

Angélica Giraldo

# ¿SEGURA DE QUE QUIERES SER AU PAIR?

GUÍA PRÁCTICA PARA CONVERTIRTE EN AU PAIR EN USA





*Esta guía fue creada **para ti**, que estás empezando este proceso desde tu país, espero de corazón que te sirva para entender que ser au pair va mucho más allá de cuidar niños: es una oportunidad para conocerte, para crecer y para reinventarte...*

***Pero incluso haciendo el match “perfecto”, también puede que esto no sea para ti.***

# CONTENIDO

## CAPÍTULO 01

*¿Es este programa para ti?*

## CAPÍTULO 02

*Requisitos y proceso para ser Au  
Pair en EE.UU*

## CAPÍTULO 03

*Preparar tu viaje y despedirte*

# Capítulo 01

## ¿Es este programa para ti?

Cuando empecé a investigar sobre el programa Au Pair, me encontré con mil versiones distintas: unas lo pintaban como una **oportunidad soñada**, otras como una **experiencia difícil, incluso riesgosa**. Y aunque ambas tenían algo de razón, entendí que nada -ni el mejor video de YouTube, ni el blog más completo- podía explicarme realmente si esto era para mí. **Tenía que ser yo quien se hiciera las preguntas importantes.**

Este capítulo no está aquí para convencerte, no tengo una agencia de au pair, ni gano comisión por referidos, no tengo ningún vínculo con alguna agencia, todo lo que hago relacionado con el programa lo hago porque quiero ser lo que me habría encantado tener cuando empecé mi proceso, y aunque todo el mundo te diga que ser au pair es para cualquiera, yo hoy vengo a decirte que **NO ES VERDAD.**

*Estoy aquí para ayudarte a escuchar esa vocecita interna que te impulsa a tomar decisiones importantes con **conciencia y verdad.***



# ¿Qué significa realmente ser au pair?

Empecemos con lo técnico: Ser au pair es formar parte de un programa de **intercambio cultural** que te permite vivir con una familia anfitriona en el extranjero (en este caso, **Estados Unidos**) mientras les ofreces tu apoyo en el cuidado de sus hijos. A cambio, recibes alojamiento, alimentación, un estipendio semanal, seguro médico y acceso a una experiencia de inmersión lingüística y cultural (que no siempre es así).



Ser au pair va más allá del **intercambio**. Es una **experiencia humana profunda**: vas a convivir con personas que no conoces, aprender un idioma, adaptarte a un estilo de vida nuevo, cuidar niños (**si haces un buen match te enamorarás de tus host kids**) con responsabilidad, y aprender a moverte en un país distinto, lejos de tu **zona de confort, tu familia y todo lo que conoces**.

El éxito de esta experiencia depende en gran porcentaje de la familia que eliges y el otro porcentaje dependerá de ti.

# Señales de que el programa podría ser para ti...

Quieres mejorar tu nivel de inglés en un entorno real

No te afecta saber que estarás lejos de tu familia

Tienes vocación por el cuidado y disfrutas compartir con niños

Estás abierta a convivir con una familia diferente a la tuya

Quieres crecer personal y profesionalmente saliendo de tu país

Buscas una manera accesible de viajar, aprender y construir tu futuro



## También es importante saber que:

- No siempre será fácil. Tendrás días de **cansancio**, nostalgia o frustración.
- Deberás adaptarte a normas que **no elegiste tú**.
- No es un trabajo de vacaciones: es una **responsabilidad**.
- Tendrás que **comunicarte** incluso cuando no tengas las palabras exactas.
- Estarás lejos de tu **red de apoyo**, y necesitarás construir una nueva.

# MINI TEST

DE EVALUACIÓN

**Responde con sinceridad**



01

¿Estoy dispuesta a vivir lejos de mi familia y amigos por al menos 12 meses?

02

¿Me siento cómoda cuidando niños durante varias horas al día?

03

¿Sé adaptarme a nuevas rutinas, reglas, comidas y culturas?

04

¿Estoy lista para comunicarme en otro idioma, incluso con errores?

05

¿Puedo manejar la incertidumbre y los cambios inesperados?

06

¿Estoy en una etapa de mi vida en la que puedo pausar algunas cosas para crecer?

07

¿Estoy dispuesta a recibir guía y feedback de otros adultos?

Si la mayoría de tus respuestas fueron “sí”, este programa podría ser una puerta que vale la pena abrir.



No necesitas estar **100% lista**, nadie lo está. Lo que necesitas es ser compatible teniendo en cuenta tu perfil psicológico, tus objetivos y metas personales, tener la intención, la disposición de aprender y el **deseo de crecer**. Este camino no se recorre con certezas, se recorre con **coraje**. Y si estás leyendo esto, ya diste el primer paso.

# Capítulo 02

## Requisitos y proceso

Antes de empezar a imaginar tu nueva vida en Estados Unidos, necesitas saber algo importante: **existen requisitos oficiales que no son negociables**, y otros aspectos personales que debes tener muy en cuenta para vivir esta experiencia de forma segura y enriquecedora.

En este capítulo te voy a explicar todo lo que necesitas **tener, saber y preparar** para empezar tu proceso de forma clara y ordenada. Te lo explico como me habría gustado que alguien lo hiciera conmigo: **paso a paso, sin vueltas y sin adornos innecesarios**.



**AuPairCare**





## Requisitos oficiales para aplicar al programa Au Pair en EE.UU.

- Tener entre **18 y 26** años
- Contar con **pasaporte válido**
- Tener **licencia de conducir vigente** (o compromiso de sacarla durante el proceso)
- Estar libre de **antecedentes penales**
- Contar con **título de bachiller** (educación secundaria completa)
- Tener **buen estado de salud** físico y mental
- Poseer **nivel de inglés** conversacional básico (serás evaluada por entrevista)
- Tener **disponibilidad** para quedarte 12 meses en EE.UU. (sin hijos ni personas a cargo)
- Tener **experiencia** cuidando niños y saber cómo expresarla en tu aplicación
- Poder presentar **3 referencias personales** (no familiares)

*Estos requisitos son establecidos por el Departamento de Estado de EE.UU., que regula el programa oficialmente. Las agencias autorizadas están obligadas a verificar que cumplas con todos antes de iniciar tu aplicación.*

# El paso a paso del proceso de aplicación

## 1) Investiga agencias autorizadas

Asegúrate de que estén avaladas por el gobierno estadounidense. Más adelante te comparto una lista sugerida y cómo elegir la mejor para ti.

## 2) Contacta una agencia y crea tu perfil

Deberás subir tu información básica (nombre, contacto, experiencia con niños, video de presentación, fotos y carta de motivación).

## 3) Reúne los documentos solicitados

Pasaporte, antecedentes, referencias, certificado médico (en algunos casos) y licencia de conducción.

## 4) Realiza entrevistas con tu agencia

Te harán preguntas para evaluar tu nivel de inglés, tu madurez y tu perfil psicológico. Sé tú misma, prepárate con honestidad y seguridad.

## 5) Haz match con una host family

Tendrás entrevistas por videollamada con familias interesadas. Aquí comienza la etapa emocional: elegir y ser elegida.

## 7) Prepara tu viaje

Compra de tu tiquete, alistar tus cosas y empezar a soñar en serio.

## 6) Acepta contrato, firma y tramita la visa

Tu agencia te guiará con los formularios y la cita en la embajada. Debes tener a mano tus documentos, fotos y comprobantes de pago.

## Tips vitales para esta etapa...

- No aceleres el proceso solo por emoción. Revisa bien cada paso.
- Apóyate en otras au pairs: sus testimonios te darán luz.
- Prepara tus respuestas para entrevistas con autenticidad. No digas lo que “deberías”, di lo que realmente sientes.
- Cuida tu perfil. Las fotos, tu video y tu carta pueden marcar la diferencia.
- Aprovecha esta etapa para empezar a practicar tu inglés.



***SÉ QUE AÚN TIENES DUDAS,  
PERO NO TE PREOCUPES, AHORA  
VAMOS A PROFUNDIZAR EN  
CADA PASO PARA QUE QUEDE  
TODO MÁS CLARO...***



# ¿Cómo elegir tu agencia?

El programa Au Pair en Estados Unidos está regulado por el Departamento de Estado, por lo tanto, solo puedes aplicar a través de una **agencia oficialmente autorizada**. No se puede hacer de forma independiente y este será el primer parámetro para la elección. Para verificar que la agencia está en la lista oficial del Departamento de Estado de EE.UU. (puedes buscarla aquí: [jvisa.state.gov](https://jvisa.state.gov)).

*Una vez has verificado lo más importante, lo que te recomiendo hacer es lo siguiente...*



**1** Compara **precios, soporte, idioma de atención, sede local y beneficios**. Algunas ofrecen seguro más completo, más variedad de familias o cursos adicionales.

**2** Lee reseñas reales de otras au pairs (puedes hacerlo en **YouTube, TikTok, foros, blogs, Reddit**, etc.)

**3** Algunas preguntas que te puedes hacer **a ti misma**:

*¿Hablan mi idioma?*

*¿Están siendo claros al ofrecerme garantías durante el proceso?*

*¿Lleva varios años de experiencia en el mercado?*

*¿Me ofrecen contacto en caso de emergencia?*

*¿Me sentiría acompañada por esta agencia?*

*¿Me identifico con la manera en la que comunican el programa y su intención?*

*¿Tiene una sección dónde pueda ver testimonios?*

**Algunas agencias recomendadas: Cultural Care Au Pair, Au Pair in America, AuPairCare, Agent Au Pair, InterExchange Au Pair, Go Au Pair, EurAupair**

# Contacta tu agencia

Después de que elijas tu agencia, deberás **registrarte** en su sitio web. Algunas permiten empezar gratis, otras te pedirán un **pago inicial**.

## ¿Qué incluye tu perfil?

- Información personal: **nombre, edad, contacto, ciudad, nivel educativo**
- **Licencia** de conducción y **pasaporte** escaneados o en trámite
- **Carta de presentación** para las familias (escrita por ti, idealmente en inglés)
- **Video de presentación** (opcional en algunas agencias, pero muy recomendable)
- **Fotos** tuyas con niños, haciendo actividades, y una foto tipo retrato
- Tu **experiencia** con niños: edades, cuánto tiempo los cuidaste, qué actividades hacías con ellos
- **Idiomas, intereses, hobbies**, motivación para ser au pair
- **Referencias** personales no familiares (3 mínimo)

## Consejos...

Tu carta debe ser sincera, cálida y humana. Explica por qué quieres ser su par y qué puedes aportar.



El video es tu mejor oportunidad para conectar emocionalmente con una familia.

Las fotos deben mostrarte natural, feliz y activa, especialmente con niños.



## HABLEMOS DE LA DOCUMENTACIÓN



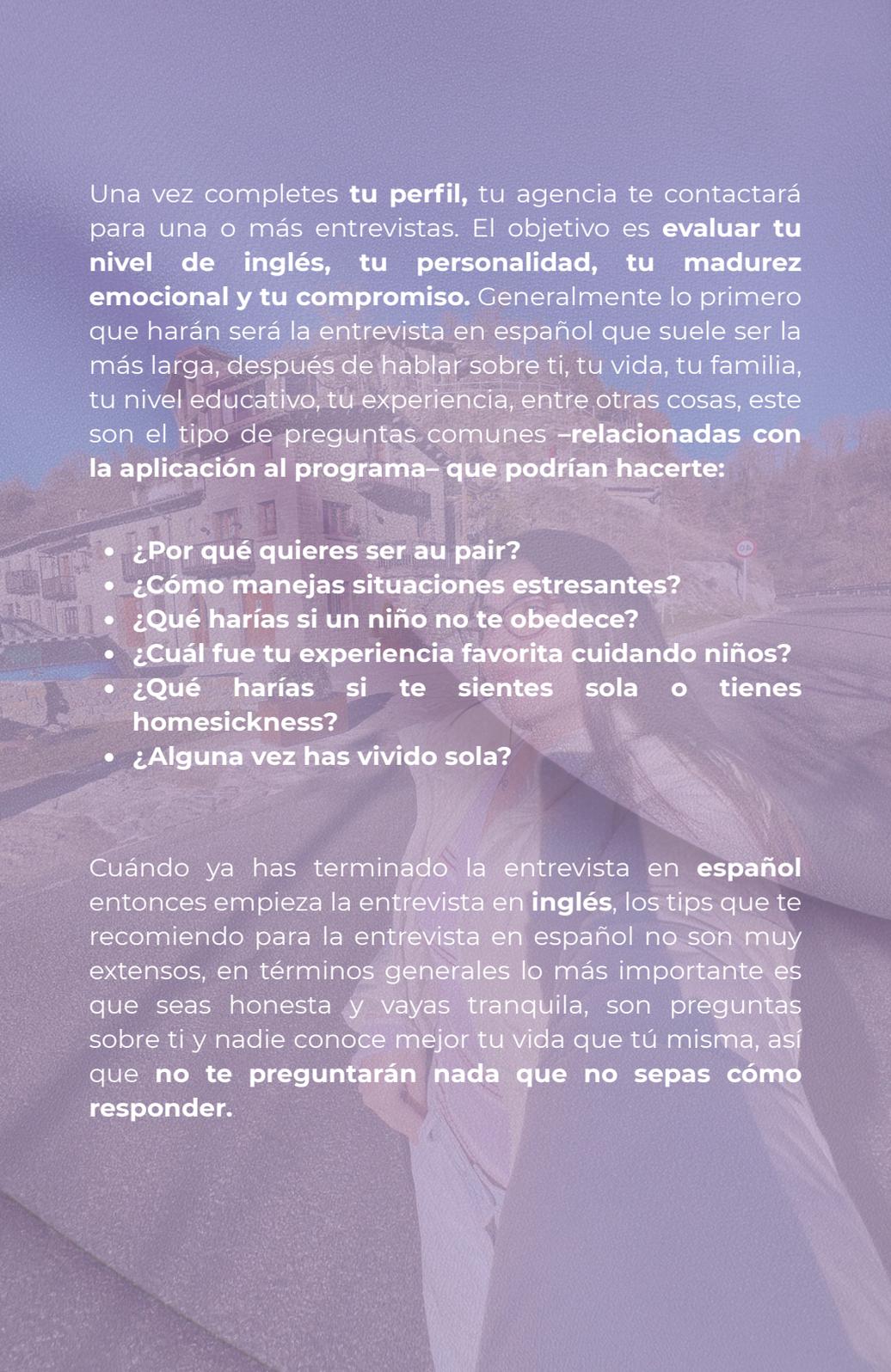
Esto puede variar según **cada agencia**, una vez las contactas y empiezas el proceso, la agencia te guiará y te pedirá toda la **información y documentación** necesaria, lo que te compartiré a continuación son los documentos generales, más comunes e importantes para que estés un paso adelante.

- **Pasaporte vigente**
- **Certificado de antecedentes penales limpio**
- **Licencia de conducir (si no la tienes, empieza el proceso ya)**
- **Título de bachiller o diploma**
- **Certificado médico (algunas agencias lo piden)**
- **Referencias personales escritas o con contacto**

*Consejo: crea una carpeta digital con todos estos documentos escaneados en buena calidad (si es necesario traducirlos, la agencia te dirá).*

## ENTREVISTA CON LA AGENCIA





Una vez completes **tu perfil**, tu agencia te contactará para una o más entrevistas. El objetivo es **evaluar tu nivel de inglés, tu personalidad, tu madurez emocional y tu compromiso**. Generalmente lo primero que harán será la entrevista en español que suele ser la más larga, después de hablar sobre ti, tu vida, tu familia, tu nivel educativo, tu experiencia, entre otras cosas, este son el tipo de preguntas comunes **–relacionadas con la aplicación al programa– que podrían hacerte:**

- ¿Por qué quieres ser au pair?
- ¿Cómo manejas situaciones estresantes?
- ¿Qué harías si un niño no te obedece?
- ¿Cuál fue tu experiencia favorita cuidando niños?
- ¿Qué harías si te sientes sola o tienes homesickness?
- ¿Alguna vez has vivido sola?

Cuándo ya has terminado la entrevista en **español** entonces empieza la entrevista en **inglés**, los tips que te recomiendo para la entrevista en español no son muy extensos, en términos generales lo más importante es que seas honesta y vayas tranquila, son preguntas sobre ti y nadie conoce mejor tu vida que tú misma, así que **no te preguntarán nada que no sepas cómo responder**.

# TIPS PARA LA ENTREVISTA EN INGLÉS:

- Habla pausado, no te pongas nerviosa si no sabes una palabra.
- Practica frente al espejo o con una amiga antes.
- Muestra actitud positiva y mente abierta.
- Según tu nivel de inglés prepárate con anticipación, puedes involucrarte en el idioma configurando tu celular en inglés, viendo películas y series en inglés, escuchando música en inglés y escribiendo a diario en inglés.
- Mi tip más recomendado porque para mi fue el más útil fue crear un monólogo sobre tu vida en inglés, leerlo en voz alta todos los días y apropiarse de él.
- Nada de lo que estudies te lo aprendas de memoria, un paso en falso, una pregunta confusa o una palabra desconocida podrían hacerte olvidar completamente la estructura de lo que aprendes por memoria, lo mejor que puedes hacer es practicar en contexto cotidianos y reales todo lo que aprendes.

# HACER MATCH CON TU HOST FAMILY

Una vez tu perfil sea aprobado, quedará disponible en la base de datos de **familias anfitrionas**. Es ahí entonces dónde empezarán a contactarte, algunas lo harán directamente a través de **tu correo electrónico**, otras puede que solo se comuniquen a través de tu perfil en el sitio web/app de la agencia, así que debes estar atenta a ambos canales y revisar frecuentemente si tienes alguna **nueva conexión**.

**Puedes tener varias entrevistas antes de hacer "match"**, y en realidad, sería lo ideal, no es buena idea apresurarse y elegir la primera familia que te contacta, es muy importante tomarte el tiempo de conocer las diferentes familias en la base de datos de la agencia y **hacer tu propio estudio** para saber realmente cuál es más compatible contigo.

## Tips para elegir bien



### **1) Pregunta TODO:**

horarios, reglas de la casa, si tendrás carro, si tendrás plan de datos (algunas veces también te dan un celular durante tu estadía) qué hacen los niños, cómo es un día típico, cuales son tus responsabilidades (si es posible que te las compartan por escrito) etc.

### **3) Habla con la au**

**pair anterior** (o actual según sea el caso) si es posible, te dará perspectiva real. Las familias no están en la obligación de conectarte con la au pair, pero si no lo hacen, considerarlo una red flag.

### **2) No tengas miedo**

de decir que no si algo no te hace sentir cómoda, y tampoco tengas miedo de negociar y dar tu punto de vista ante una situación o expectativa respecto a tu trabajo o incluso el estilo de vida y/o de crianza de la familia.

### **4) Tómate tu tiempo**

para sentir confianza antes de aceptar, recuerda que estás a punto de aceptar un contrato por al menos 12 meses en el que trabajarás y vivirás con esta familia. No es una decisión cualquiera.

**AQUÍ TIENES EL LINK DE MI ARTÍCULO CON LISTA DE PREGUNTAS PARA LA FAMILIA: <https://giraldova.systeme.io/lista-de-preguntas-host-family>**

# ACEPTAR TU HOST, FIRMAR CONTRATO Y TRAMITAR VISA

Cuando encuentres a tu familia ideal, ambas partes lo confirman a través de la agencia. Comienza entonces el proceso de visa.

## Pasos de la visa J-1:

- La agencia te envía el formulario DS-2019 (documento clave para la embajada)
- Llenas el formulario DS-160 en línea
- Pagas la tasa consular y el SEVIS (aprox. \$185 + \$35 USD) algunas agencias cubren el costo de la tasa SEVIS
- Agendas cita en la embajada estadounidense más cercana
- Llevas: pasaporte, DS-160, DS-2019, foto 5x5 fondo blanco, y comprobantes de pago

**Tip: Asiste tranquila y honesta a la entrevista consular, no mientas. Si te preguntan por qué quieres ir, responde con tu historia, la visa J-1 es aprobada en la mayoría de casos si tu documentación está en regla**

## Capítulo 03

# Preparar tu viaje y despedirte

Después de todo el proceso, de las entrevistas, del match, de la cita en la embajada y de esperar el tan anhelado correo con tu visa aprobada... llega el momento de empacar y despedirse. La agencia compra tu tiquete **(en la mayoría de los casos)** y te entrega tu itinerario.

Aunque todo parece pura emoción, esta etapa también está cargada de nostalgia, ansiedad, nervios y mucha expectativa. Así que este punto no se trata solo de hacer una maleta. Se trata de **preparar tu mente, tu corazón** y tu energía para empezar un nuevo capítulo.

# ¿Qué empacar para tu año?

Aunque cada experiencia es distinta, aquí tienes una guía realista basada en lo que me sirvió y lo que aprendí con el tiempo:

## Documentos importantes:

- Pasaporte + visa
- Formulario DS-2019 (indispensable para viajar)
- Carta de colocación de tu agencia
- Seguro médico internacional
- Licencia de conducción y traducción (si aplica)
- Copias impresas y digitales de todo

## Ropa:

- Ropa de diario para cuidar niños (¡cómoda!)
- Un par de outfits “formales” (eventos, iglesia, citas de papeleos, etc.)
- Pijama abrigada (incluso si vas en verano... el AC en USA es serio)
- Zapatos prácticos y uno bonito
- Ropa de invierno si viajas a una zona fría (o deja espacio para comprar allá)

## Detalles especiales:

- Regalito para tu host family (no es obligatorio, pero es lindo)
- Fotos de tu familia y amigos (te darán consuelo)
- Cosas pequeñas que te hagan sentir en casa (una taza, un diario, un libro)

## Cosas que puedes dejar:

- Electrodomésticos (allá todo es distinto: enchufes, voltaje...)
- Ropa que nunca usas
- Maleta exageradamente llena: en EE.UU. vas a comprar cosas, sí o sí

**Despedirse también es  
parte del viaje...**



Este paso a veces duele más de lo que imaginamos. Y está bien que así sea... Decirle adiós a tus papás, a tu casa, a tu rutina, incluso a tu cama, puede hacer que te preguntes si estás tomando la decisión correcta. Y es normal sentir miedo.

## Mi consejo...

Vive la despedida conscientemente, no huyas de ella. Tómate fotos, habla con las personas importantes, escribe cartas, deja grabado lo que sientes. Porque cuando llegues a tu nueva casa, vas a necesitar recordarte por qué lo hiciste.

***Tu nueva vida comienza en el avión, pero tu crecimiento empieza desde que decides soltar lo conocido.***

***Bonus tip: crea tu playlist de despedida y bienvenida (perfecto para irte viviendo el duelo en el avión)***

Haz una lista de canciones que te ayuden a soltar, agradecer y emocionarte por lo que viene. La música es una gran compañera en los momentos en que las palabras no alcanzan.

# Antes de despedirme (por ahora)...

Si estás leyendo estas líneas, es porque ya tomaste una **decisión poderosa**: apostar por ti, por tus sueños y por lo que esta experiencia puede darte. Y eso, aunque ahora mismo esté lleno de **trámites, miedos y despedidas**, es el primer gran logro.

## Pero esto apenas empieza!!!



En Estados Unidos te esperan  
otros retos y aprendizajes, y para  
acompañarte allí también, estoy  
preparando algo especial...

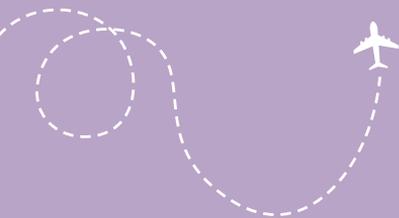


Pronto: Mi eBook completo  
para au pairs en USA



***Este eBook será tu guía extendida cuando ya estés del otro lado.***

- Tips para adaptarte a tu nueva vida
- Cómo manejar el shock cultural y el homesickness
- Recursos para aprender inglés, ahorrar, viajar y crecer profesionalmente
- Ejercicios de autoconocimiento y organización
- Y muchas herramientas exclusivas que solo una au pair puede darte



# ¿Qué puedes hacer ahora?

- Sígueme en redes (@angieaupair15) para no perderte el lanzamiento
- Únete a mi newsletter a través de mi sitio web si aún no lo has hecho
- Guarda esta guía y vuelve a ella cuando lo necesites

*Y si te sirvió, compártela con otra futura au pair. Hay muchas como tú, esperando una mano real y sincera.*



**Gracias por dejarme  
acompañarte desde el inicio.  
Cuando llegues a Estados  
Unidos, aquí seguiré.  
Con todo mi cariño y mi  
experiencia.**

Angélica Giraldo

✨ Comunicadora, ex au pair y tu aliada digital  
[www.conangelica.com](http://www.conangelica.com) | @angieaupair15 (IG)  
amgiraldo15 (TikTok)