tus respuestas aquí o en una hoja aparte. Trabaja solo o en parejas, o en grupos pequeños. Si trabajas de forma remota, responde por tu cuenta y luego usa una plataforma de reunión para comparar y compartir tus respuestas.**

**Necesitarás algo con qué escribir.**

Nombra tu columna "Pregunta a \_\_\_\_\_" [tu nombre o apodo].

Estimado/a \_\_\_\_\_: He notado que recibes muchas cartas de padres cuyos hijos practican deportes. Soy mamá y también practico deportes. Hace 5 años que soy la capitana del equipo de vóley local. A mi hija de 10 años, Amy, le encanta actuar y tiene un papel en la obra escolar. El problema es el siguiente: mi equipo juega las eliminatorias del campeonato la noche del estreno de la obra. Le dije a Amy que su papá irá la primera noche y yo iré la siguiente, pero está molesta. ¿Qué crees que debo hacer? Mi equipo me necesita y mi hija también.

Atentamente, Jugadora de Equipo

Estimada Jugadora de Equipo:



Estimado/a \_\_\_\_\_: Soy abogada. Mi padre es muy anciano y vive a varias horas de casa. La semana que viene debe ir al hospital para una cirugía, y el médico dice que no debe irse solo a su casa. No hay otros familiares cerca, por lo que mi papá necesita que me quede con él algunos días mientras se recupera. Normalmente, lo haría con gusto, pero la semana que viene tengo que defender un caso importante en el tribunal del distrito. ¿Qué debo hacer?

Atentamente, Hija Responsable

Estimada Hija Responsable:

Estimado/a \_\_\_\_\_: Mi esposa y yo somos arquitectos jóvenes y acabamos de tener a nuestro primer hijo. Los dos nos tomamos 3 meses de licencia del trabajo para cuidar a nuestro bebé. Nuestra licencia está a punto de finalizar, así que es tiempo de buscar una guardería y regresar al trabajo. Estoy pensando en tomarme un año libre para ser papá a tiempo completo. Mi esposa cree que es una buena idea, pero mi hermano cree que esto perjudicará mi profesión. Dice que, en el futuro, los gerentes de contratación no me tomarán en serio como un arquitecto comprometido. ¿Qué debo hacer? No quiero perder terreno en mi profesión ni quiero perderme un minuto del primer año de mi hijo.

Atentamente, Papá Comprometido con el Trabajo y la Familia

Estimado Papá Comprometido:



Estimado/a \_\_\_\_\_: Soy enfermero de una sala de emergencias. Me encanta mi trabajo, pero es muy estresante. Atiendo a víctimas de accidentes y a personas muy enfermas todo el día, y no tengo ni un minuto para sentarme. Mi esposa termina de trabajar antes que yo, así que recoge a los niños después de la escuela y prepara la cena. Ella quisiera que yo ayude a los niños con la tarea y a la hora de dormir, pero estoy tan estresado y cansado después del trabajo que no soy de mucha ayuda. Mi esposa dice que los niños merecen algo mejor. Tiene razón, pero no sé qué hacer para cambiar las cosas. ¿Tu consejo?

Atentamente, Enfermero que Necesita Enfermero

Estimado Enfermero:

Estimado/a \_\_\_\_\_: Soy madre soltera y tengo dos trabajos para poder llevar comida a la mesa para mí y mis dos hijos de 7 y 9 años. Toda mi vida soñé con tener mi propia compañía de servicio de comidas. Me acaban de aceptar en un programa universitario competitivo de dos años que me enseñará a empezar y gestionar mi propia empresa. ¡Es la oportunidad que estaba esperando! Incluso recibí una beca completa. Todo suena perfecto, pero las clases son 4 noches a la semana, por lo que no podré ver a mis hijos esas noches. Su abuela aceptó cuidarlos, pero me presiona para que postergue la universidad por 5 años hasta que mis hijos sean mayores y más independientes. Quiero hacer lo mejor para mis hijos y lo mejor para mi futuro. ¿Qué me aconsejas? ¿Debo ir a la universidad o esperar?

Atentamente, Encrucijada

Estimada Encrucijada:



Estimado/a \_\_\_\_\_: Soy asistente administrativo en una exitosa compañía de investigaciones médicas. Estoy comprometido con mi trabajo y me quedo trabajando hasta tarde. Mi compañía acaba de abrir un laboratorio en sociedad con la escuela secundaria local, por lo que podemos orientar a estudiantes interesados en profesiones científicas y retribuir algo a la comunidad. ¡Me encanta esta idea! El problema es el siguiente: Mi jefe me pidió que trabajara como voluntario 5 horas al mes para coordinar el programa de orientación. No tengo ni un solo minuto de más en mi día. Eso significaría entrar más temprano o quedarme aún hasta más tarde sin una paga extra. ¿Debo decir que “no”? Y si lo hago, ¿cómo puedo decir que “no” sin dar el mensaje de que no apoyo a la compañía?

Atentamente, Muy Presionado

Estimado Muy Presionado:

## REFLEXIONA

Todos, no solo los adultos con familias, tienen que aprender a equilibrar su vida laboral (o escolar) y su vida familiar. Piensa en los desafíos que enfrentas y cómo hablar sobre tus experiencias puede ayudar a otros con sus desafíos.



## ACTIVIDADES PARA EL HOGAR

Obtenga más información sobre profesiones y trayectorias profesionales en JA De aquí a la carrera:  
<https://career.ja.org/>.

Encuentre más recursos divertidos y educativos para hacer con los estudiantes en  
<https://sites.google.com/ja.org/ja-k-12-prog-resources/home>.

## CUANDO TENÍAS MI EDAD

**Tiempo estimado:** 30 minutos

### INSTRUCCIONES

**Usa esta hoja para entrevistar a tu padre, madre o tutor sobre su propia elección de profesión.**

Cuando tenías mi edad:

1. ¿Cuál era tu asignatura escolar favorita? \_\_\_\_\_
2. ¿Qué era lo que más te gustaba hacer en tu tiempo libre? \_\_\_\_\_
3. ¿Había algo que hacías particularmente bien? \_\_\_\_\_
4. ¿Qué profesión tenías en mente? \_\_\_\_\_
5. ¿Seguiste esa trayectoria profesional? Si no es así, ¿qué te hizo cambiar de opinión? \_\_\_\_\_
6. ¿Tuviste obstáculos para seguir tu trayectoria profesional? \_\_\_\_\_
7. ¿Tu familia tenía ideas específicas sobre que profesión debías elegir? \_\_\_\_\_
8. ¿Quién te ayudó a tomar tus decisiones profesionales? \_\_\_\_\_
9. ¿Tus elecciones eran diferentes a las de tus compañeros por alguna razón? \_\_\_\_\_
10. ¿Qué clase o experiencia de la escuela secundaria crees que te preparó mejor para tu vida después de la escuela?  
 \_\_\_\_\_
11. ¿Practicabas deportes? \_\_\_\_\_
12. ¿Cambiate de opinión en cuanto a las elecciones de profesión? \_\_\_\_\_
13. ¿Quisieras cambiar tu profesión actual? \_\_\_\_\_
14. ¿Por qué elegiste la profesión que desempeñas actualmente? \_\_\_\_\_
15. ¿Tuviste un promedio de notas alto? \_\_\_\_\_



# MAPA DE POSIBILIDADES COMERCIALES

Tiempo estimado: 45 minutos

## INSTRUCCIONES

**Trabaja con tu padre, madre o tutor para crear un mapa de comercios de tu área.**

1. Haz una lista de los comercios que conoces en tu vecindario o comunidad.
2. Usa una aplicación o un recurso en línea para descubrir más comercios y agrégalos a tu lista.
3. Para cada comercio, haz una lista con los tipos de trabajos que se harían allí. Por ejemplo, en la panadería, habría un gerente, un cocinero, un camarero o un cajero, personal de limpieza, etcétera.
4. Piensa en tu lista y agrega una marca de verificación o un emoji sonriente en los comercios que tienen cargos que podrían interesarte.
5. En las próximas semanas, asegúrate de visitar los establecimientos que te interesan. Puede ser útil usar o crear un mapa y agregar notas o emojis para mostrar cuánto te gustó el lugar y cómo podría adaptarse a tu futuro.

JA USA ofrece una experiencia de aprendizaje con JA Socios por un día: <https://jausa.ja.org>. Habla con tus maestros o tu consejero escolar sobre cómo agregar esta experiencia de aprendizaje a tus ofertas de cursos escolares.

# FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN DE LOS PADRES

(El padre, la madre o el tutor debe completar y entregar el formulario al adulto anfitrión en caso de que sea otra persona. Algunos sistemas escolares requieren que los formularios se entreguen al maestro titular del curso).

La o las personas abajo firmantes otorgamos permiso al estudiante,

---

para participar en una actividad educativa extraescolar como parte del Día de llevar a nuestras hijas e hijos al trabajo.

En caso de que ocurra una emergencia médica mientras mi hijo/a está participando en la salida escolar, el adulto acompañante o yo seremos responsable de iniciar el tratamiento médico. Otorgo mi permiso para el tratamiento inmediato, según sea necesario a criterio del médico que lo/la atienda.

Si hay algún cambio en la información aquí proporcionada, es responsabilidad del padre o de la madre proporcionar la información actualizada.

---

Firma del padre, de la madre o del tutor

---

Firma del padre, de la madre o del tutor

Fecha \_\_\_\_\_

Nota especial \_\_\_\_\_

---

---

El padre, la madre o los tutores de los estudiantes que participan en el evento del Día de llevar a nuestras hijas e hijos al trabajo deben completar un formulario de ausencia justificada si la escuela lo necesita.



# FORMULARIO DE EVALUACIÓN DEL DÍA DE LLEVAR A NUESTRAS HIJAS E HIJOS AL TRABAJO

Nombre \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

Nombre de la compañía \_\_\_\_\_

Completa este formulario. Devuélveselo al líder o comparte tus respuestas en tu hogar con tu familia.

1. Esto es lo más inusual o sorprendente que vi: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Un trabajo que vi fue: \_\_\_\_\_
3. Este trabajo ayuda a las personas porque: \_\_\_\_\_
4. El trabajo escolar que ayudará a hacer este trabajo es: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Algo que aprendí sobre el trabajo en equipo en el lugar que visité es: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. De todos los trabajos que vi, creo que sería mejor en: \_\_\_\_\_
7. Nuestro líder hizo que el día fuera interesante porque: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. Mi actividad favorita fue: \_\_\_\_\_
9. Una cosa que me gustaría haber podido hacer es: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# FORMULARIO DEL PROGRAMA DEL DÍA DE LLEVAR A NUESTRAS HIJAS E HIJOS AL TRABAJO

Cuéntanos tu opinión sobre el programa Llevar a nuestras hijas e hijos al trabajo y puedes aparecer en nuestro sitio web.

**Responde las siguientes preguntas y envía este formulario por correo electrónico a [todastw@mindspring.com](mailto:todastw@mindspring.com).**

1. ¿Qué aprendiste sobre el Día de llevar a nuestras hijas e hijos al trabajo? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Completa esta oración.  
Me encanta el Día de llevar a nuestras hijas e hijos al trabajo porque: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. ¿Qué aprendiste sobre tu padre, madre o anfitrión? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Completa estas oraciones.  
Mi futuro trabajo: \_\_\_\_\_  
Mi futura familia: \_\_\_\_\_  
Mi futura comunidad: \_\_\_\_\_
5. ¿Cómo crees que sería trabajar y ocuparte de una familia? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. ¿A qué compañía u organización asististe y qué aprendiste sobre ella?  
\_\_\_\_\_

Nombre completo: \_\_\_\_\_

Nombre del padre, de la madre o del anfitrión: \_\_\_\_\_

Número de teléfono del padre, de la madre o del anfitrión: \_\_\_\_\_

Dirección de correo electrónico: \_\_\_\_\_