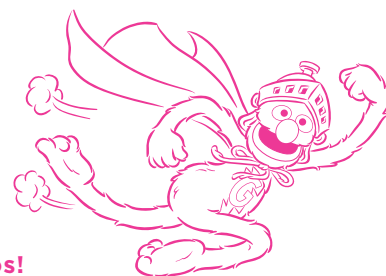


familias que se apoyan™

Seguridad durante los problemas económicos

Para ayudar a las familias a superar estos tiempos difíciles, Sesame Street presenta **Familias que se apoyan**, una iniciativa bilingüe (inglés/español) de alcance comunitario con estrategias útiles para motivar a su familia a comunicarse, mantenerse unida y solicitar ayuda. Pruebe estos útiles consejos y verá que con honestidad, creatividad y, lo más importante, la unión familiar, ustedes podrán superar cualquier desafío.

Para tener acceso a las actividades, consejos y recursos adicionales, visite sesameworkshop.org/toughtimes.



Tiempo en familia

- **Converse con sus niños sobre lo que está sucediendo.** Infórmeles si ha perdido su trabajo o si es necesario mudarse a otro lugar. Reúnanse con frecuencia para mantener una buena comunicación en la familia.
- **Analice la diferencia entre las necesidades y los deseos.** Las necesidades son aquellas cosas básicas tales como comida, agua y luz. Los deseos son aquellas cosas adicionales tales como un juguete o videojuego nuevo. Las cosas que a las personas les gustaría tener, pero que no son esenciales para estar bien. Controle las expectativas de sus niños y explíqueles que a pesar de los recortes en las cosas que quieren tener, usted siempre proveerá las cosas que ellos necesitan.
- **¡Disfruten y pasen tiempo juntos!** Asista a eventos locales gratuitos o planifique una noche familiar para disfrutar juegos de mesa o ver una película en casa.

Manejando sus necesidades económicas

- **Fíjese bien en los gastos que realiza.** Conserve los recibos de todo lo que compra. Revíselos para luego decidir qué cosas se pueden recortar. También puede comparar una lista de sus necesidades con la lista de productos en el recibo para priorizar mejor sus gastos.
- **Trate de implementar algunas de las siguientes ideas:**
 - Recorte los cupones que encuentra en el periódico, en la tienda, en la Internet o que recibe por correo.
 - Forme un club de préstamos con un grupo de amigos para compartir música, libros, videos, ropa y hasta juguetes.
 - Utilice transporte público como el bus o tren; use una bicicleta para trasladarse o camine, si las distancias son cortas.
- **Busque ayuda si tiene problemas para suplir las necesidades de su familia.** Averigüe sobre los recursos disponibles en su vecindario. Llame al número 211 ó 311 para maneras en que puede obtener ayuda en su localidad.

¡Hola a todos!

Soy yo, Grover, su amigo peludo, adorable y multi-talento. Aquí estoy para compartir un secreto pequeñito que les ayudará a encontrar un trabajo nuevo: ¡Trate cosas nuevas!

La búsqueda de trabajo

- **Actualice su currículum vitae con frecuencia** e incluya información fácil de leer y datos claros sobre su trabajo más reciente, labores voluntarias que ha realizado o nuevas habilidades que ha adquirido.
- **Perfeccione sus habilidades para enfrentar una entrevista.** Esto fortalecerá su confianza.
- **Trate de ser flexible** a la hora de pensar en los distintos tipos de trabajos o cargos que debe buscar. Considere trabajos que sean distintos a los que tuvo previamente o que utilicen una habilidad suya de forma nueva.
- **¡Forme sus redes de contacto!** Use las herramientas que conectan a las personas, tales como LinkedIn o Facebook. Envíe su currículum y una carta de presentación a aquellos contactos personales que pueden tener información sobre oportunidades de empleo.
- **Sea paciente y persistente** en su búsqueda. Recuerde que encontrar un trabajo toma tiempo, así que trate de mantenerse positivo y con la confianza que ameritan sus conocimientos y habilidades.

Una creación de

sesameworkshop.

Una organización educacional sin fines de lucro que produce Sesame Street y mucho más

Esta iniciativa ha sido posible por la generosa ayuda de la Corporation for Public Broadcasting.

