



Mantente en Contacto

Consejos brindados por jóvenes sobre cómo
mantenerse conectado y vivir independientemente



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Administration for Children and Families
Administration on Children, Youth and Families
Family and Youth Services Bureau

Has sobrevivido las calles por días, tal vez meses. De repente, una persona que hace trabajo de extensión en las calles con jóvenes que viven en la calle te cuenta sobre un lugar seguro donde puedes ir para obtener comida y ropa y darte un baño caliente. Cansado y solo, decides ir a ver el lugar. Resulta que es un refugio de emergencia para jóvenes sin hogar.

Unas semanas más tarde, te pasas a un programa donde puedes obtener vivienda y consejos sobre cómo vivir por cuenta propia. Es posible que empieces a hablar con tus familiares y te reúnas con ellos para ciertas actividades y para algunas celebraciones festivas. Después de cierto tiempo, te sientes fuerte y listo para continuar tu vida.

Sin embargo, a veces puede que no sea fácil.

¿Te vas a acordar de pagar tu alquiler a tiempo? ¿Vas a poder manejar al mismo tiempo todo lo relacionado a las clases y al trabajo? Vivir por cuenta propia requiere más que una voluntad fuerte y un enfoque positivo. Cuando las cosas no vayan bien, es posible que tengas que pedir ayuda. No hay nada malo en cometer errores y necesitar una segunda oportunidad.

En este folleto, varios jóvenes cuentan sus historias usando sus propias palabras, y ofrecen consejos a otros jóvenes que van transitando el camino hacia una vida independiente exitosa.

APOYATE EN MÍ

Los padres de Ana* se separaron cuando ella apenas tenía 1 año de edad. Su adolescencia se la pasó yendo para allá y para acá, entre las casas de sus padres. En una ocasión, la madre la secuestró, pero al final la mandó a vivir de vuelta con su padre y su madrastra en Aspen, Colorado, hasta que Ana cumplió 16 años de edad.

“

Yo era como la Cenicienta. Tenía que atender todas las necesidades de todo el mundo. Tenía que ir a clases, regresar a casa, limpiar la casa, hacer la cena, guardar el resto de la comida, lavar los platos y lavar toda la ropa.

Un día, su padre decidió que sería mejor para Ana irse a vivir con su madre en Denver.

“

Mi padre me llevó a una estación de gasolina en Colorado Springs y ahí me dejó tirada con todas mis cosas. Yo llamé a mi madre y ella vino a recogerme.

”

”

**Los nombres de los jóvenes han sido cambiados*

A la edad de 12 años empezó a usar marihuana y a tomar. A los 16 años, después de unirse a un grupo de jóvenes sin hogar, empezó a usar heroína y metanfetamina. Haciendo “autostop” y pidiendo aventones (en inglés, “hitchhiking”), terminó recorriendo todo el país. Se pasó a vivir de California a Arizona, luego a New Mexico, y de vuelta a Colorado.

“

Iba a California tal vez por unos meses, pero siempre regresaba a Denver. Cuando estás de bajón, toda agitada y tensa, en realidad no vas a ninguna parte. A veces me encontraba en el área del centro comercial donde podía agenciarme un poco de dinero y comprar drogas, y ahí es donde los trabajadores de extensión en las calles realmente llegaron a conocerme. Ellos me hablaron sobre el Programa STAR por casi como un año antes de que yo finalmente dijera, “Bueno, estoy lista”. Ya no me quedaba nadie. Ésta no era la vida que yo quería vivir. Yo me merezco algo más que esto.

”

Ana entró al programa de vivienda transitoria STAR, y dentro de las primeras 24 horas los miembros del personal lograron contactar a sus padres y empezaron a ayudarles a todos a entablar un proceso de comunicación.

“

En ese lugar, pude hablar con la gente como si yo fuera una persona corriente y normal. Eso me indicó que alguien en este mundo realmente sí se preocupaba por mí incondicionalmente. No estaban ahí para juzgarme.

”

Ana empezó a participar en sesiones de terapia grupal, en tratamiento para el abuso de sustancias y en sesiones de consejería, y vivió en el edificio de apartamentos de 17 unidades del programa por un año y medio.

Ana se graduó del programa con éxito. La prueba del largo camino que recorrió y de lo bien que logró superarse se mostró cuando la misma agencia le ofreció empleo como consejera de trabajo de extensión en las calles. Ahora vive en su propio apartamento y trabaja con otros jóvenes que están en la calle, ayudándoles a que abandonen las calles y vivan vidas provechosas. Además, se ha reconectado con su madre.

“

El hecho de estar en el programa me puso en una posición donde yo podía demostrarle a mi madre que había cambiado y mejorado. Me tomó algún tiempo ganarme de nuevo su confianza. Pero ahora ella confía totalmente en mí y eso es fantástico. Hablamos todo el tiempo y, ¿qué puedo decir?, no hay nada mejor en el mundo que saber que tu madre está orgullosa de ti.

”

Ana les ofrece a los jóvenes estos consejos:

- ◆ Busca sostén en un sistema de apoyo. Comparte con el personal de la agencia y cuéntales acerca de los triunfos y fracasos que has tenido en tu camino. Cuando pasas tanto tiempo con alguien, quieres seguir manteniéndote en contacto con esa persona.
- ◆ Habla con un consejero de la escuela o con un consejero de trabajo de extensión en las calles sobre asuntos relacionados al abuso de sustancias.
- ◆ Nada se resuelve de la noche a la mañana. Es posible que tome años, y muchos días buenos y malos, para que te sientas completamente seguro de ti mismo en cuanto a vivir independientemente.

HERRAMIENTAS PARA CONVERTIR TUS SUEÑOS EN REALIDAD

“

Los primeros 17 años de mi vida probablemente no se parecen mucho a las vidas de otros chicos de mi edad que conoces. Yo nací en Colombia, una familia Americana me adoptó, y luego me echaron de la casa cuando empecé a salir con alguien que mi familia no aprobaba.

”

Juan descubrió que al ser mayor de cierta edad, no podía ser colocado en un hogar de cuidado sustituto y terminó en un campamento de trabajo. Cuando le dieron la salida del campamento, el único lugar disponible para él era la calle. Juan encontró un programa de vivienda transitoria y fue ahí donde empezó a sentir ánimo y esperanza.

“

No importa quién seas: todo el mundo necesita un lugar seguro donde estar, ya sea su casa, la casa de un pariente, o en mi caso, una agencia. La protección y la seguridad ayudan a que las vidas de las personas continúen aún cuando se encuentran en lo más hondo de la miseria. Mi agencia me dio las cosas concretas que yo necesitaba para valerme por mí mismo: vivienda, ayuda en obtener empleo y educación, comida, ropa y protección. Además, me inculcaron sentimientos de esperanza, confianza en mí mismo y responsabilidad.

”

“

Los programas de la agencia y mi tenaz trabajo me ayudaron a alcanzar mis metas, pero la aceptación, defensa, apoyo y ánimo brindados por el personal me ayudaron a alcanzar mi potencial humano.

”

Juan pudo practicar y tocar su música todos los días usando un piano que fue donado a la agencia. El programa de empleo y educación de la agencia lo vinculó con una oportunidad que existía en un teatro local de niños y ahí Juan empezó a darles clases de piano a los niños. La agencia también lo apoyó y ayudó a prepararse para completar sus solicitudes de ingreso a la universidad.

Juan es ahora un estudiante en la Escuela Julliard de Música en la Ciudad de New York. Su lado creativo y la oportunidad de trabajar en lo que le apasiona le permiten enfrentar cada día con nueva confianza en sí mismo.

“

Como todos nosotros, yo aun enfrento desafíos. Pero ahora sé que puedo volver a mi agencia y encontrar a alguien que me pueda ayudar a superarlos. Ahora puedo triunfar y hacer que todos mis sueños se conviertan en realidad. Sin mi agencia, esto no hubiera sido posible. En lo grande y lo pequeño, la vida en realidad mejora cuando hay alguien que te demuestra que tú importas.

”

Juan les ofrece a los jóvenes estos consejos:

- ◆ Mi agencia me ayudó facilitando un taller semanal de preparación universitaria y me ayudó a estudiar para la Prueba Escolástica de Aptitud (en inglés, Scholastic Aptitude Test, siglas SAT) que me permitió ingresar a la universidad. También me ayudó con mis necesidades básicas, tales como empleo, comida, ropa y un lugar seguro para vivir. Cuando se te presenta la oportunidad, es importante que te aproveches de cuanto servicio haya disponible.
- ◆ Persigue aquello que te apasiona. Yo siempre he sentido pasión por la música y nunca pensé que yo iba a ir a la universidad a tocar música con otras personas que comparten una pasión similar. Nunca te des por vencido.

SEGUNDAS OPORTUNIDADES

“

El padre de mi hijo era muy abusivo. Yo había ido al Proyecto de Mujeres Maltratadas y ellos me enviaron a un programa de vivienda transitoria para adolescentes embarazadas y adolescentes con hijos.

Estuve allí por 8 meses y fui a clases y participé en grupos en los que se enseña cómo ser mejores padres. Me gradué y salí del lugar.

”

Marta se fue a vivir de nuevo a su antiguo barrio donde aún vivían el padre de su hijo y la familia de él. Ella creyó que iba a estar segura y fuera de peligro porque el padre de su hijo estaba en la cárcel.

“

Un día, cuando el padre de mi hijo estaba a punto de salir de la cárcel, la abuela de mi hijo y yo tuvimos un gran pleito. Yo llamé a mi agencia y les dije que necesitaba regresar.

”

Esta vez, Marta se quedó en el programa de centros básicos de la agencia por dos semanas. De ahí fue enviada al programa de vivienda transitoria para adolescentes embarazadas y adolescentes con hijos.

“

Me siento muy segura aquí. Me ayudaron a cuidar mejor a mi hijo y a establecerle un horario habitual. Me ayudaron a conseguir un automóvil por medio de la agencia “Goodwill”, y también me ayudaron a desarrollar las habilidades necesarias para enfrentar la vida diaria.

”

Los miembros del personal le ayudaron a Marta a encontrar un apartamento situado lejos de donde vivía su ex-novio. Recientemente, Marta tomó un curso para convertirse en asistente certificada de enfermería y obtuvo un empleo.

“

Yo siento que le debo todo a mi agencia. No perdieron la esperanza de que yo regresara. Ahora siento que todo lo que ellos querían era ver que yo triunfara. A fin de cuentas, valió tanto la pena. Nunca creí que yo iba a estar donde estoy ahora. Nunca pensé que yo iba a tener un apartamento bonito, un automóvil y la habilidad de tomar mis propias decisiones.

”

Marta se mantiene en contacto con la agencia y regresa a menudo cuando necesita apoyo adicional o quiere visitar a los miembros del personal para contarles lo bien que le va.

Marta les ofrece a los jóvenes estos consejos:

- ◆ Todos cometemos errores, y los miembros del personal de las agencias entienden eso. No tengas miedo de pedir una segunda oportunidad.
- ◆ Pídeles consejo a los miembros del personal. Ellos te dirán si debes regresar o si está bien que vivas por cuenta propia.

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA JÓVENES EN TRANSICIÓN A LA INDEPENDENCIA

- ◆ Antes de irte a vivir por cuenta propia, ¿has hablado con un miembro del personal?
- ◆ ¿Tienes una persona de confianza que te ayuda con las cosas de la vida o un mentor con el que puedes hablar?
- ◆ ¿Les has dado información a los miembros del personal para que puedan mantenerse en contacto contigo?
- ◆ ¿Has recibido información para obtener asistencia médica y dental, vivienda, empleo, o participar en clases, programas educativos para obtener el diploma de educación secundaria, (siglas en inglés, GED), consejería, programas de servicio militar y otros programas?
- ◆ ¿Has encontrado un grupo de compañeros de apoyo con el que te sientes cómodo y al cual te gustaría unirte?
- ◆ ¿Tienes el número de teléfono del programa y los números de las líneas telefónicas de emergencia?
- ◆ ¿Sabes adónde están situadas las oficinas postales, bibliotecas, agencias de servicios educacionales y de empleo, transporte público, supermercados y centros recreativos?
- ◆ ¿Sabes para cuándo está programada la próxima actividad social de la agencia, por ejemplo, un evento o cena para celebrar una festividad?
- ◆ ¡Mantente en contacto! Si necesitas ayuda o alguien con quien conversar y no logras contactar a tu agencia, llama al 1-800-RUNAWAY. Ese número te comunicará con una línea telefónica de emergencia para jóvenes.

Por favor usa la tarjeta postal ubicada en la siguiente página y ¡cuéntale a tu agencia cómo te ha ido!

Para más información respecto a programas para familias y jóvenes, por favor pónete en contacto con el National Clearinghouse on Families & Youth (Centro Nacional de Información sobre Familias y Jóvenes):

NCFY

P.O. Box 13505

Silver Spring, MD 20911-3505

Teléfono: (301) 608-8098

Fax: (301) 608-8721

Correo electrónico (e-mail): ncfy@acf.hhs.gov

Visita el sitio en la Web del Internet del Centro de Información del Family and Youth Services Bureau (Agencia de Servicios para Familias y Jóvenes): <http://ncfy.acf.hhs.gov>. Mantente en Contacto fue desarrollado para el Family and Youth Services Bureau (Agencia de Servicios para Familias y Jóvenes) que es parte de la Administration on Children, Youth and Families (Administración sobre Niños, Jóvenes y Familias), dentro de la Administration for Children and Families (Administración para Niños y Familias) del U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos) por JBS International, Inc., bajo el contrato No. GS10F0285K que autoriza la administración del National Clearinghouse on Families & Youth (Centro Nacional de Información sobre Familias y Jóvenes).



Simplemente quería saludar
y mantenerme en contacto...

Esto es lo que he estado haciendo desde la última vez
que los vi:

◆ _____

◆ _____

◆ _____

Se pueden poner en contacto conmigo de la siguiente
manera:

◆ _____

◆ _____

◆ _____

Pon la
estampilla
aquí

Pon la etiqueta con la dirección de la
agencia de jóvenes aquí