

# CAMINANDO HACIA EL FUTURO



**Save the Children**

**Documento original**

Save the Children Canadá 300-4141 Yonge Street Toronto, ON M2P 2A8

Save the Children USA

899 N. Capitol St. Ne, Suite 900, Washington, DC 20002

Save the Children Filipinas

**Jefa de redacción técnica y editora**

Sarah Moorcroft

**Colaboradores técnicos**

Liza San Buenaventura

Emily Genita

Patricia Langan

Andrea Lozano

Magda Fulton

---

**Adaptación para México**

Save the Children México

Avenida Francisco Sosa 30, Colonia Villa Coyoacán, Ciudad de México, México,

C.P. 04000

**CEO México**

María Josefina Menéndez Carbajal

**Dirección de programas**

Jorge Vidal Arnaud

**Coordinación del proyecto**

Lidia González Loya

**Adaptación de contenidos**

Araceli Lugo

**Traducción**

Eduardo Ocejo Vallin

**Diseño gráfico y editorial**

Abracadabra Estudio de Diseño

# CUADERNILLO DE TRABAJO

## ÍNDICE

### 1. Presentación

1.1 Introducción

1.2 Save the Children

1.3 Proyecto

1.4 Contenido

### 2. Módulo 1: Habilidades para la vida

2.1 El autocontrol: Manejo de las emociones

2.2 ¿Dónde estoy ahora?

2.3 ¿A dónde estoy yendo?

2.4 Género

### 3. Módulo 2: Habilidades para la empleabilidad

3.1 Búsqueda de trabajo y creación de redes

3.2 Currículum vitae y solicitud de empleo

3.3 Entrevista en el trabajo

3.4 Seguridad en el trabajo

### 4. Módulo 3: Educación financiera

4.1 Finanzas personales

4.2 Presupuesto

4.3 Ahorro

### 5. Módulo 4: Mis derechos viajan conmigo

5.1 Conociendo mis derechos

5.2 Derechos laborales

### 6. Módulo 5: Cultura mexicana

6.1 Conceptos básicos: Modismos, alimentos y geografía nacional

6.2 Geografía local, movilidad y seguridad

### 7. Glosario

### 8. Respuestas a ejercicios

### 9. Anexos

**SAVE THE CHILDREN** es la organización independiente líder en la atención, defensa y promoción de los derechos de niñas, niños y adolescentes. Trabaja en más de 120 países del mundo.

En **MÉXICO** tiene presencia desde hace 48 años, actualmente trabaja en 21 entidades de la República impactando en la vida de más de 390,000 niñas, niños y adolescentes. Todas las labores de la organización son guiadas por:

**NUESTRA VISIÓN** Un mundo en el que cada niño, niña y adolescente tenga el derecho a la supervivencia, a la protección, al desarrollo y a la participación.

**NUESTRA MISIÓN** Inspirar avances en la forma en la que el mundo trata a niños, niñas y adolescentes y lograr un cambio inmediato y duradero en sus vidas.

**OBJETIVO INSTITUCIONAL** Contribuir al desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes de México, para que adquieran conocimientos, hábitos, la comprensión de sus derechos y valores éticos necesarios para la realización plena en el transcurso de su evolución y llegar a ser ciudadanas (os) que construyan su propia vida.



**EL PROGRAMA** Los programas de Save the Children sobre habilidades para la empleabilidad en adolescentes y jóvenes se basan en proveerles capacidades (es decir, habilidades, actitudes, conocimientos y comportamientos) y oportunidades para conseguir empleos dignos. También fomentan su motivación para ejercer su capacidad de autonomía, fortalecer sus esperanzas y llegar a sus aspiraciones para mejorar sus medios de vida.

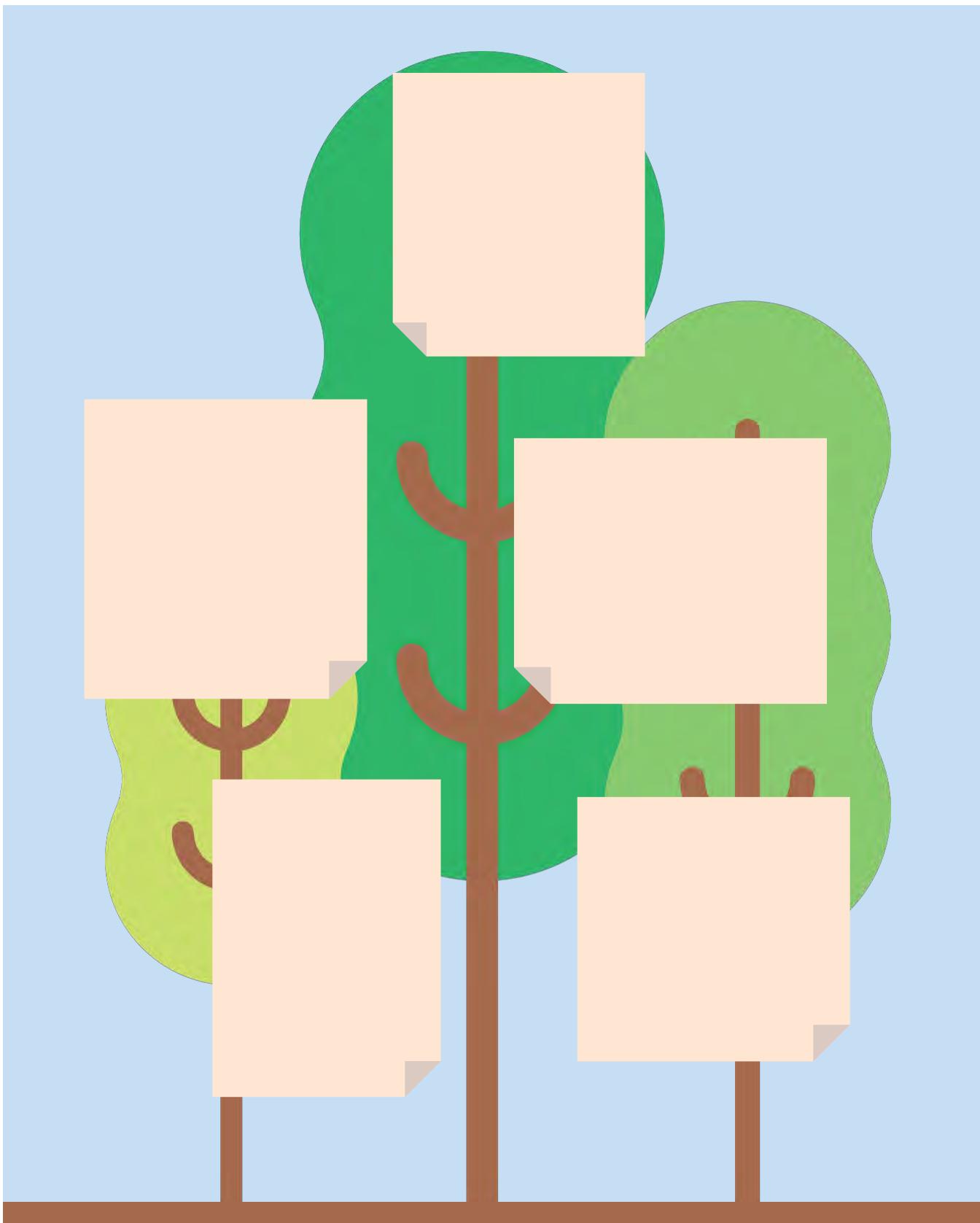
Estos programas se enmarcan en la estrategia global de Save the Children “Habilidades en adolescentes para transiciones exitosas” (ASST por sus siglas en inglés), cuyo objetivo es colaborar a que las y los adolescentes y jóvenes inicien o completen una transición exitosa a medios de vida y trabajos decentes, rompiendo el ciclo intergeneracional de pobreza y por ende, reduzcan carencias de supervivencia, aprendizaje y protección para ellas(os) mismas(os) y sus familias.

Caminado hacia el Futuro es uno de esos programas y tiene como objetivo principal: Proveer de habilidades y capacidades a adolescentes y jóvenes que se encuentran en situación de riesgo y/o privación, que les permitan obtener empleos decentes y/o construir negocios.

Este material permitirá que las y los jóvenes y adolescentes refuerzen los conocimientos adquiridos, mediante actividades que se realizan en casa y en ocasiones, en conjunto con su familia y/o personas cercanas. Es una herramienta que también les llevará a explorar su propia personalidad y a identificar características de sus experiencias que pueden ayudarles en el proceso de conseguir un empleo decente.







**ACUERDOS DE CONVIVENCIA**

# ACCIONES PARA PREVENIR EL CORONAVIRUS COVID-19





# ¿CÓMO LAVAR TUS MASCARILLAS DE TELA?

4

Ponla a secar y  
lava tus manos.  
Utilízala hasta  
que esté seca.

3

Lava y restriega ambas  
caras de la mascarilla  
incluyendo elásticos y  
cordones con jabón.

1

Sumerje la mascarilla en  
un balde con agua  
caliente y jabón en polvo.

2

Deja reposar la  
mascarilla entre 30  
minutos hasta 1 hora.



Lava con

normal agua

# HABILIDADES PARA LA VIDA

MÓDULO: 01



“NO ES LO QUE  
ERES LO QUE TE  
FRENA. ES LO  
QUE CREEES QUE  
NO ERES.”

-ANÓNIMO

# MÓDULO 1: Habilidades para la vida

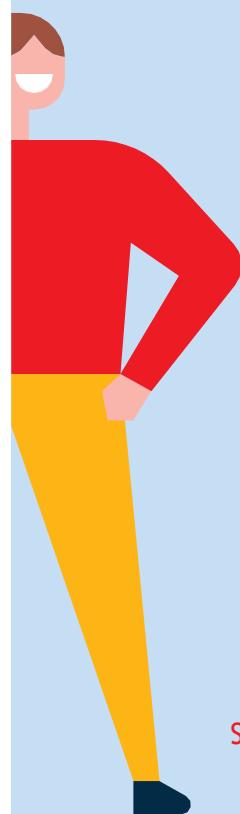
## EL AUTOCONTROL - MANEJO DE LAS EMOCIONES

### DOS MENTALIDADES

Carol S. Dweck, Ph.D.

#### FIJA

La inteligencia es estática.  
Genera un deseo de placer inteligente, y por consiguiente en una tendencia a:



#### DE CRECIMIENTO

La inteligencia es estática.  
Genera un deseo de placer inteligente, y por consiguiente en una tendencia a:



#### Desafíos

Evadir desafíos | Aceptar desafíos

#### Obstáculos

Rendirse fácilmente | Persistir ante los obstáculos

#### Esfuerzo

Ver el esfuerzo como algo infructífero, o peor | Ver el esfuerzo como la ruta hacia la maestría

#### Crítica

Ignorar la crítica constructiva | Aprender de la crítica

#### El éxito de otras/os

Sentirse amenazado por el éxito de otras personas | Aprender de o inspirarse en las experiencias de otras personas

Por consiguiente, pueden estancarse y no desarrollar más sus capacidades.

Todo esto confirma una visión determinista del mundo.

Como resultado, obtienen niveles más altos de logros.

Todo esto les da una mayor sensación de libre albedrío.

## Emociones y reacciones físicas

A continuación, tienes dos listas: una de emociones y otra de reacciones físicas. Une con líneas de colores las reacciones físicas que experimentas cuando sientes cada una de esas emociones. Puedes unir una reacción física con más de una emoción, o la misma emoción con más de una reacción física. No hay respuestas correctas o incorrectas, solo asocia las emociones con tus reacciones físicas.

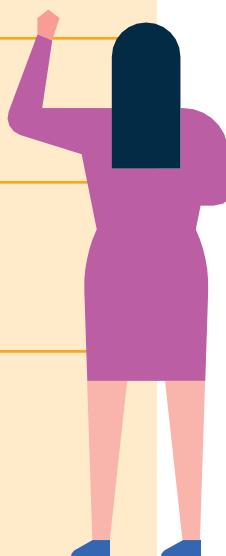
EMOCIONES	REACCIONES
<b>Cólera</b>	Vellos erizados (piel de gallina) Respiración entrecortada Enrojecimiento de la cara Tremor
<b>Miedo</b>	Sudor en las manos u otras partes del cuerpo Pulso rápido Latidos del corazón rápidos
<b>Vergüenza</b>	Escalofríos Dolor de cabeza Dolor de estómago Falta de energía, inactividad
<b>Entusiasmo</b>	Nudos en el estómago o la garganta Cosquilleo en el estómago Sensación de falta de aire Calor en el rostro o en la cabeza
<b>Tristeza</b>	Ganas de huir Llanto Sonrisas Tensión, agitación Irritabilidad



## Pensamientos - Emociones - Acciones

En la primera columna de la tabla que se halla a continuación, se presentan distintos pensamientos. En la segunda columna, tendrás que describir la emoción o las emociones que cada uno de estos te provoca. En la tercera columna, escribe aquellas acciones a las cuales crees que predisponen estos pensamientos y emociones. Te dejamos un ejemplo para que puedas guiarte:

PENSAMIENTO	EMOCIONES	ACCIONES
Imagina que piensas en lo siguiente:	¿Qué emoción o emociones te provoca este pensamiento?	¿Para qué acciones te predispone este tipo de pensamiento y emoción?
“Me parece que todos me ignoran, como si no me vieran...”	Tristeza	Retraerme, aislar me, encapsularme.
“Seguro que me equivocaré, cometeré un error...”		
“Digo lo que pienso y siento (sin herir al resto), porque me siento bien al ser auténtica/o”		
“Todos me van a criticar, se burlarán de mí, me veré ridícula/o”		
“Somos un equipo, si nos equivocamos nos daremos apoyo. Juntas/os lo lograremos”		
“Me importa poco lo que los demás hagan, yo hago lo mío y punto. Total, los demás no mueven un dedo por una/o”		
“Lograré cumplir con lo que me comprometí, porque me gusta, porque creo que servirá hacerlo... Lograré hacerlo lo mejor que yo pueda”		



## Pensamientos irracionales contra comportamientos tranquilos

Selecciona dos de los pensamientos irracionales. Luego piensa qué emociones nos podría producir tener esos pensamientos y qué comportamientos nos podrían llevar a hacer. Puedes guiarte por el ejemplo.

PENSAMIENTO IRRACIONAL	PENSAMIENTO TRANQUILO	EMOCIONES QUE PUEDE PRODUCIR EL PENSAMIENTO IRRACIONAL	COMPORTAMIENTOS GUIADOS POR EL PENSAMIENTO IRRACIONAL
Ejemplo: Cometí un error, soy un/a incapaz	Ejemplo: ¿Qué puedo aprender de esta situación?	Ansiedad, frustración, tristeza, etc.	Darme por vencida/o, no confiar en mis propias capacidades, no seguir intentándolo.
1. No me puedo controlar	Sé controlarme y me voy a controlar.		
2. No puedo vivir sin ella o él	Puedo superarla/o y estar bien aunque esa persona no esté conmigo.		
3. Todas las personas deben aceptarme y quererme	Seguramente habrá personas a las que no les simpatizo, eso es normal.		
4. Soy así, no puedo cambiar	Puedo esforzarme por cambiar lo que no está siendo constructivo para mí o para las y los demás.		



Puedes consultar el glosario para conocer definiciones de conceptos claves del tema.

## ¿Dónde estoy ahora?

# EXPLORANDO MI PASADO Y COMENZANDO MI FUTURO ¿EN DÓNDE ESTOY AHORA?

Escribe 10 oraciones que te describan, iniciando cada una con Soy:

1. Soy

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

## MI HISTORIA DE IDENTIDAD

**IDENTIDAD:** Conjunto de rasgos propios de una persona o de una colectividad que les caracterizan frente a las y los demás.

Usa las siguientes frases iniciales para escribir una historia de quién eres:

### IDENTIDAD

Soy...

### CREENCIAS

Creo que... / Es importante que...

### HABILIDADES

Puedo... / Estoy aprendiendo que...

### INTERESES

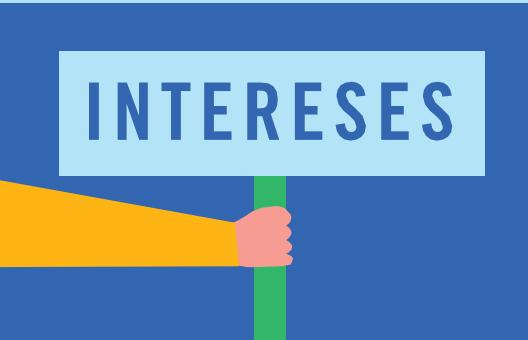
Lo que más disfruto hacer es...

### COMPORTAMIENTO

Lo que...

### ENTORNO

Paso mi tiempo en estos lugares...

	<p>Creo que... / Es importante que....</p> <p>Ejemplo:</p> <p>Hay que ser leal con las amistades. ...no se debe robar.</p>
	<p>Lo que más disfruto hacer es...</p> <p>Ejemplo:</p> <p>Jugar basquetbol y futbol, y hablar con nuestras amistades.</p>
	<p>Puedo... / Estoy mejorando en... / aprendiendo a...</p> <p>Ejemplo:</p> <p>Puedo vender periódicos, contar chistes, calmar a personas alteradas, cuidar a hermanas (os) más pequeñas (os). Estamos mejorando en cómo lidiar con los problemas, en llegar a las clases a tiempo. Estamos aprendiendo a construir autos y computadoras, diseñar ropa, habilidades para la empeabilidad.</p>
	<p>Lo que hago...</p> <p>Ejemplo:</p> <p>Pensamos antes de actuar. Nuestras responsabilidades en casa son limpiarla, cuidar a nuestras (os) hermanas (os), comprar comida, respetar a nuestros padres. Nuestras responsabilidades en la escuela/trabajo son terminar las tareas a tiempo, asistir a todas las clases, respetar a profesores/jefas y jefes.</p>
	<p>Paso mi tiempo en estos lugares...</p> <p>Ejemplo:</p> <p>Los lugares en los que pasamos nuestro tiempo son la casa, la escuela, el mercado, la cancha, etc.</p>

## MI ÁRBOL

**Instrucciones:** Dibuja un árbol con sus raíces, ramas, hojas y frutos.

En las raíces escribirás tus cualidades positivas (por ejemplo, tranquila(o), alegre, paciente, etc.) en las ramas, las cosas en las que eres buena(o) (por ejemplo: soy buena(o) dibujando) y en los frutos, los éxitos o triunfos que has tenido.

Puedes consultar el glosario para conocer definiciones de conceptos claves del tema.

MÓDULO 1 | EXPLORANDO NUESTRO PASADO Y FUTURO

ESTABLECER METAS ES EL  
PRIMER PASO EN CONVERTIR

**LO INVISIBLE  
EN VISIBLE**

-ANÓNIMO



## ¿A DÓNDE ESTOY YENDO? SÉ INTELIGENTE AL ESTABLECER TUS METAS

S

### ESPECÍFICA

Establece metas claras y detalladas.

M

### MEDIBLE

Establece criterios concretos para medir el avance.

A

### ALCANZABLE

Réstate pero sé realista.

R

### RELEVANTE

Elige una meta que sea importante para ti y quienes te rodean.

T

### TIEMPO DETERMINADO

Establece una fecha límite o periodo de tiempo.

**S**

- ¿Quién está involucrada(o)?
- ¿Dónde se logrará esta meta?
- ¿Cuáles son los requisitos?

**M**

- ¿Cuáles son los puntos de referencia o escalones para mi meta?
- ¿Cómo sabré cuando ha sido cumplida?

**A**

- ¿Puedo hacer lograr esto física y emocionalmente?
- ¿Estaré segura(o) y sana(o) persiguiendo esta meta?
- ¿Cuáles son las limitantes?

**R**

- ¿Es relevante esta meta para mi trayectoria profesional y personal? ¿Cómo? ¿Parece que vale la pena?
- ¿Es el momento correcto para esta meta?
- ¿Compagina esto con otras metas y actividades en mi vida?

**T**

- ¿Cuándo quiero alcanzar esta meta?

# MIS METAS SMART

Utiliza el siguiente espacio para redactar una de tus metas con la herramienta SMART.

Cuando establecemos metas para el futuro, hay algunas áreas o temas clave sobre los que deberíamos pensar para tener vidas seguras, sanas y productivas, algunas de ellas son:

## METAS A FUTURO

### AHORROS

- ¿Cuánto dinero me gustaría tener ahorrado para emergencias?

### CARRERA

- ¿Qué tipo de trabajo me gustaría tener?
- ¿Cuánto dinero estaría ganando?
- ¿Qué habilidades y conocimientos voy a tener?

### FAMILIA

- ¿Me gustaría casarme?
- ¿Cuándo?
- ¿Me gustaría tener hijas o hijos? ¿Cuándo?

### COMUNIDAD

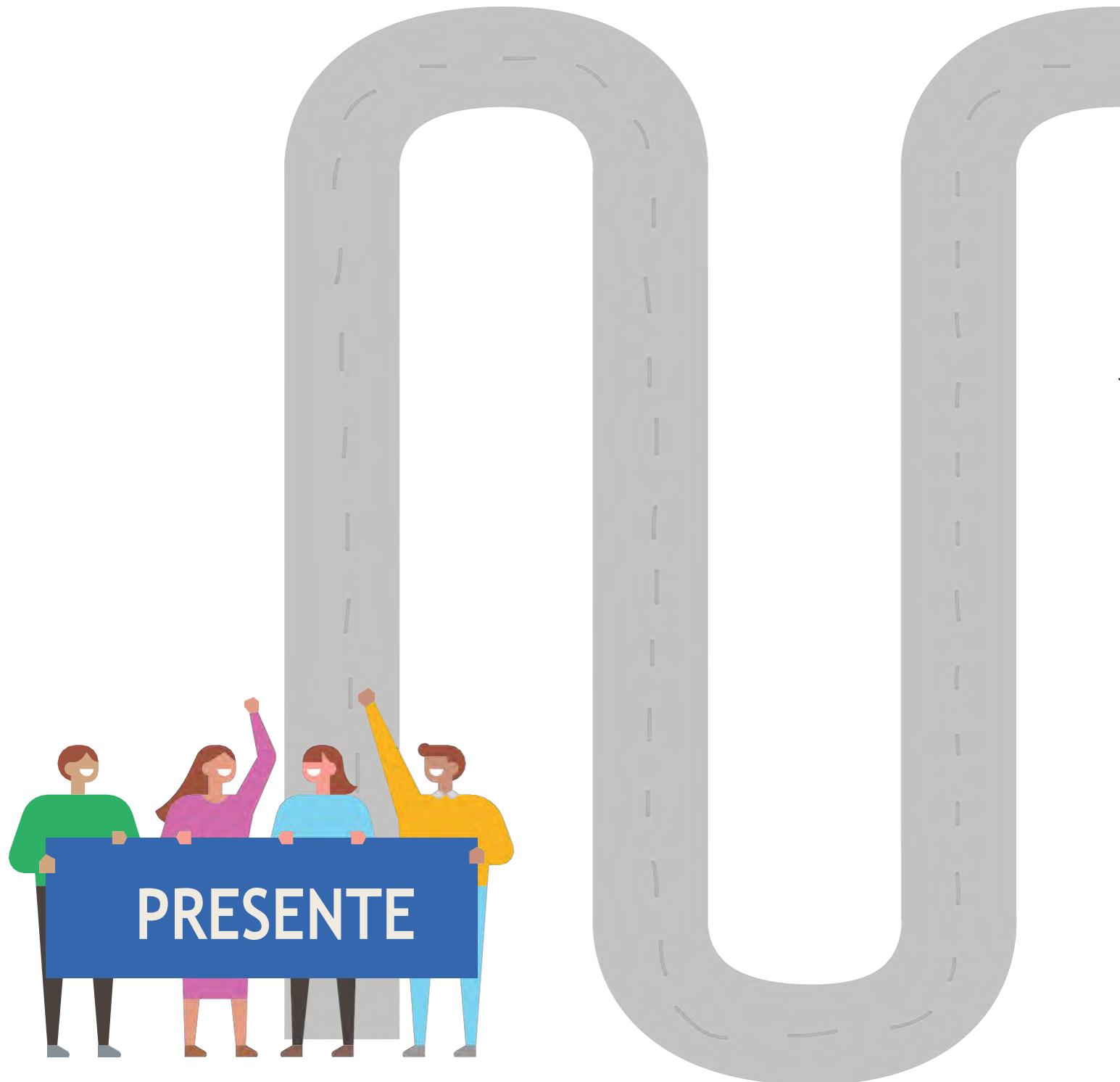
- ¿Qué estaré haciendo dentro de la comunidad?
- ¿Con qué organizaciones estaré involucrada(o)?

### CASA Y MEDIO AMBIENTE

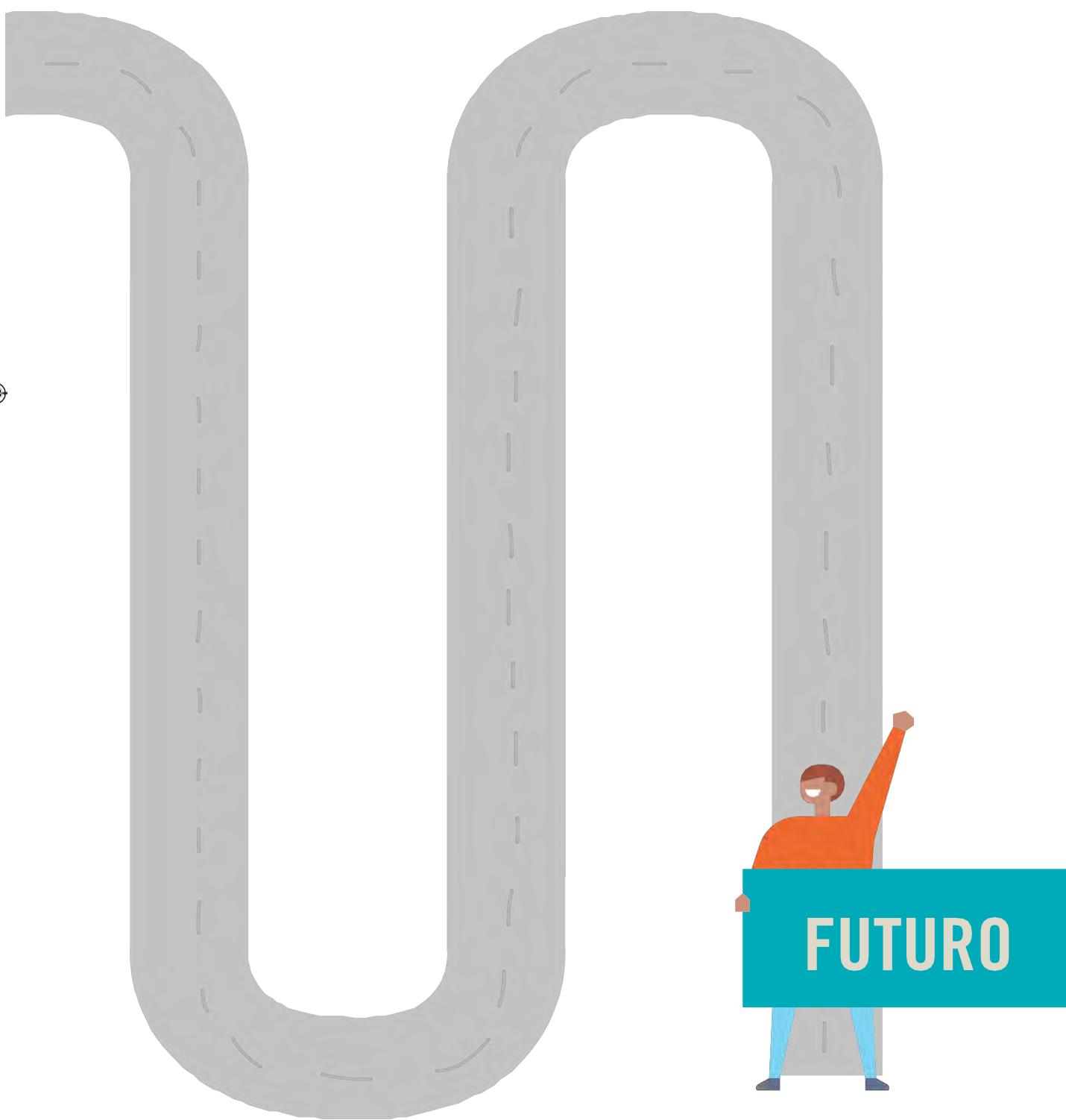
- ¿Dónde me gustaría vivir y trabajar?
- ¿Cuál será mi relación con el medio ambiente?

## ¿A DÓNDE ESTOY YENDO? MI LÍNEA DE TIEMPO A FUTURO

Instrucciones: En la siguiente línea del tiempo coloca tus metas a futuro considerando las áreas mencionadas anteriormente. Piensa en dónde te gustaría estar en 6 meses, 1 año, 3 años, 5 años y 10 años.



Puedes consultar el glosario para conocer definiciones de conceptos clave del tema.



## GÉNERO

“El logro de la igualdad de género requiere la participación de mujeres y hombres, niñas y niños. Es responsabilidad de todas(os).”

### La persona de Gén(ero)gibre

Sam Killerman



#### Identidad de Género

Mujer	Múltiples identidades de género no-binarias Drag Queen, Queer, Drag King, Transgénero, Transexuales	Hombre
-------	---	--------

Es la forma en que una persona piensa sobre sí misma.

Una vivencia interna e individual del género como cada persona la siente profundamente. Por ejemplo, tengo sexo biológico de mujer, sin embargo, soy y me siento hombre.



#### Orientación sexual

Heterosexual    Pansexual    Bisexual    Asexual    Sapiosexual    Homosexual

Se refiere hacia quién te sientes atraída o atraído de forma física, emocional, romántica, espiritual, entre otras.



#### Sexo biológico

Mujer                      Intersexual                      Hombre

Se refiere a la configuración reproductiva, genética, genital, hormonal y cromosómica que distingue a las personas como mujeres, hombres o intersexuales. Por ejemplo: Vagina, ovarios, cromosomas XX; Pene, testículos, cromosomas XY; Combinación de ambos.



#### Expresión de Género

Femenina                      Androgina                      Masculina

O cualquier combinación de las tres

Se refiere a cómo muestras tu género a través de la manera en que actúas, vistes e interactúas.



Una vez vistos estos conceptos, es importante que conozcamos los siguientes:

**IGUALDAD:**

Es la no discriminación con base en el sexo.

**ROL DE GÉNERO:**

Comportamientos, actitudes y acciones que la sociedad considera apropiadas o inapropiadas según tu sexo. Los roles de género pueden cambiar con el tiempo, entre generaciones, y también se relacionan con la etnia, religión, habilidad, estatus de salud y nivel de ingresos.

**ESTEREOTIPOS DE GÉNERO:**

Una descripción prejuiciosa o demasiado simplificada de las habilidades de niñas, niños, mujeres y hombres.



Ya que conoces los conceptos básicos de género, vamos a poner a prueba tu perspectiva de género con los siguientes acertijos.

**Lee los siguientes acertijos y responde:**

1. Pérez tenía un hermano, el hermano de Pérez murió, pero el hermano que murió nunca tuvo un hermano. ¿Quién es Pérez?

2. Un hombre y su hijo fueron heridos en un accidente. El hombre no sobrevivió, pero el hijo salió bien. El hijo fue llevado a un hospital cercano para recibir tratamiento. Quien lo recibió en el hospital miró al niño y dijo: "No puedo atender a este niño porque es mi hijo". ¿Cómo es esto posible?


Una vez que resuelvas los ejercicios, puedes consultar las respuestas en el glosario en la página 96.

A continuación, encontrarás estadísticas con actividades económicas que desempeñan mujeres y hombres en México. Después de analizarlas responde las siguientes preguntas de reflexión:

## POBLACIÓN OCUPADA SEGÚN CONDICIÓN DE ACTIVIDAD ECONÓMICA, DURANTE EL TERCER TRIMESTRE 2021

Características de la ocupación según condición	Tercer trimestre			Tercer trimestre		
	2020	2021	Diferencias 2020 – 2021	2020	2021	Diferencias 2020 – 2021
	Absolutos			Relativos <sup>a/</sup>		
<b>Sector de actividad económica</b>	<b>50,810,713</b>	<b>55,836,230</b>	<b>5,025,517</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	
Primario	6,521,191	6,937,803	416,612	12.8	12.4	-0.4
Agricultura, ganadería, silvicultura, caza y pesca	6,521,191	6,937,803	416,612	12.8	12.4	-0.4
Secundario	13,161,705	13,869,270	707,565	25.9	24.8	-1.1
Industria extractiva y de la electricidad	400,796	359,677	-41,119	0.8	0.6	-0.1
Industria manufacturera	8,648,190	9,138,201	490,011	17.0	16.4	-0.7
Construcción	4,112,719	4,371,392	258,673	8.1	7.8	-0.3
Terciario	30,850,090	34,661,054	3,810,964	60.7	62.1	1.4
Comercio	9,545,327	10,827,467	1,282,140	18.8	19.4	0.6
Restaurantes y servicios de alojamiento	3,324,767	4,262,753	937,986	6.5	7.6	1.1
Transportes, comunicaciones, correo y almacenamiento	2,671,317	2,843,353	172,036	5.3	5.1	-0.2
Servicios profesionales, financieros y corporativos	3,623,370	4,286,528	663,158	7.1	7.7	0.5
Servicios sociales	4,229,892	4,671,648	441,756	8.3	8.4	0.0
Servicios diversos	4,873,968	5,491,798	617,830	9.6	9.8	0.2
Gobierno y organismos internacionales	2,581,449	2,277,507	-303,942	5.1	4.1	-1.0
No especificado	277,727	368,103	90,376	0.5	0.7	0.1
<b>Posición en la ocupación</b>	<b>50,810,713</b>	<b>55,836,230</b>	<b>5,025,517</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	
Trabajadores subordinados y remunerados	34,931,299	37,903,509	2,972,210	68.7	67.9	-0.9
Empleadores	2,399,750	2,782,289	382,539	4.7	5.0	0.3
Trabajadores por cuenta propia	11,288,400	12,742,197	1,453,797	22.2	22.8	0.6
Trabajadores no remunerados	2,191,264	2,408,235	216,971	4.3	4.3	0.0
<b>Duración de la jornada de trabajo</b>	<b>50,810,713</b>	<b>55,836,230</b>	<b>5,025,517</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	
Ausentes temporales con vínculo laboral	2,533,615	1,705,842	-827,773	5.0	3.1	-1.9
Menos de 15 horas	3,527,506	3,687,695	160,189	6.9	6.6	-0.3
De 15 a 34 horas	9,427,177	9,649,617	222,440	18.6	17.3	-1.3
De 35 a 48 horas	22,659,893	25,348,570	2,688,677	44.6	45.4	0.8
Más de 48 horas	12,296,325	14,949,953	2,653,628	24.2	26.8	2.6
No especificado	366,197	494,553	128,356	0.7	0.9	0.2
<b>Ámbito y tamaño de la unidad económica</b>	<b>50,810,713</b>	<b>55,836,230</b>	<b>5,025,517</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	
Ámbito agropecuario	6,521,191	6,937,803	416,612	12.8	12.4	-0.4
Ámbito no agropecuario	42,120,581	46,123,342	4,002,761	82.9	82.6	-0.3
Micronegocios <sup>b/</sup>	20,063,121	22,802,355	2,739,234	47.6	49.4	1.8
Pequeños establecimientos <sup>b/</sup>	7,477,128	8,270,508	793,380	17.8	17.9	0.2
Medianos establecimientos <sup>b/</sup>	5,197,309	5,227,062	29,753	12.3	11.3	-1.0
Grandes establecimientos <sup>b/</sup>	4,608,173	4,988,570	380,397	10.9	10.8	-0.1
Gobierno <sup>b/</sup>	2,581,449	2,277,507	-303,942	6.1	4.9	-1.2
Otros <sup>b/</sup>	2,193,401	2,557,340	363,939	5.2	5.5	0.3
No especificado	2,168,941	2,775,085	606,144	4.3	5.0	0.7

<sup>a/</sup> Porcentaje respecto a la población ocupada.

<sup>b/</sup> El valor relativo está referido al ámbito no agropecuario.

Fuente: INEGI. Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo, Nueva Edición (ENOEN).

¿Alguna vez has elegido (o descartado) una opción de estudio o trabajo por motivos relacionados con el género?

¿Cómo te sentiste?

¿Debería el género ser un factor que determine nuestras elecciones, ya sean personales o profesionales?

"¿Crees que a nivel sociedad el género sigue siendo un factor que nos atraviesa a todas y todos?"

Puedes consultar el glosario para conocer definiciones de conceptos claves del tema.

# HABILIDADES PARA LA EMPLEABILIDAD

MÓDULO: 02



## MÓDULO 02: Habilidades para la empleabilidad

### BÚSQUEDA DE TRABAJO Y CREACIÓN DE REDES

Para tener éxito en conseguir un empleo se necesita primero saber dónde buscar. Esta búsqueda es un proceso que analizaremos.



Es importante entender el proceso de búsqueda de empleo y considerar diferentes formas de búsqueda en su área como sea posible. Mientras buscas, es importante asegurarte que estés considerando oportunidades laborales seguras y que puedas distinguir las vacantes legítimas en la prensa y en internet.

A continuación, observaremos diferentes medios por los cuales podemos buscar un empleo:

#### FORMAS DE BUSCAR EMPLEO

- Periódicos
- Ferias de empleo
- Sitio web de una compañía
- Sitios web de vacantes o Aplicaciones móviles  
(p. ej. OCC Mundial, LinkedIn)
- Búsqueda de puerta en puerta  
(visitar las empresas para entregar un currículum vitae)
- Oficinas regionales del Servicio Nacional de Empleo
- Familia, vecinos o miembros de la comunidad
- Pizarra de avisos del centro comunitario
- Redes sociales



## PASOS PARA APLICAR A UN EMPLEO

<b>01. Lee la vacante y las instrucciones a detalle.</b>	<b>02. Investiga a la empresa.</b>	<b>03. Determina si tus habilidades y experiencias encajan con la vacante.</b>	<b>04. Determinar si la potencial empresa es una opción segura y adecuada.</b> Por ejemplo:
A. ¿Puedo llegar de manera segura?	B. ¿Es un trabajo seguro?	C. ¿Ganaré suficiente dinero para mantenerme a mí, a mi familia, y ahorrar?	
<b>05. Determina si tus intereses y metas profesionales se alinean con la vacante.</b>	<b>06. Revisa las fechas límite para aplicar.</b>	<b>07. Pide a 2 personas que sean referencias para tu solicitud de empleo.</b>	
<b>08. Llena la solicitud de empleo y responder todas las preguntas.</b>	<b>09. Revisar en busca de errores ortográficos y gramaticales.</b>	<b>10. Haz una copia de la solicitud para remitirte a ella si se te llama a entrevista.</b>	
<b>11. Pide a un familiar o compañera(o) que revise tu solicitud.</b>	<b>12. Presenta la solicitud antes de la fecha límite.</b>	<b>13. Dale seguimiento a la solicitud de empleo.</b>	

La creación de redes tiene que ver con generar vínculos y construir relaciones de beneficio mutuo. Estos vínculos son un impulsor del éxito, pues mucha gente hace negocios con las personas que le agradan e inspiran confianza. Para construir redes, puedes acercarte a personas de tu entorno, pero también puedes acercarte a gente nueva que quieras conocer, pues podría ayudarte.

A continuación, identificarás cuáles pueden ser tus posibles redes profesionales de trabajo, observa las opciones que vienen en el gráfico, y escribe en el espacio correspondiente nombres de personas, lugares o instituciones que consideres te pueden ayudar a conseguir trabajo.

MI RED

Dibuja o escribe sobre las personas y organizaciones que pueden apoyarte en la búsqueda de empleo.



Puedes consultar el glosario para conocer definiciones de conceptos claves del tema.

## CURRICULUM VITAE Y SOLICITUD DE EMPLEO



El Curriculum vitae es una herramienta importante para la búsqueda de empleo. Es como una publicidad personal con la cual dan a empleadores potenciales un panorama de sus habilidades y experiencias. No hay una única manera correcta de escribirlo. Este debe reflejar quién es la persona y por qué un empleador querría entrevistarla para un empleo.

Los componentes que debe de contener un currículum son los siguientes:

- 1 DETALLES PERSONALES**
- 2 EDUCACIÓN**
- 3 EXPERIENCIA LABORAL**
- 4 ENTRENAMIENTOS Y CERTIFICACIONES**
- 5 HABILIDADES RELEVANTES**

## EL DESARROLLO DE MI CURRÍCULUM

Haz un borrador de tu currículum en el espacio proporcionado.

DETALLES PERSONALES	
Utiliza siempre tu nombre real. Sólo adjunta tu fotografía cuando se te pida. Utiliza una fotografía de estudio (calidad de pasaporte).	
EDUCACIÓN	
Ordena cronológicamente tu educación, comenzando con lo más reciente. No incluyas tu educación primaria. Incluye cualquier reconocimiento académico o premio recibido en la escuela.	
EXPERIENCIA LABORAL	
Ordena cronológicamente tu experiencia laboral, comenzando con la más reciente. Escribe 3-4 viñetas de tus actividades diarias para cada empleo o puesto que has ocupado. Incluye cualquier reconocimiento laboral o premio recibido en el trabajo.	
ENTRENAMIENTOS Y CERTIFICACIONES	
Comienza siempre con el entrenamiento completado más recientemente. Incluye solo aquellos que tengan relevancia para el empleo al que estás aplicando. Señala los cursos y entrenamientos recibidos en los últimos 5 años como máximo.	
HABILIDADES RELEVANTES	
Indica habilidades relevantes para el empleo al que estás aplicando (p. ej. computacionales, idiomas, etc.) Asegúrate de poder hablar acerca de tu dominio de alguna habilidad en particular.	

## ELEMENTOS OPCIONALES

1) Declaración de Objetivos Profesionales

2) Premios y Reconocimientos

3) Experiencia en Voluntariado

4) Intereses y Pasatiempos

5) Fotografía (a menos que sea requerida el empleador o empleadora)

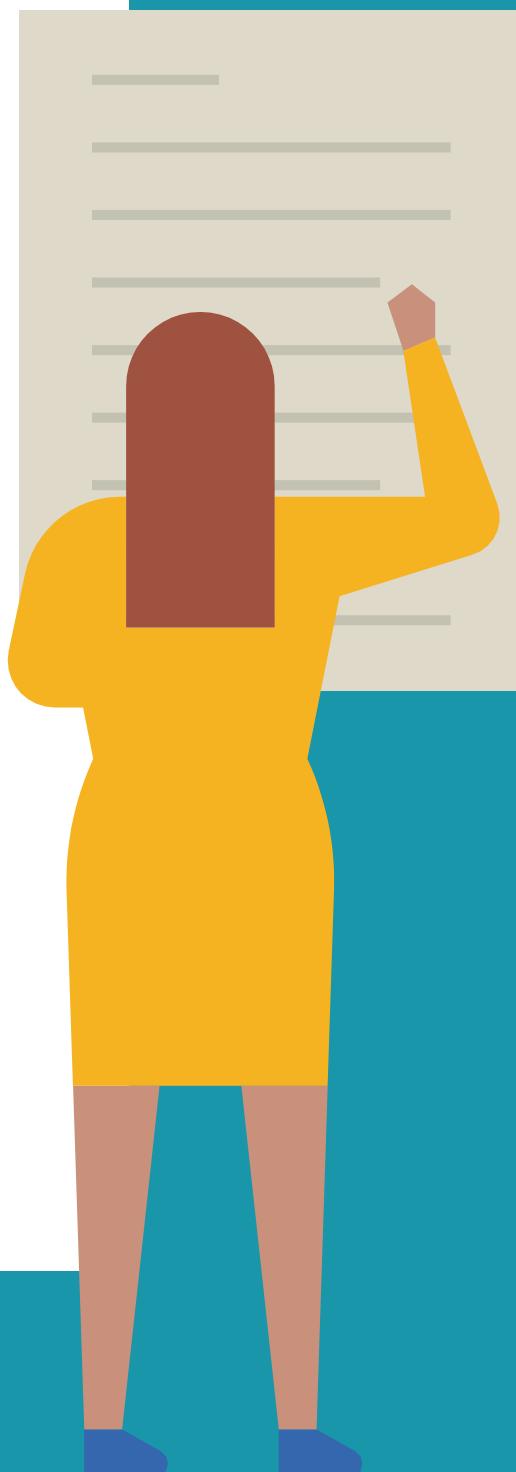
No hay una sola forma correcta de escribir un currículum, sin embargo, hay algunas maneras mejores que otras. Vamos a ver los Criterios para un currículum sólido:



## ELEMENTOS DE UN CURRÍCULUM

### CRITERIOS PARA UN BUEN CURRÍCULUM

- ¿La información ofrecida en el currículum está completa?
- ¿El currículum es legible y atractivo?
- ¿No tiene ningún error ortográfico o gramatical?
- ¿La redacción es clara y fácil de seguir?
- ¿La candidata o candidato utiliza un lenguaje positivo?
- ¿El currículum tiene 2 páginas como máximo?
- ¿Crees que toda la información es verdadera?
- ¿Hay palabras que son difíciles de entender? (p. ej. jerga)
- ¿Hay alguna información que haga ver mal al candidato(a)?
- Si fueras la empleadora o empleador, ¿quisieras entrevistar a esta persona?
- ¿Hay algo que haga destacar a esta persona?



## QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER AL ESCRIBIR UN CURRÍCULUM

HACER	NO HACER
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tener un objetivo específico.</li> <li>• Personalizarlo para un empleo.</li> <li>• Personalizarlo para un empleador.</li> <li>• Anunciar y enfatizar tus habilidades.</li> <li>• Comenzar con la experiencia que te hace más calificada(o).</li> <li>• Usar un buen papel.</li> <li>• Revisado por al menos dos personas.</li> <li>• Utilizar viñetas.</li> <li>• Ser generosa(o) con los espacios.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incluir tus expectativas salariales.</li> <li>• Exagerar o minimizar capacidades.</li> <li>• Incluir la razón para dejar tu último empleo.</li> <li>• Use acrónimos para acortar el texto.</li> <li>• Enfatizar cosas sobre ti misma(o) que quieres mejorar.</li> <li>• Utilizar diferentes colores y tipografías.</li> <li>• Hacerlo de 5 páginas.</li> <li>• Incluir detalles negativos sobre ti.</li> <li>• Incluir una foto tuya de Facebook o Instagram.</li> <li>• Incluir un correo electrónico inapropiado.</li> <li>• Usar una Plantilla de Microsoft.</li> </ul>

## QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER EN UNA SOLICITUD DE EMPLEO

HACER	NO HACER
<ul style="list-style-type: none"><li>• Seguir todas las instrucciones.</li><li>• Revisar la ortografía y gramática.</li><li>• Ser positiva(o).</li><li>• Ser concisa(o).</li><li>• Prepararte para hablar de lo que escribas.</li><li>• Presentarte.</li><li>• Guardar una copia de tu solicitud.</li><li>• Pedirle a alguien que la lea.</li><li>• Revisar la solicitud.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dejar espacios sin explicación.</li><li>• Mentir.</li><li>• Ser arrogante.</li><li>• Menospreciarte.</li><li>• Citar directamente del sitio web o folleto de una empresa.</li><li>• Exagerar tus logros.</li></ul>



# GUÍA PARA ELABORAR UN CURRICULUM VITAE

## ¿Qué es un Currículum Vitae?

Es una hoja con la que comunicas a otros(as) quién eres y qué has hecho.

Es la forma en que das a conocer a potenciales empleadores cuáles son tus cualidades personales, académicas y profesionales, así como tus habilidades y experiencias, con la intención de abrirte paso a una entrevista laboral y obtener un empleo.



**NOMBRE:**  
Nombre(s) y apellidos.



**TELÉFONO:**  
Asegúrate de que sea un número en el que puedan localizarte siempre.



**CORREO ELECTRÓNICO:**

Evita incluir una dirección inapropiada.

**TIP:** Crea una dirección de correo electrónico que contenga tu nombre y evita el uso de apodos.



### OBJETIVO

Elabora una breve descripción de lo que buscas y planeas aportar a la empresa.

**Ejemplo:** Utilizar y fortalecer mis habilidades como Técnico Bachiller en Informática.



### EXPERIENCIA LABORAL:

- Ordena cronológicamente tus experiencias laborales, comenzando con la más reciente.

**TIP:** Recuerda priorizar las experiencias que te convierten en la persona más calificada para el empleo e incluir tus prácticas profesionales.

**EVITA:** Incluir la razón por la que dejaste tu último empleo.

**Ejemplo:**

09/2019 – 03/2020 MEDITEC – Prácticas profesionales en el área mantenimiento correctivo (Prácticas profesionales).

- Levantar órdenes de servicio
- Diagnóstico de equipo de cómputo en línea
- Corregir defectos de equipo de cómputo



### FORMACIÓN ACADÉMICA:

- Ordena cronológicamente tu educación, comenzando con lo más reciente.

**TIP:** Incluye cualquier reconocimiento o premio recibido en la escuela.

**EVITA:** Incluir tu educación primaria.

**Ejemplo:**

Técnico Bachiller en Informática  
Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica  
CONALEP Lic. Raúl Rangel Frías



### ENTRENAMIENTOS Y CERTIFICACIONES:

- Comienza siempre con el entrenamiento completado más recientemente.

**TIP:** Incluye solo aquellos de relevancia para el empleo al que estas aplicando.

**EVITA:** Incluir certificaciones recibidas hace más de 5 años.

**Ejemplo:**

Certificación en AutoCAD.



### HABILIDADES Y CONOCIMIENTOS:

- Enlista las habilidades y competencias que dominas y que son relevantes para el empleo al que estas aplicando (idiomas, paquete de software, etc.).

**TIP:** Indica el nivel de dominio que tienes de cada una (Alto, medio o bajo).

**EVITA:** Exagerar o minimizar capacidades.

**Ejemplo:**

Paquetería Office-Alto

Las solicitudes de empleo pueden ser igual de importantes que el currículum. Debido a que se entregan en conjunto con este, son parte también de la primera impresión que una empleadora o empleador potencial verá de una o un joven aspirante.

Las solicitudes laborales se usan para evaluar a un candidato o candidata, y determinar si cumple con los criterios y si destacan entre las demás.



¡Al igual que el currículum, la solicitud de empleo debe ser perfecta!

Al llenar una solicitud de empleo debemos:

## AL LLENAR UNA SOLICITUD DE EMPLEO

LLENAR LA SOLICITUD CON CALMA Y CUIDANDO LA CALIGRAFÍA Y LA LIMPIEZA



ESCRIBIR EL NOMBRE COMPLETO



FIRMAR DE MANERA CLARA Y CON UN TAMAÑO FÁCIL DE PERCIBIR



ESCRIBIR CON UNA SOLA TINTA (AZUL O NEGRA)

CUIDAR DE NO OMITIR FECHAS DE INGRESO Y SALIDA DE EMPLEOS PREVIOS

DE SER POSIBLE, ACLARAR EL MOTIVO DE LA TEMPORALIDAD EN EMPLEOS PREVIOS



COMPLETAR CUIDADOSAMENTE LOS DATOS SOBRE LA FAMILIA



ESCRIBIR DE MANERA CLARA LOS DATOS DE LAS PERSONAS DE REFERENCIA

A continuación podrás encontrar el formato más común de solicitud de empleo y los datos que solicitan en la misma. Practica llenando la información que requiere, hazlo con calma y tiempo, cuidando los datos que coloques no contengan errores.

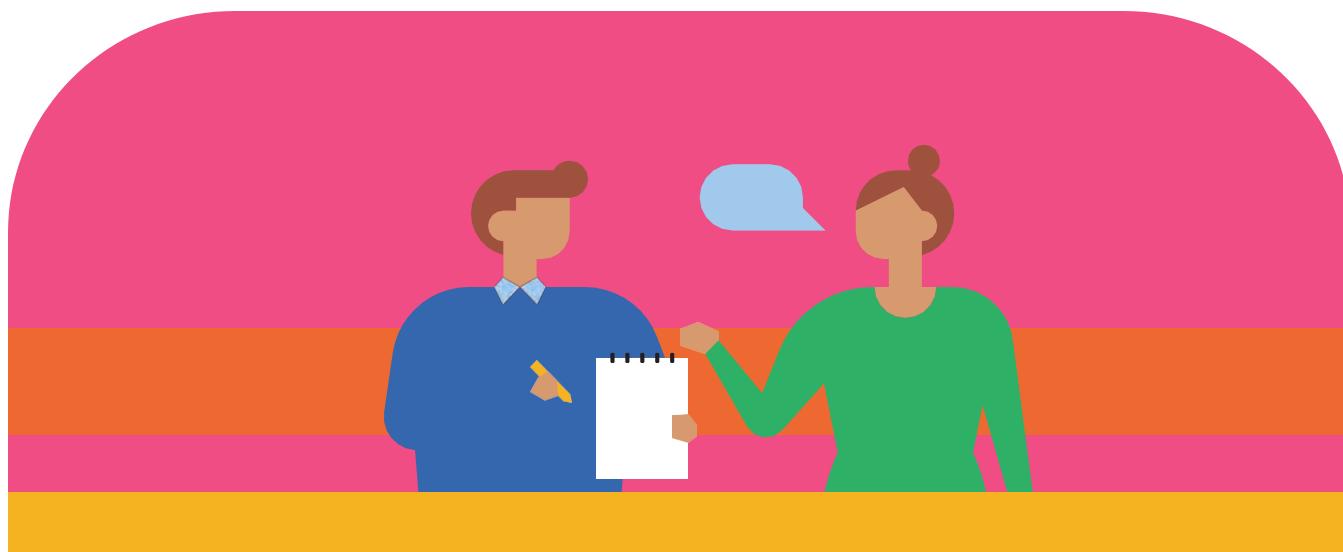
No es necesario llenar todos los apartados si no es información real. Recuerda las recomendaciones antes vistas.

<b>Solicitud de Empleo</b>					
Puesto que solicita		Fecha _____	Sueldo Mensual deseado		
Sea tan amable de llenar esta solicitud en forma manuscrita NOTA: Toda información aquí proporcionada será tratada confidencialmente		Sueldo Mensual Aprobado			
		Fecha de Contratación _____			
Datos Personales					
Apellido Paterno	Apellido Materno	Nombre(s)			
Domicilio	Colonia	Código Postal	Edad Años		
Ciudad, Estado	Lugar de Nacimiento	Teléfono	Sexo		
Vive con			<input type="checkbox"/> Masculino <input type="checkbox"/> Femenino		
<input type="checkbox"/> Sus padres <input type="checkbox"/> Su familia <input type="checkbox"/> Parientes <input type="checkbox"/> Solo					
Personas que dependen de usted		Estatura	Peso		
<input type="checkbox"/> Hijos <input type="checkbox"/> Cónyuge <input type="checkbox"/> Padres <input type="checkbox"/> Otros		Estado Civil			
		<input type="checkbox"/> Soltero <input type="checkbox"/> Casado <input type="checkbox"/> Otro			
Documentación					
Clave Única de Registro de Población	AFORE				
Reg. Fed. De Contribuyentes	Número de Seguridad Social	Cartilla de Servicio Militar No.	Pasaporte No.		
<input type="checkbox"/> Tiene licencia de manejo <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> SI	Clase y Número de Licencia	Siendo extranjero que documentos le permiten trabajar en el país			
Estado de Salud y Hábitos Personales					
¿Cómo considera su estado de salud actual?	¿Padece alguna enfermedad crónica?				
<input type="checkbox"/> Bueno <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Malo	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (Explique)				
¿Práctica Ud. Algun Deporte?	¿Permanece a algún Club Social o Deportivo?		¿Cuál es su pasatiempo favorito?		
¿Cuál es su meta en la vida?					
Datos Familiares					
Nombre	Vive	Fin	Domicilio		
Padre			Ocupación		
Madre					
Esposa (o)					
Nombre y edades de los hijos					
Escolaridad					
Nombre	Dirección	De	A	Años	Titulo Recibido
Primaria					
Secundaria o Prevocacional					
Preparatoria o Vocacional					
Profesional					
Comercial u Otras					
Estudios que está efectuando en la actualidad:		Horario	Curso o Carrera		Grado
Escuela					

Conocimientos Generales					
Que idiomas habla	(Nivel 50%, 75%, 100%)		Funciones de oficina que domina		
Máquina de Oficina o taller que sepa manejar			Software que conoce		
Otros trabajos o funciones que domina					
Empleo Actual y Anteriores					
Concepto	Actual o ultimo	Anterior	Anterior	Anterior	Anterior
Tiempo que presta sus servicios	de a	de a	de a	de a	de a
Nombre de la Compañía					
Dirección					
Teléfono					
Puesto desempeñado					
Sueldos Mensual:	Inicial	Final			
Motivo de separación					
Nombre de su jefe directo					
Puesto de jefe directo					
Podemos solicitar informes de usted	Comentarios de sus jefes				
<input type="checkbox"/> Si					
<input type="checkbox"/> No (Razones)					
Referencias Personales (Favor de no incluir a jefes anteriores)					
Nombre	Domicilio	Teléfono	Ocupación	Tiempo de conocerl	
Datos Generales			Datos Económicos		
¿Como supo de este empleo?	<input type="checkbox"/> Anuncio <input type="checkbox"/> Otro medio (anótelo)		¿Tiene usted otros ingresos?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (describalos) Importe mensual \$	
¿Tiene parientes trabajando en esta Empresa?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (nómbrelas)		¿Su cónyuge trabaja?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (¿dónde?) Percepción mensual \$	
¿Ha estado afianzado?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (nombre de la Cía.)		¿Vive en casa propia?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si Valor aproximado \$	
¿Ha estado afiliado a algún sindicato?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si ¿a Cuál?		¿Paga renta?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si Renta mensual \$	
¿Tiene seguro de vida?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (nombre de la Cía.)		¿Tiene automóvil propio?	Marca	Modelo
¿Puede viajar?	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No (razones)		<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si		
¿Está dispuesto a cambiar de lugar de residencia?	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No (razones)		¿Tiene deudas?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (¿con quién?) Importe \$	
Fecha en que podría presentarse a trabajar			¿Cuánto abona mensualmente?	\$	
Comentarios del Entrevistador y Firma			Hago constar que mis respuestas son verdaderas		
			Firma del solicitante		

## ENTREVISTA DE TRABAJO

Una entrevista laboral es una forma en que las y los empleadores conocen quién es una persona y si ella o él es la mejor opción para un puesto. Es una conversación entre dos personas. Una de ellas realiza las preguntas (persona empleadora) y la otra persona responde (aspirante al empleo). En una entrevista se quiere conocer más sobre la persona que desea trabajar en la empresa. Se realiza para evaluar si una o un aspirante será contratada o contratado.



A continuación, te mostramos las cosas que debes hacer antes, durante y después de una entrevista.  
[¿Qué hacer en una entrevista ...?](#)

ANTES DE LA ENTREVISTA	DURANTE LA ENTREVISTA	DESPUÉS DE LA ENTREVISTA
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Investigar antes acerca de la empresa, infórmate, pregunta. Debes conocer cuáles son las habilidades que se piden para el puesto al que aspiras.</li> <li>2. Preparar respuestas a preguntas que te pudieran hacer ¡práctica!</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estar relajada(o). Recuerda que quien te entrevista quiere conocer más sobre ti, no ponerte a prueba.</li> <li>2. Mantener contacto visual con el entrevistador.</li> <li>3. Mantener una buena postura, de frente, sonriendo, sin las manos inquietas, inclinada(o) hacia quien te entrevista, etc.).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hacer notas de la entrevista para no olvidar detalles.</li> <li>2. Pedir la información de contacto (tarjeta de presentación) de quien te entrevista si no lo tienes ya.</li> </ol>

ANTES DE LA ENTREVISTA	DURANTE LA ENTREVISTA	DESPUÉS DE LA ENTREVISTA
<p>3. Prepárate para la pregunta “Cuéntame acerca de ti” piensa que pudieras decir, enfatizando habilidades relevantes y experiencia para el puesto.</p> <p>4. Vestirte de manera formal (ropa limpia, planchada, ropa de la talla adecuada, y buena higiene).</p> <p>5. Llevar tu currículum.</p> <p>6. Tener preparadas 2-3 preguntas que quieras hacer respecto al empleo para mostrar interés en la empresa.</p> <p>7. Llegar a tiempo, unos 15 minutos antes de la entrevista.</p>	<p>4. Hablar despacio y claramente.</p> <p>5. Demostrar atención e interés.</p> <p>6. No mentir.</p> <p>7. Hablar de manera positiva respecto a ti y tus logros</p> <p>8. Pedir a quien te entrevista que repita una pregunta si no la entiendes o no tienes claro cómo responder.</p> <p>9. No apresurar las respuestas. Está bien una pequeña pausa antes de responder.</p> <p>10. Agradecer al finalizar a quien te entrevistó. Preguntar por los siguientes pasos del proceso de contratación.</p>	

## MIS RESPUESTAS PARA LA ENTREVISTA LABORAL

A continuación, te mostramos las preguntas más comunes que se hacen en una entrevista, léelas y práctica tus posibles respuestas a cada una de ellas. Después pide a algún amigo o familiar que te haga las preguntas para que puedas practicar.

Escribe y practica tus respuestas para las siguientes preguntas frecuentes.

PREGUNTAS	RESPUESTAS
¿Por qué quieres trabajar en esta empresa?	
¿Qué experiencia tienes en este tipo de trabajo?	
Describe un momento en el que tuviste que superar un desafío en una situación de trabajo.	
Describe un momento en que trabajaste en un equipo.	
¿Cuáles son tus mayores fortalezas?	
¿Cuáles son tus mayores debilidades?	
¿Qué te gustaría estar haciendo en 5 años?	
¿Qué habilidades tienes que podrían ser benéficas para este empleo?	
Describe uno de los momentos más exitosos en tu vida.	
¿Por qué quieres trabajar en este sector?	

1. Tengamos en cuenta que la entrevista laboral es muy importante, ya que de ella depende si nos darán el empleo o no. Entre más preparado estés, más seguro te sentirás. No olvides practicar y practicar.
2. Añadir una actividad de repaso, con las siguientes instrucciones:

Ahora, para comprobar lo que aprendiste, rellena el siguiente cuadro sobre qué hacer antes, durante y después de una entrevista. Para saber cuánto recuerdas de la información que vimos. Posteriormente, revisa la información y comparte tu trabajo con tus compañeros para ver qué te faltó.

ANTES DE LA ENTREVISTA	DURANTE LA ENTREVISTA	DESPUÉS DE LA ENTREVISTA

Puedes consultar el glosario para conocer definiciones de conceptos claves del tema.

## SEGURIDAD EN EL TRABAJO

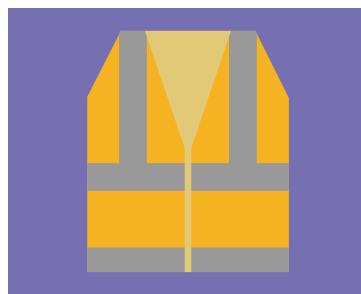
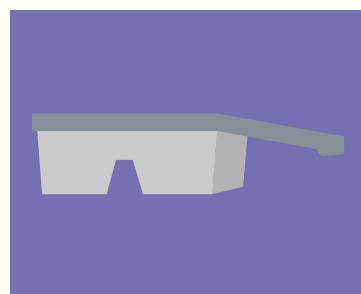
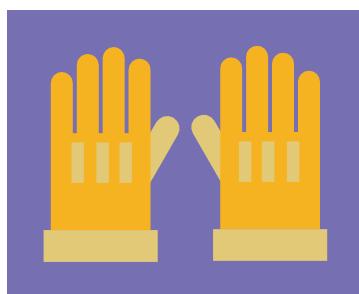


ES MUY IMPORTANTE QUE EN TODO TRABAJO EXISTA SEGURIDAD PARA LAS Y LOS TRABAJADORES.

ES POR ESO QUE EN TODO TRABAJO SE TE DEBE BRINDAR UN EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL.

El Equipo de Protección Personal o EPP son equipos, piezas o dispositivos que evitan que una persona tenga contacto directo con los peligros de ambientes riesgosos, los cuales pueden generar lesiones y enfermedades. Existen diversos tipos de EPP para diferentes tipos de riesgos, no obstante, en general sirven para proteger la cabeza, oídos, cara, ojos, respiratoria, miembros superiores y miembros inferiores.

*A continuación, te mostramos ejemplos de EEP:*



Recuerda que todo equipo de protección se te debe brindar por parte de tu trabajo, ya sea tu jefe o tu supervisor.

**Actividad Expectativas del empleado(a) y del empleador(ra).**

Instrucciones: Lee cada expectativa y escríbela en el recuadro dependiendo a quien le corresponda hacer cada actividad.

- Brindar el entrenamiento, herramientas, y equipo necesario para trabajar productivamente y con seguridad.
- Reportar preocupaciones de seguridad.
- Usar correctamente el equipo de seguridad.
- Usar las herramientas, equipo y vestimenta correcta para trabajo.
- Trabajar en un ambiente seguro y saludable.
- Colocar señalizaciones de que hacer en caso de emergencia dentro del espacio de trabajo.
- Usar entrenamiento provisto y seguir instrucciones.
- Trabajar y actuar con seguridad alrededor de mis compañeras(os) de trabajo.

Expectativas de la empleada o del empleado.	Expectativas de la empleadora o el empleador.

## ACCIDENTES DE TRABAJO

Evitar los accidentes de trabajo, es una tarea en la que tienen que participar todas(os): los trabajadores(as), los técnicos(as) y directivas de las empresas, los gobiernos, etc., porque a todos afecta e interesa, pero sobre todo a las y los trabajadores que son los que sufren las peores consecuencias de los accidentes.



Se entiende por accidente de trabajo toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecute por cuenta ajena. Es un suceso anormal, que se presenta de forma brusca e inesperada, normalmente es evitable.

Para evitar accidentes en el trabajo los lugares de trabajo deben ser revisados periódicamente.

Para poner en práctica lo aprendido, lee y resuelve el siguiente caso:

Tu vecina te ha ofrecido un trabajo remunerado. Quiere que limpies un viejo cobertizo en el patio trasero por \$500.00. Tan pronto lo ves, te das cuenta de que está lleno de basura, vidrios rotos, contenedores con químicos y pedazos de madera con clavos.

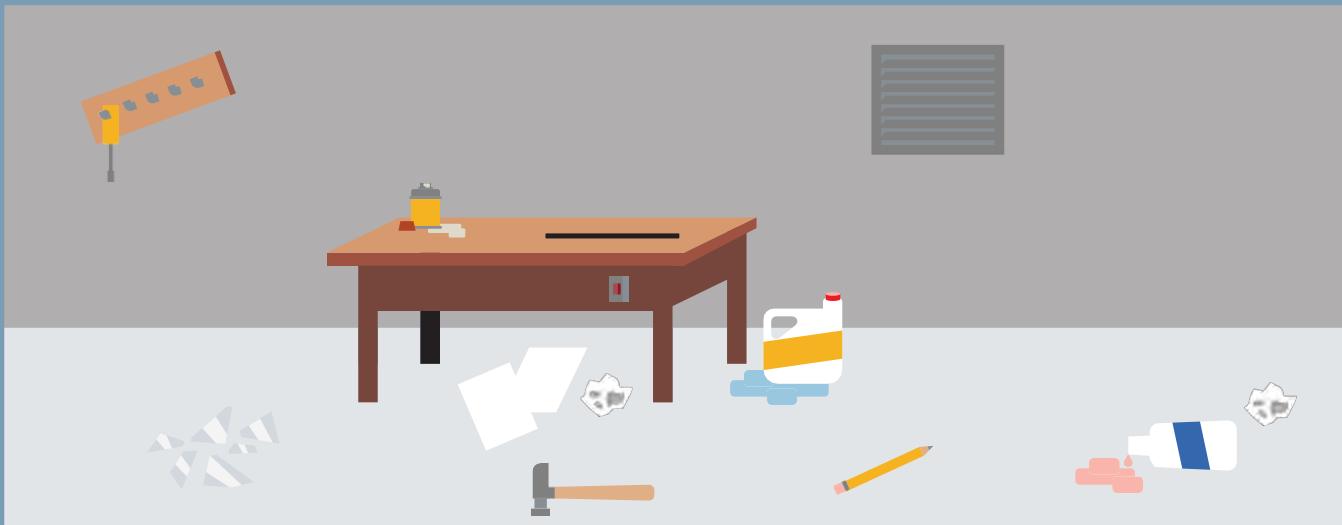
¿Qué peligros posibles hay si haces este trabajo?

¿Es seguro hacer esta actividad?

¿Qué equipo necesitarías para mantenerte segura(o)?

Puedes consultar el glosario para conocer definiciones de conceptos clave del tema.

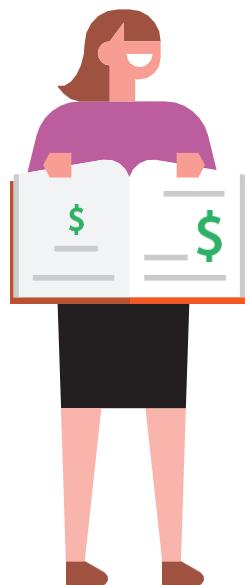
# EDUCACIÓN FINANCIERA

MÓDULO: 03



# MÓDULO 03: EDUCACIÓN FINANCIERA

## FINANZAS PERSONALES



**La educación financiera es la administración de todo tu dinero:** cómo cuidas tus ingresos, cómo organizas tus gastos, tus bienes materiales y tus ahorros. Tener una buena organización de tus finanzas personales es muy importante, ya que te ayudará a tener un mejor estilo de vida.

Si deseas tener un mejor estilo de vida, tener bienestar personal y familiar, deberás tomar mejores decisiones, deberás decidir cómo vas a administrar tu dinero. Para eso debes tener una planificación financiera. Una de las bases de la planificación financiera es el establecimiento de metas.

Una meta es todo aquello que quisiéramos alcanzar o que nos gustaría realizar a lo largo de la vida.

### EJEMPLOS DE METAS

Ir a Estados Unidos



Tener una casa



Tener carro



Ir a la universidad

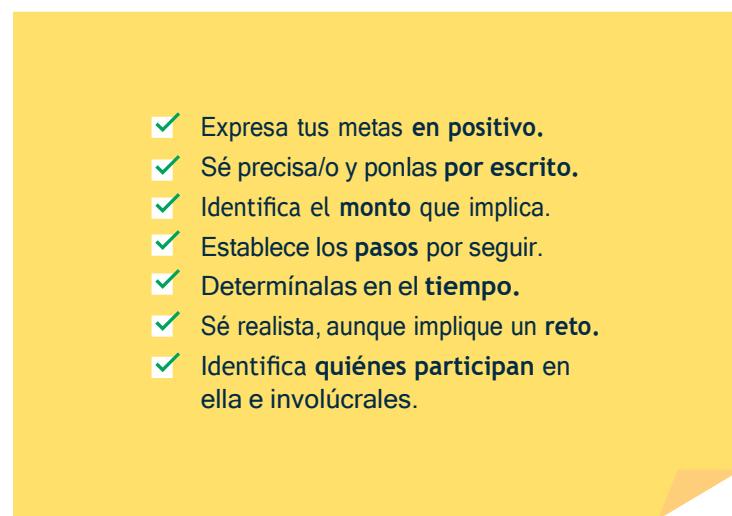


# PLANEACIÓN FINANCIERA



## PARA ESTABLECER TUS METAS ...

Para lograr tus metas hay que ahorrar y para ello es necesario organizarse.  
Un presupuesto es fundamental.



Puedes consultar el glosario para conocer definiciones de conceptos claves del tema.

## PRESUPUESTOS

Presupuesto:

Verificaremos que necesitamos para comenzar a hacer un presupuesto:

### PARA EMPEZAR A HACER UN PRESUPUESTO

- 1** *Identifica y registra* todas tus entradas y salidas.
- 2** *Clafisica* tus gastos.
- 3** *Reduce* la categoría de otros gastos al mínimo.
- 4** *Incluye* al ahorro como una categoría fija.
- 5** *Realízalo* con la periodicidad con la que recibes tus ingresos.
- 6** *Compara* lo planeado contra lo gastado.
- 7** *Revisa* periódicamente tus metas y prioridades.



Para analizar tu presupuesto es necesario ubicar en cuál de los 3 escenarios de ingresos y egresos te encuentras:

**Para analizar tu presupuesto**

**Escenarios:**

A) - Ingresos + Egresos



B) Ingresos = Egresos



C) + Ingresos - Egresos



- 1) Disminuir gastos  
2) Incrementar ingresos → Ahorro para el retiro / Independencia financiera

Para establecer mi meta financiera primero debo preguntarme **¿qué quiero lograr?**

Una vez que pensamos que queremos lograr, debo planteármela de manera inteligente por sus siglas en inglés SMART:

<b>S</b>	<b>ESPECÍFICO:</b> -Sé específica(o) no general	-¿Quién está involucrada(o)? -¿Dónde se logrará esta meta? -¿Cuyáles son los requisitos?
<b>M</b>	<b>MEDIBLE:</b> -Establece criterios concretos para medir el avance	-¿Cuáles son los puntos de referencia o escalones para mi meta? -¿Cómo sabré cuando ha sido cumplida?
<b>A</b>	<b>ALCANZABLE:</b> -Rétate pero sé realista	-¿Puedo lograr esto física y emocionalmente? -¿Estaré segura(o) y sana(o) persiguiendo esta meta? -¿Cuáles son los límites?
<b>R</b>	<b>RELEVANTE:</b> -Elige una meta que sea importante para ti y las personas a tu alrededor	-¿Es relevante esta meta para mi trayectoria profesional y mi recorrido personal? -¿Cómo? -¿Parece que vale la pena? -¿Es el momento correcto para esta meta? -¿Compagina esto con otras metas y actividades en mi vida?
<b>T</b>	<b>TIEMPO DETERMINADO:</b> -Establece una fecha límite o periodo de tiempo para alcanzar la meta.	-¿Cuánto quiero alcanzar?

Ahora hablaremos de tu presupuesto personal.

**1)** Primero hay que detectar cuál es tu ingreso y cada cuanto lo recibes.

**2)** Despues detectar tus egresos es decir lo que gastas, gastos fijos incluyendo el ahorro, si son gastos planeados y cuánto gastamos en realidad.

**3)** Apuntar gastos imprevistos y detectar gastos hormiga.

**4)** Despues es importante identificar dónde están tus gastos, si son necesidades o no, y si son deseos o no.

## ¿Dónde están mis gastos?



Es importante al realizar nuestro presupuesto aplicar la regla 50:30:20.

### Regla 50 / 30 / 20

- Gastos Básicos
- Gastos personales
- Ahorro



Es momento de aplicar lo aprendido realizando tu propio presupuesto personal, puedes vaciarlo en la siguiente tabla:

Concepto: (cuando se recibe el dinero, ejem: 1ra quincena de Agosto)			
<b>LO QUE RECIBO (INGRESOS)</b>			
Ingreso principal:			
Saldo anterior:			
Disponible:			
Ingreso secundario:			
<b>TOTAL:</b>		\$-	
<b>LO QUE GASTO (EGRESOS)</b>			
Gastos fijos	Planeado	Real	Diferencia
		\$-	
		\$-	
		\$-	
		\$-	
		\$-	
		\$-	
<b>TOTAL:</b>		\$-	
<b>GASTOS IMPREVISTOS</b>			
<b>TOTAL:</b>		\$-	
<b>GASTOS HORMIGA (Gastos pequeños, compras frecuentes de cosas que en realidad no necesitas).</b>			
<b>TOTAL:</b>		\$-	

Puedes consultar el glosario para conocer definiciones de conceptos claves del tema.

## AHORRO

Significa **reservar** una parte de tu gasto ordinario, **guardar** dinero como previsión para necesidades futuras, evitar un gasto o consumo mayor.

Emergencias  
Imprevistos  
Metas

Independencia financiera/retiro  
Desarrollo económico

### FRASES POPULARES DE PERSONAS QUE POSPONEN EL AHORRO

¿Cómo voy a ahorrar si no me alcanza?

No puedo ahorrar porque casi nunca me sobra

¿Para qué ahorrar esto si es tan poquito?

Empiezo mañana

Ya Dios dirá



### FRASES POPULARES DE PERSONAS QUE AHORRAN



El ahorro es un seguro para el futuro

El ahorro aumenta la calidad de vida

El ahorro es un seguro para el futuro

El dinero del mañana: tu ahorro

De poquito en poquito se llena el jarrito

## FORMAS DE AHORRO

### ESPECIE

Se refiere al aprovechamiento máximo de nuestros recursos

Ahorro de energía, así como reúso, reciclaje y cuidado de las cosas, entre otras.



### MONETARIO

#### Formal

Es el ahorro que se deposita en una institución financiera.

- a) Autorizada y registrada por la Secretaría de Hacienda y Crédito Público
- b) Regulada por la Comisión Nacional Bancaria y de Valores
- c) Supervisada por Banxico
- d) Protegida por el IPAB

#### Informal

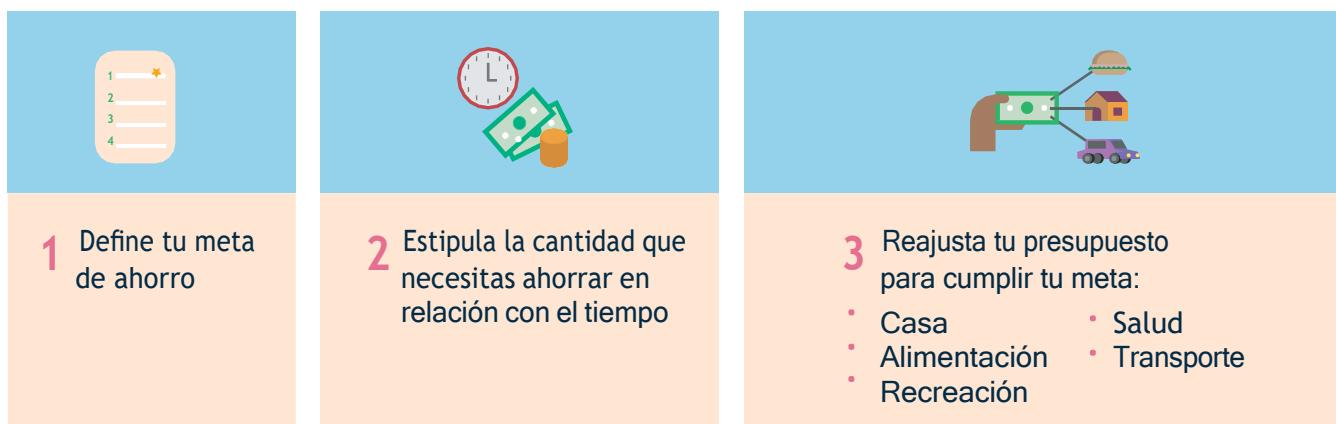
No existe ningún registro ni garantía sobre los depósitos.



## LOS CUATRO PASOS PARA AHORRAR



## ¿CÓMO HACER MI PLAN DE AHORRO?



### ACTIVIDAD



José quiere ahorrar para comprar un nuevo celular. Ayúdalo a cumplir su meta.

**INGRESO MENSUAL : \$8,000**

**EGRESO (GASTO) MENSUAL:**

<b>Vivienda</b>	Renta	\$ 3,000
<b>Alimentación</b>	Despensa	\$ 3,000 aprox.
	Comidas fuera	\$ 1,000 aprox.
<b>Recreación</b>	Cine	\$ 280 aprox.
<b>Salud</b>	Medicamento	\$ 0 aprox.
<b>Transporte</b>	Transporte público	\$ 300 aprox.
	Transporte privado	\$ 420 aprox.

¿Qué estrategia de ahorro le recomiendas a José?

Puedes consultar el glosario para conocer definiciones de conceptos claves del tema.

# MIS DERECHOS VIAJAN CONMIGO

MÓDULO: 04



# MÓDULO 04: MIS DERECHOS VIAJAN CONMIGO

## FINANZAS PERSONALES

Los derechos humanos son normas que reconocen y protegen la dignidad de todos los seres humanos.

Todos(as) dependemos de todas y todos para lograr que los Derechos Humanos sean el eje de nuestras vidas, además de que los derechos también dependen uno de otro.

Los derechos humanos tienen 4 características:

### Principio de Universalidad

Mientras exista un ser humano que tenga todos los órganos esenciales para tener vida, a pesar de tener una discapacidad los derechos humanos le pertenecen y son para toda la vida. implica que son universales, esto es que son para todos y todas las personas.

### Principio de Indivisibilidad

Implica que los Derechos Humanos no pueden dividirse.

### Principio de Interdependencia

Se relaciona con que los Derechos Humanos dependen uno del otro para poder tener vigencia

### Principio de Progresividad

Se refiere a la necesidad de integrar nuevas herramientas que mejoren la vida de los seres humanos, por eso los Derechos Humanos evolucionan y progresan, siempre con la consigna de sumar y no restar.

## PRINCIPIOS Y OBLIGACIONES DEL ESTADO

No discriminación

Opinión y participación

No devolución, prohibición de la expulsión colectiva

Vida, supervivencia y desarrollo

Interés superior del niño



# DERECHOS DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES SITUACIÓN DE MOVILIDAD HUMANA



En un proceso de migración, niñas, niños y adolescentes requieren de medidas de protección que garanticen su desarrollo y bienestar, aún fuera de su lugar de origen y durante todo el tránsito hasta llegar a su destino.

Estas medidas de protección se basan en los derechos establecidos en la Convención sobre los derechos del Niño.

## Los derechos son:

### Interés superior.

Todas las acciones que involucren a niñas, niños y adolescentes deben priorizar siempre su bienestar.

### Derecho a la vida la supervivencia y el desarrollo.

Se garantizará su supervivencia y desarrollo, independientemente de su origen.

### Derecho a la identidad.

Se debe respetar su identidad.

### A la unidad familiar.

Ninguna niña, niño o adolescente podrá ser separada(o) de sus madres o padres contra su voluntad.

### El cuidado y protección especial.

Se debe proteger de manera especial la accesibilidad a los derechos que les corresponden.

### Derecho a la salud.

Tienen derecho a recibir servicios de salud de manera gratuita en situaciones en las que sea necesario preservar la vida. Las y Los adolescentes tienen derecho a recibir información sobre salud sexual y reproductiva.

### Derecho al asilo.

La Ley de Migración contempla la posibilidad de otorgar visa humanitaria a las personas solicitantes de asilo.

### Derecho a la no explotación laboral.

Se reconoce el derecho de niñas, niños y adolescentes a estar protegidas(os) contra la explotación económica y contra el desempeño de cualquier trabajo que pueda ser peligroso u obstruir su educación, salud o desarrollo integral.

### Derecho a la participación.

Tienen derecho a expresar libremente sus opiniones en todos los asuntos que les concierne y que sean tomadas en cuenta.

### Derecho a la educación.

Tienen derecho a la educación básica gratuita.

### Al libre tránsito y residencia.

Niñas, niños y adolescentes acompañadas(os) o no acompañadas(os) tienen derecho a la libertad de tránsito dentro del territorio nacional y no deben ser detenidos bajo ningún supuesto.

## TESTIMONIOS

**Actividad:** “Mis derechos viajan conmigo”

Instrucciones de actividad: Completa el cuadro a continuación. En la columna izquierda tenemos testimonios y noticias relacionadas a las niñas, niños y adolescentes migrantes, en las que no se ha cumplido un derecho. Después de leer cada caso, ¿qué derecho crees que ese niño(a) podría reclamar para que se cumpla.

### Testimonio sobre un derecho vulnerado:

### Tú tienes derecho a:

1

“Fui a la oficina de migración a dejar mis papeles, pero me dijeron que tenía que ir con un adulto”

2

“Fuimos detenidos, me separaron de mi hermano, nunca estuve tan asustado...”

3

“Me dolía el estómago muy muy fuerte, pero me daba miedo ir a la posta de salud, porque no tengo papeles”

4

“Cuando llegué, estuve medio año sin estudiar. A mis padres no les permitieron matricularme(entrar) en la escuela hasta que no tuviera un papel importante”

5

“Escuche historias terribles, sobre cosas que les hicieron a jovencitas durante el viaje”

Podrás encontrar las respuestas en el glosario, en la página 96.  
Puedes consultar el glosario para conocer definiciones de conceptos claves del tema.

## DERECHOS LABORALES

**DERECHOS LABORALES**

Si ya tienes o estás en la búsqueda de un trabajo, es importante que conozcas cuáles son los derechos básicos que la Ley Federal del Trabajo (LFT) establece para proteger a todas las personas, son las características básicas de un empleo digno.

<b>DERECHO A LA NO DISCRIMINACIÓN</b>	Señala que no podrán establecerse condiciones que impliquen discriminación entre trabajadores y/o empleadores por motivo de origen étnico o nacional, género, edad, discapacidad, condición social, condiciones de salud, religión, condición migratoria, opiniones, preferencias sexuales, estado civil o cualquier otro que atente contra la dignidad humana.
<b>DERECHO A UN CONTRATO O RELACION DE TRABAJO</b>	Toda persona física que preste un trabajo personal y subordinado a otra persona tiene derecho a un contrato de trabajo. Este puede ser verbal o escrito. No importa si un trabajador no acuerda la prestación de un trabajo; desde que se realiza una actividad subordinada, se debe pagar un salario y da lugar a la existencia de una relación de trabajo. Estos contratos pueden ser: por obra o tiempo determinado, por temporada, de capacitación inicial, por tiempo indeterminado, por honorarios y como asalariada/o.
<b>DERECHO A ATENCIÓN MÉDICA</b>	Las y los trabajadores tienen derecho a acceder a atención médica por todo accidente o enfermedad que se derive de las actividades laborales.
<b>DERECHO A UN SALARIO</b>	Toda persona empleada, por sus servicios prestados, tiene derecho a recibir un salario, que se entiende como la retribución que debe pagar el/la empleador/a a la persona empleada por su trabajo. Los salarios mínimos generales deberán ser suficientes para satisfacer las necesidades básicas de una persona.
<b>DERECHO A ALQUILER</b>	Deberá pagarse en moneda de curso legal, no siendo permitido hacerlo a través de mercancía, vales, fichas o cualquier otro signo representativo con que se pretenda substituir. Para trabajo igual debe corresponder salario igual, sin tener en cuenta sexo ni nacionalidad.
<b>DERECHO A ALOJAMIENTO</b>	Aguinaldo: Las y los trabajadores tendrán derecho a un aguinaldo anual que deberá pagarse antes del día veinte de diciembre, equivalente a quince días de salario, por lo menos. Toda empresa agrícola, industrial, minera o de cualquier otra clase de trabajo, estará obligada, según lo determinen las leyes reglamentarias a proporcionar a las y los trabajadores habitaciones cómodas e higiénicas.

**DERECHO A CONDICIONES DE TRABAJO SEGURO**



El/la empleador/a tiene la obligación de instalar y operar las fábricas, talleres, oficinas, locales y demás lugares en que deban ejecutarse las labores, de acuerdo con las disposiciones establecidas en el reglamento y las normas oficiales en materia de seguridad, salud y medio ambiente de trabajo, a efecto de prevenir accidentes y enfermedades laborales, así como de adoptar las medidas preventivas y correctivas que determine la autoridad laboral.

**DERECHO A LA CAPACITACIÓN Y ADIESTRAMIENTO**



Promoción y vigilancia de la capacitación, el adiestramiento, la formación para y en el trabajo, la certificación de competencias laborales, la productividad y la calidad en el trabajo, la sustentabilidad ambiental, así como los beneficios que éstas deban generar tanto a trabajadores como a empleadores.

**DERECHO A LA PROTECCIÓN DE LA MATERNIDAD**



En el derecho laboral las mujeres disfrutan de los mismos derechos y tienen las mismas obligaciones que los hombres. Sin embargo, respecto a la maternidad la ley establece que:

- Se disfrutará de un descanso de seis semanas anteriores y seis posteriores al parto.
- En caso de que las y los hijos nazcan con una discapacidad o requieran atención médica hospitalaria, el descanso podrá ser de hasta ocho semanas posteriores al parto, presentando el certificado médico correspondiente.
- No pueden trabajar en labores insalubres o peligrosas, trabajo nocturno industrial, en establecimientos comerciales o de servicio después de las diez de la noche, así como en horas extraordinarias, tampoco en caso de que las autoridades competentes emitan una declaratoria de contingencia sanitaria, conforme a las disposiciones aplicables. No deben sufrir perjuicio en su salario, prestaciones y derechos.

**DERECHO A UNA JORNADA DE TRABAJO**



Es el tiempo durante el cual el/la trabajador/a está a disposición de quien emplea para prestar sus servicios. Si el/la empleador/a, por algún motivo, no establece funciones, o no hay trabajo que realizar, no significa que el/la trabajador/a dejará de percibir su salario, ya que como bien lo establece la legislación laboral, está a su disposición durante el tiempo que dure la jornada de trabajo.

La jornada de trabajo es de seis horas para jóvenes de 15 a 17 años de edad y de ocho horas diarias para mayores de edad. Por cada seis días de trabajo, se tiene derecho a un día de descanso pagado.

**LA LEY FEDERAL DEL TRABAJO CONTEMPLA TRES TIPOS DE JORNADA LABORAL:**

**DIURNA**

- Entre las 6am y 8pm, con una duración máxima de ocho horas.

**NOCTURNA**

- Entre las 8pm y 6am, con una duración máxima de siete horas.

**MIXTA**

Comprende períodos de tiempo de las jornadas diurna y nocturna, siempre que el periodo nocturno sea menor de tres horas y media, pues si comprende tres y media o más, se considerará como jornada nocturna. Con una duración máxima de siete horas y media.

Si se prolonga la jornada de trabajo, las horas de trabajo extraordinario se pagarán con el % que corresponda a las horas de la jornada. Menores de 18 años no pueden trabajar horas extra.

**DERECHO A UNA LICENCIA DE PATERNIDAD Y ADOPCIÓN**



Los hombres trabajadores tienen derecho a un descanso de cinco días laborables a partir del nacimiento de su hija/o o de un descanso de cinco días posteriores al día en que reciba a la/el infante adoptada/o sin que sufra perjuicio en su salario, prestaciones y derechos.

## TABLA DE RESPONSABILIDADES EMPLEADO Y EMPLEADOR

EMPLEADOR/A	EMPLEADO/A
Pagar a las y los trabajadores los salarios de manera puntual.	Realizar bien el trabajo, con cuidado y esmero.
Proporcionar oportunamente útiles, instrumentos y materiales necesarios para la ejecución del trabajo.	Cumplir con el reglamento de la empresa.
Brindar un buen trato al personal.	Conservar en buen estado los instrumentos y materiales que se les haya dado para el trabajo.
Proporcionar capacitación y adiestramiento a sus trabajadoras/es.	Poner en conocimiento de la empleadora o empleador las enfermedades contagiosas que padecan.
Cumplir el reglamento y las normas oficiales en materia de seguridad, salud y medio ambiente de trabajo.	No faltar al trabajo sin causa justificada o sin permiso de la empleadora o empleador.
Proporcionar a las mujeres embarazadas la protección que establezcan las leyes y reglamentos.	Mostrar una actitud de respeto a todas las personas en el trabajo.
Otorgar permiso de paternidad de cinco días laborables con goce de sueldo, a los hombres trabajadores, por el nacimiento de sus hijas/os.	Ser puntual.





Cuando no se cumplan tus derechos laborales, puedes comunicarte con la Procuraduría de la Defensa del Trabajo (PROFEDET), el cual, representa y asesora a las y los trabajadores cuando hay irregularidades en tu trabajo. Ellos brindan servicios de asesoría y representación legal a trabajadores y/o sus beneficiarios de empresas del ámbito federal.

PROFEDET: [orientacionprofedet@stps.gob.mx](mailto:orientacionprofedet@stps.gob.mx)

## TRÁMITE MIGRATORIO

Si eres una persona migrante y deseas trabajar en México, es importante que sepas que para poder ingresar al campo laboral de manera ordenada, debes contar con un estatus de migración regular, esto es, debes contar con un permiso especial para que el Estado mexicano pueda permitirte trabajar de manera formal.

Existe una guía de Trámites Migratorios en México del Instituto Nacional de Migración (INAMI). Esta guía te permite conocer los requisitos que debes realizar para obtener un permiso de trabajo.





## PERSONAS EXTRANJERAS RESIDIENDO EN EL PAÍS CON UNA ESTANCIA REGULAR SIN ACTIVIDAD REMUNERADA.

### TRÁMITE PARA OBTENER UN PERMISO DE TRABAJO

Si actualmente te encuentras viviendo en México y tienes:

- **Documento migratorio vigente** que acredite tu estancia regular como residente temporal o residente temporal estudiante.

Tienes la posibilidad de solicitar un permiso de trabajo ante alguna de las Oficinas de Representación del INM ubicadas en tu país.

Este trámite deberá resolverse dentro de los 20 días hábiles posteriores a la recepción de tu solicitud en el instituto y **presentar los siguientes documentos:**

1

Tarjeta de residente temporal o de residente temporal de estudiante vigente.

2

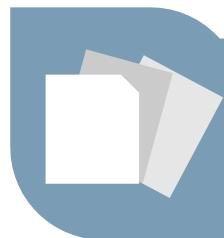
Comprobante del pago de derechos.

3

Oferta de empleo de persona física o moral en la que se indique:

- Actividad a realizar.
- Temporalidad requerida.
- Monto de la remuneración (salario).
- Lugar de trabajo.
- Datos de la Constancia de Inscripción del empleador.





## OTRAS FACILITACIONES (TARJETA DE VISITANTE TRABAJADOR FRONTERIZO-TVTF)

### TRÁMITE PARA LA OBTENCIÓN DE LA TARJETA DE VISITANTE TRABAJADOR FRONTERIZO.

Si eres de Guatemala o Belice y cuentas con una oferta de empleo, puedes obtener esta condición de estancia para ingresar, transitar y *laborar en las siguientes entidades federativas:*

- Campeche
- Chiapas
- Quintana Roo
- Tabasco

Este trámite *es de resolución inmediata* y lo puedes presentar en el lugar destinado al tránsito internacional terrestre de personas, en las entidades federativas de:

- Chiapas
- Quintana Roo
- Tabasco.

Con este trámite obtendrás un *documento válido por 1 año*, que podrás volver a gestionar una vez transcurrido este tiempo, siempre y cuando vuelvas a cumplir con los requerimientos establecidos en la Ley.

#### PARA LOGRARLO, DEBERÁS PRESENTAR EN ORIGINAL:

##### a. Si eres de Belice:

Pasaporte o documento de identidad y viaje, válido y vigente.

##### b. Si eres de Guatemala:

Cédula de vecindad, documento personal de identificación, pasaporte o documento de identidad y viaje, válido y vigente.

### c. Ambos casos

1. Oferta de empleo en escrito, libre suscrito por empleadores o representante legal, que cuente con una Constancia de Inscripción del (la) empleador (a), en el que se indique:

- Salario integrando o el mínimo que pagará.
- Ocupación.
- Temporalidad.
- Lugar de trabajo.
- Información de la Constancia de Inscripción del Empleador.

2. Comprobante del pago de derechos.

3. Tres fotografías tipo infantil con las especificaciones correspondientes (tamaño 2.5x3 cm.), dos de frente y una de perfil derecho de la cara, con fondo blanco, con la frente y orejas descubiertas, sin aretes y sin anteojos.

### ¡INFORMACIÓN IMPORTANTE!

*Si tienes familia (esposa (o) e hijas (os) menores de edad) puedes presentar los documentos públicos apostillados que acrediten vínculo y traerlos contigo, previo cumplimiento de lo establecido dentro del trámite, con lo cual podrá expedírseles también una TVTF.*

*Se te realizará una entrevista para que proporciones información biográfica y se recaben a través de medios electrónicos los datos que contiene el formato básico.*

En el siguiente link puedes encontrar la guía de trámites:  
<https://www.gob.mx/inm/articulos/ahora-la-guia-de-tramites-migratorios-en-ingles-y-frances?idiom=es>

Puedes consultar el glosario para conocer definiciones de conceptos claves del tema.

# CULTURA MEXICANA

MÓDULO: 05



# MÓDULO 05: CULTURA MEXICANA

## CONCEPTOS BÁSICOS: MODISMOS, ALIMENTOS Y GEOGRAFÍA NACIONAL



### **Características de México:**

- México tiene 32 Estados
- En México hay 6 Estados fronterizos con E.U.: Baja California, Sonora, Chihuahua, Coahuila, Nuevo León y Tamaulipas.

MAPA DE MÉXICO



### **Dato interesante:**

En México se hablan 68 lenguas indígenas y 364 variantes. Estos datos reflejan la diversidad lingüística y cultural de México.

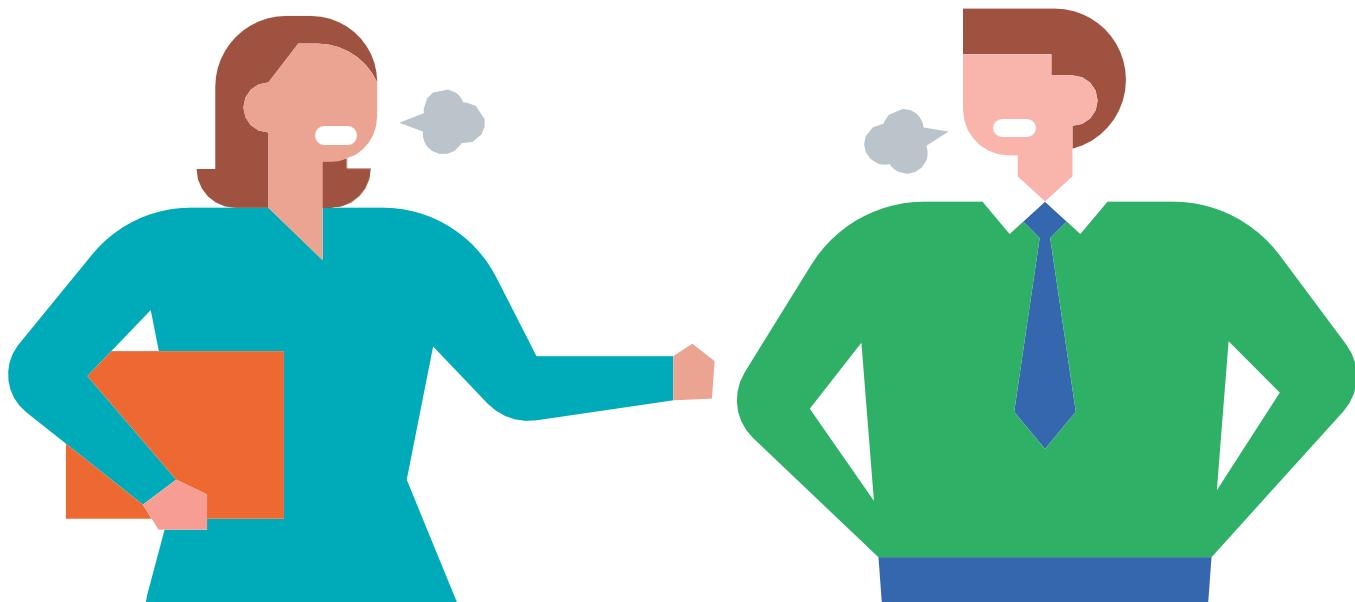
## LO QUE SE HABLA DE MÉXICO

Modismos generales que se usan en toda la república mexicana:

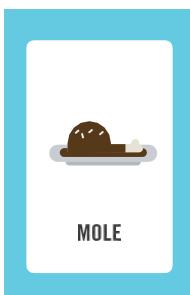
MODISMO	SIGNIFICADO	¿CÓMO SE DICE EN TU PAÍS O LUGAR DE ORIGEN?
CHUECO	TORCIDO	
CHAVA/O - MORRA/O	JOVEN	
FERIA - VARO	DINERO	
CHIDO	BUENO, BONITO	
ÁNDALE - ÓRALE	APROBACIÓN, ASOMBRO, URGENCIA	
CAMIÓN	BUS	
LA NETA	LA VERDAD	
BANQUETA	ACERA	
COMPÀ – CAMARADA - CUATA/E	AMIGO/A CERCANO	
HÍJOLE	EXPRESIÓN DE ASOMBRO	
PLAYERA	CAMISA DE Manga CORTA	
JALE – CHAMBA	TRABAJO / EMPLEO	
ESTUVO PADRE	ESTUVO BUENO	
GÜERCA/O - CHAMACA/O	NIÑA/O, JOVEN	

Modismos que se usan en Nuevo León:

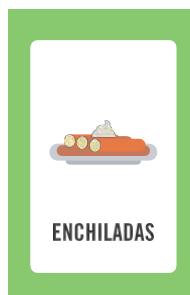
MODISMO	SIGNIFICADO	¿CÓMO SE DICE EN TU PAÍS O LUGAR DE ORIGEN?
CURADO	GRACIOSO/DIVERTIDO	
SOBRES	LISTO, YA QUEDÓ , APÚRATE	
BICI - BAIKA	BICICLETA	
AUTOBUS - CALAFIA	BUS	
IR O PASAR AL OTRO LADO	CRUZAR A ESTADOS UNIDOS	
REFRESCO - SODA	REFRESCO	
COCHE - RANFLA - NAVE	CARRO, AUTOMÓVIL, VEHÍCULO	
WASHA	MIRA, OBSERVA	
MERCADITO - SOBRE RUEDAS	TIANGUIS, MERCADO	
SIMÓN - SINCHO	SI	



## LA COMIDA EN MÉXICO



MOLE



ENCHILADAS



POZOLE



TAMALES



CONCHA



CAFÉ



VAINILLA



ATOLE



NOPAL



AGUACATE



PAN DE MUERTO



CACAO



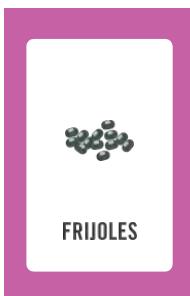
QUESILLO



CHIPOTLE



TORTILLA DE HARINA



FRIJOLES



MAÍZ



CHILE RELLENO



QUESO COTIJA



TORTILLA MAÍZ



HABANERO

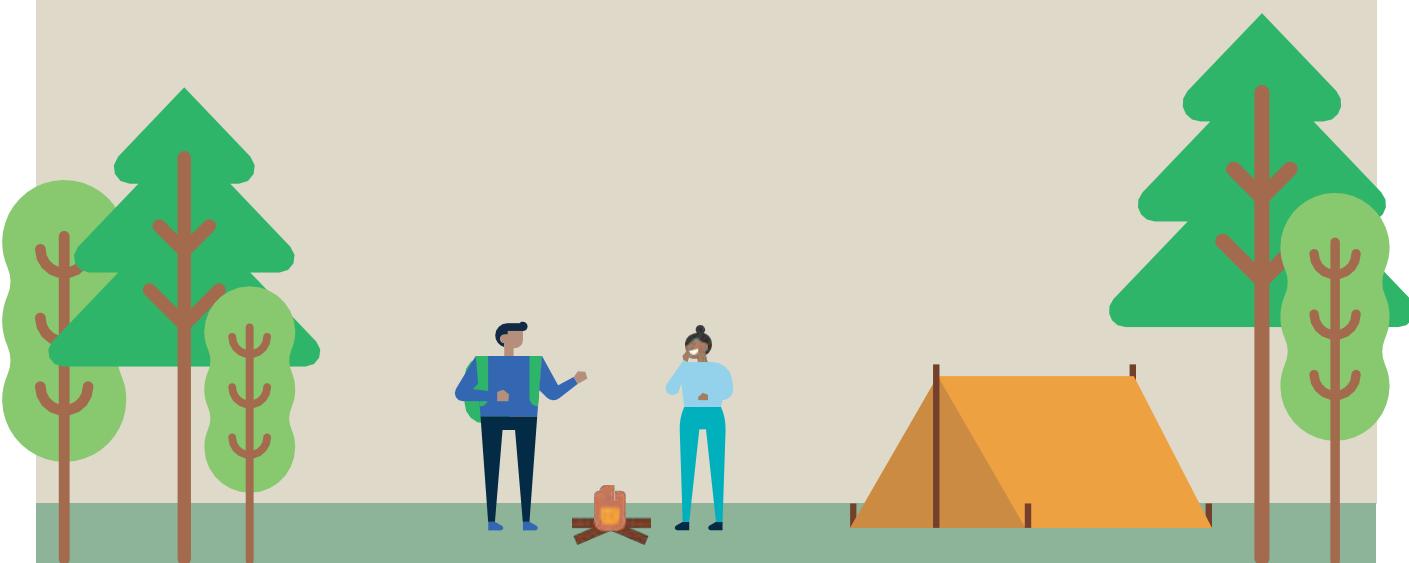


TORTA



JALAPEÑO

## MI DIARIO DE VIAJE



Puedes consultar el glosario para conocer definiciones de conceptos claves del tema.

# GEOGRAFÍA, MOVILIDAD Y SEGURIDAD

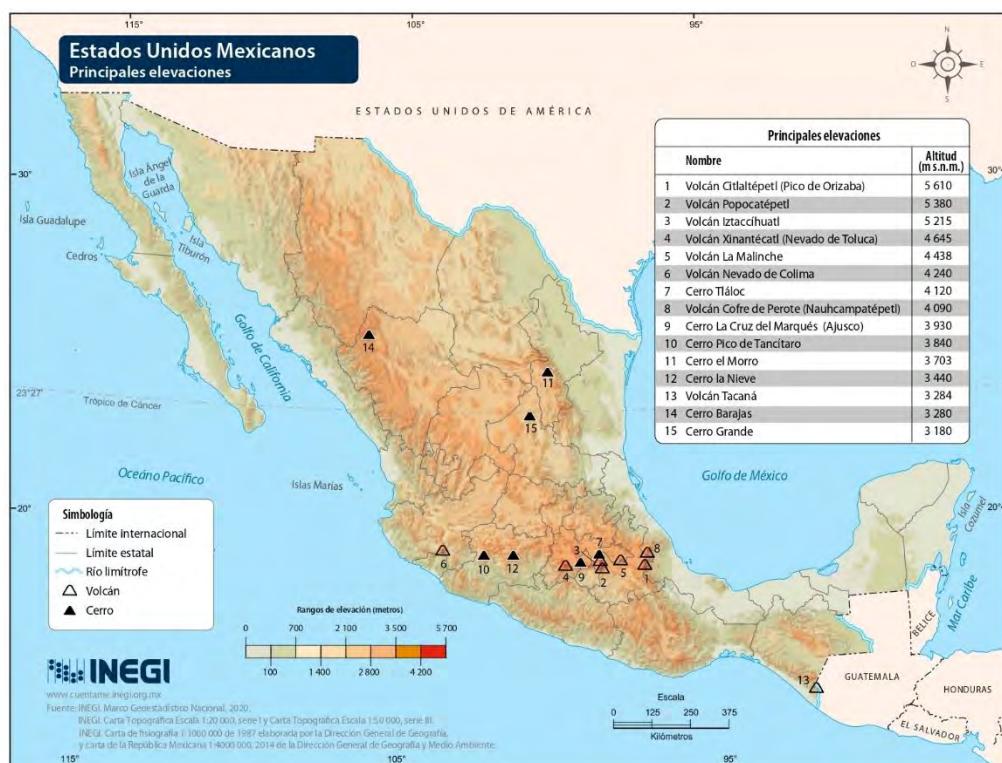
## CLIMA EN MÉXICO



## RÍOS EN MÉXICO



## PRINCIPALES ELAVACIONES EN MÉXICO



## DISCRIMINACIÓN EN MÉXICO



## POBLACIÓN ECONOMICAMENTE ACTIVA EN MÉXICO



## COMERCIO EN MÉXICO



## PREGUNTAS SOBRE NUEVO LEÓN

**Instrucciones:** Para confirmar lo que aprendiste sobre Nuevo León, contesta las siguientes preguntas:

¿Cuántos estados tiene México?

Menciona las dos elevaciones más grandes de México y su altitud

Menciona 2 lugares que te gustaría conocer y porqué

¿En cuál estado de México te encuentras?

Menciona 2 ríos que se encuentran cerca del estado en el que te encuentras

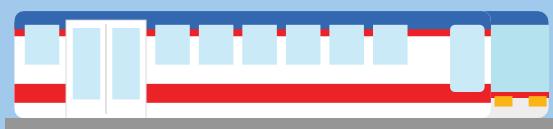
## TRANSPORTES PÚBLICOS DE MÉXICO

### Camión o Combi



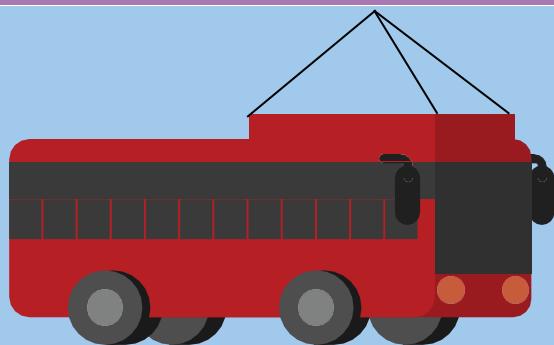
Medio de transporte habitual en todos los estados de la república mexicana, su costo varía de acuerdo al Estado y Ciudad, al igual que puede hacerlo su nombre.

### Metro



De los 32 estados de la república solo tres poseen actualmente una red de metro. Ciudad de México, Guadalajara y Monterrey emplean este sistema de transporte para mitigar las necesidades de movilidad.

### Metrobús



Medio de transporte utilizado en algunas de las ciudades de los estados de la república mexicana como: El Valle de México, Guadalajara, Monterrey, Puebla, Tlaxcala, Toluca, Tijuana, León, Juárez, La Laguna y Querétaro.

### Taxi libre o Taxi privado



La tarifa varía dependiendo del Estado, la Ciudad y el lugar al que vayas. Existen servicios particulares y servicios privados a través de aplicaciones móviles.

Además de estos medios que son los más habituales, en México también hay traslados por barco, lanchas, ferries, avión, mototaxis, teleféricos, bicicletas públicas, entre otros.



### Sugerencias al momento de tomar el transporte:

- 1.Tener claro a dónde te diriges, cuál es tu lugar de destino.
- 2.Pensar en las opciones que tienes (camión, taxi, metro, taxi privado).
- 3.Si pides la parada, preguntar a quien conduce si se dirige a la zona deseada o se acerca a ella para no tomar un transporte equivocado.
- 4.Evitar tomar taxi libre si es de noche y no estas acompañada(o).
- 5.Verificar que el transporte tenga matrícula vehicular (placas)
6. Verifica que lleves el método de pago correcto y la cantidad correspondiente (de preferencia el monto exacto).

### INSEGURIDAD EN MÉXICO



**Estados con más homicidios**

- México con 2944 casos
- Baja California con 2507 casos
- Michoacán con 2403 casos

**Estados con más inseguridad sexual (abuso, acoso, hostigamiento o violación)**

- Chihuahua con 5376 casos
- Nuevo León con 3042 casos
- Jalisco con 2682 casos

**Estados con más inseguridad sexual (abuso, acoso, hostigamiento o violación)**

- Ciudad de México con 64027 casos
- Jalisco 44794 casos
- Guanajuato con 29037 casos

**Estados con mayor narcomenudeo**

- Guanajuato con 11977 casos
- Coahuila con 8398
- Ciudad de México con 4818

**Datos adicionales:**

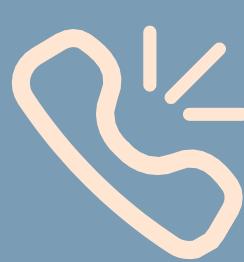
De acuerdo con la INEGI. Yucatán ocupa el primer lugar en suicidios. (2019) y Campeche ocupa el 3er lugar.

Guerrero, Oaxaca y Chiapas por años han estado en los primeros lugares en pobreza y rezago social (El rezago social es cuando hay distintas carencias sociales, cuando no hay acceso a los servicios de salud, acceso a los servicios básicos en la vivienda).



## Colonias más inseguras en Monterrey:

Estados con mayor tasa de víctimas de secuestro de enero a octubre de 2021	Estados con mayor tasa de víctimas de feminicidio de enero a octubre de 2021:	Estados con mayor tasa de víctimas de trata de enero a octubre de 2021:
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nayarit (133%)</li> <li>Quérétaro (113%)</li> <li>San Luis Potosí (106%)</li> <li>Campeche (100%)</li> <li>Yucatán (100%)</li> </ul> <p>A la baja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aguascalientes (-85%)</li> <li>Morelos (-66%)</li> <li>Tlaxcala (-64%)</li> <li>Zacatecas (-55%)</li> <li>Veracruz (-50%)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aguascalientes (300%)</li> <li>Campeche (167%)</li> <li>Baja California Sur (150%)</li> <li>Chiapas (110%)</li> <li>Guanajuato (94%)</li> </ul> <p>A la baja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tamaulipas (-70%)</li> <li>Baja California (-53%)</li> <li>Colima (-50%)</li> <li>Nayarit (-45%)</li> <li>Coahuila (-37%)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puebla (467%)</li> <li>Querétaro (300%)</li> <li>Campeche (200%)</li> <li>Baja California Sur (200%)</li> <li>Tabasco (150%)</li> </ul> <p>A la baja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Durango (-100%)</li> <li>Guanajuato (-100%)</li> <li>Sonora (-88%)</li> <li>Tlaxcala (-85%)</li> <li>Nayarit (-83%)</li> </ul>



# NÚMEROS DE EMERGENCIA

Es un servicio de atención telefónica por medio del cual se atienden llamadas de:

- Emergencias médicas.
- Seguridad.
- Protección civil.

## EMERGENCIAS

**911**

## DENUNCIA ANÓNIMA

**089**

Puedes consultar el glosario para conocer definiciones de conceptos claves del tema.

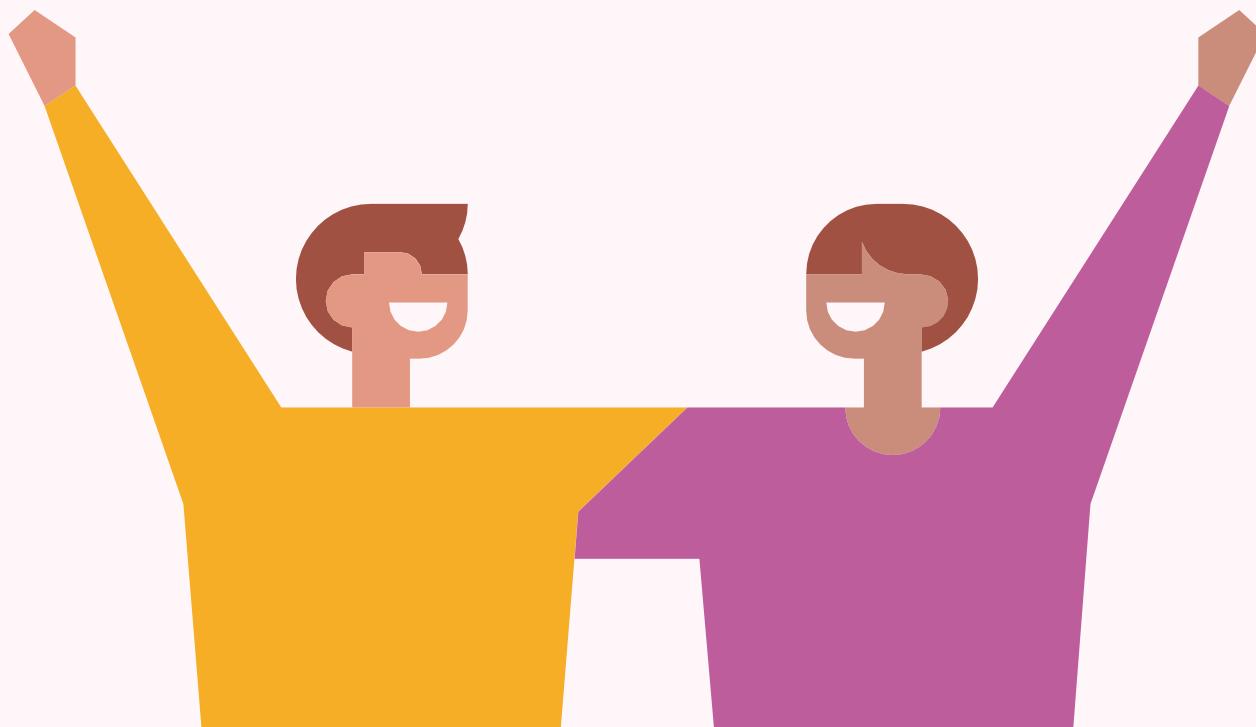
## GLOSARIO

- **Accidente en el trabajo:** Se entiende por accidente de trabajo toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecute por cuenta ajena". Esta definición legal incluye tanto las lesiones que se producen en el centro de trabajo como las producidas en el trayecto habitual entre éste y el domicilio del trabajador.
- **Accidente en el trabajo** (desde el punto de vista de la prevención): Accidente de trabajo es un suceso anormal, que se presenta de forma brusca e inesperada, normalmente es evitable, interrumpe la continuidad del trabajo y puede causar lesiones a las personas
- **Ahorro:** Ahorro es reservar una parte del dinero que percibes, con el fin de prevenir necesidades futuras, evitar un gasto o un consumo mayor.
- **Apatridia:** Son las personas que no tienen una nacionalidad porque esta les ha sido negada y no son consideradas como nacionales por ningún Estado. Son jurídicamente invisibles. Como consecuencia no pueden asistir a la escuela, ir al doctor, obtener un empleo, casarse, etc.
- **Autoconciencia:** Reconocer nuestros estados internos, preferencias, recursos e intuiciones (Goleman, 1995). En nuestro marco, las habilidades específicas relacionadas con la autoconciencia son el autoconcepto, la autoeficacia, la conciencia emocional. Todas estas juntas favorecen la autoestima, que es definida aquí como una actitud y no una habilidad (puede ver también las definiciones de habilidad y autoestima).
- **Autoestima:** Una actitud evaluativa generalizada sobre nosotros mismos que influye en el estado de ánimo y en el comportamiento y que ejerce un efecto poderoso en un rango de comportamientos personales y sociales (APA, 2015).
- **Bienestar:** es un estado individual cuyas condiciones físicas y mentales nos proporcionan un sentimiento de satisfacción y tranquilidad.
- **Calidad de vida:** La OMS (1994) define la "calidad de vida" como la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones. Esto implica las condiciones que llevan al bienestar del individuo y su desarrollo en todos los ámbitos de su vida.
- **Conciencia emocional:** Identificar nuestras emociones, sus causas y sus efectos (Goleman, 1995).
- **Creación de redes (Networking):** Interactuar con otras personas para intercambiar información y generar vínculos a fin de promover el propio desarrollo profesional.
- **Curriculum vitae (curriculum):** Un breve recuento escrito con las cualidades personales, académicas, y profesionales, y la experiencia laboral, que es usado como herramienta para dar a las y los empleadores potenciales para una entrevista laboral.
- **Derecho:** conjunto de normas jurídicas creadas por el Estado para regular la conducta externa de los hombres y en caso de incumplimiento está previsto una sanción judicial
- **Derechos Laborales:** Son acciones/leyes que protegen a los trabajadores y les brindan la oportunidad de trabajar en un espacio con las condiciones apropiadas. Los derechos laborales son leyes para asegurarse de que tú y otras(os) trabajadoras(es) sean tratadas(os) justamente.
- **Deudas buenas:** Aquellas que hacen crecer tu patrimonio y da mejor calidad de vida.
- **Deudas malas:** No se planean y exceden la capacidad de pago.
- **Emoción:** Reacciones fisiológicas y psicológicas inmediatas e intensas ante lo que nos pasa o nos rodea, y que nos mueven a actuar o expresar una respuesta. Se refieren a cómo nos sentimos ante algún evento o

situación (generalmente apenas este ocurre), las reacciones automáticas de nuestro cuerpo (incremento de la tasa cardíaca y de la respiración, tensión muscular, etc.) y nuestra interpretación de esa experiencia en el momento. Por su naturaleza, las emociones son generalmente intensas y relativamente de corta duración (Mulligan & Scherer, 2012; Scherer, 2005; Ekman, 1992).

- **Entrevista de trabajo:** Una entrevista laboral es una conversación entre dos personas. Una de ellas realiza las preguntas (persona empleadora) y la otra persona responde (aspirante al empleo). En una entrevista se quiere conocer más sobre la persona que desea trabajar en la empresa. Es una forma en que las y los empleadores conocen quién es el aspirante al empleo y si ella o él es la mejor opción para un puesto. Se realiza para evaluar si una o un aspirante será contratada o contratado.
- **EPP:** Equipo de protección personal.
- **Estereotipos de género:** Una descripción prejuiciosa o demasiado simplificada de las habilidades de niñas, niños, mujeres y hombres
- **Finanzas personales:** Las finanzas personales son la administración de todo tu dinero: cómo cuidas tus ingresos, tus gastos, tus bienes materiales y tus ahorros.
- **Gastos hormiga:** Estos son esas pequeñas cantidades de dinero que gastamos casi a diario y que no teníamos contempladas en nuestro presupuesto (por ejemplo, botellas de agua).
- **Gastronomía:** La gastronomía es la ciencia y arte que estudia la relación del ser humano con su alimentación y su medio ambiente o entorno.
- **Género:** Lo que una sociedad o cultura cree que es apropiado para ti dependiendo de si naciste hombre o mujer. Esto incluye roles, comportamientos, actividades y atributos. (Por ejemplo, las niñas deben jugar con la cocinita y los niños con carritos).
- **Habilidad:** Capacidad para hacer algo que viene del entrenamiento, la experiencia la práctica (Merriam-Webster, 2015). En este sentido, las habilidades son adquiridas: se aprenden, se mejoran, se perfeccionan con el esfuerzo y la práctica.
- **Igualdad:** Es la no discriminación con base en el sexo.
- **Ingresos:** Son los elementos tanto monetarios como no monetarios que se acumulan y que generan como consecuencia un círculo de consumo-ganancia.
- **Lenguaje:** Sistema de signos que utiliza una comunidad para comunicarse oralmente o por escrito.
- **Lugar turístico:** Un lugar turístico es aquel que cuenta con: atractivos turísticos naturales o culturales.
- **Medios de transporte:** Los medios de transporte son las distintas formas que utiliza y ha utilizado el ser humano para llevar de un punto a otro una carga o un pasajero.
- **Mentalidad fija:** Creer que nuestras cualidades básicas, como la inteligencia o el talento, son rasgos fijos que no se puede cambiar, y pensar que el éxito depende solo del talento y no del esfuerzo. Creer que o somos "inteligentes" o somos "tontos" y no hay manera de cambiar esto (Dweck, 2006).
- **Mentalidad de crecimiento:** Creer que nuestras habilidades más básicas se pueden desarrollar a través de esfuerzo y dedicación; el cerebro y el talento son sólo el punto de partida. Creer que podemos aprender más o ser más inteligentes si nos esforzamos y perseveramos (Dweck, 2006).
- **Meta financiera:** Lugar o punto final al que se dirigen las acciones o deseos de una persona referido a lo económico.
- **Modismos:** Expresión característica de una lengua, formada por un conjunto de palabras con una estructura fija y con un significado que no se puede deducir del significado de las palabras que lo forman.
- **Obligación:** Es la correspondencia que debe manifestar la persona ante los beneficios obtenidos, fijados en la ley.

- **Peligro:** Cualquier fuente potencial de efectos adversos para la salud, lesiones o daño hacia algo o alguien, bajo ciertas condiciones en el trabajo.
- **Presupuesto:** Herramienta de planificación que permite hacer un cálculo anticipado de los ingresos y gastos, de modo que la persona o familia lleve a cabo sus funciones y planes para manejar la economía doméstica del hogar.
- **PROFEDET:** La Procuraduría Federal de la Defensa del Trabajo, brinda asesoría y representación en caso de incumplimiento de los derechos laborales.
- **Riesgo:** La suerte o probabilidad de que una persona sea lesionada o experimenta efectos adversos en su salud si es expuesta a un peligro. También puede aplicar a situaciones de pérdida de propiedad o equipo.
- **Rol de género:** Comportamientos, actitudes y acciones que la sociedad considera apropiadas o inapropiadas según tu sexo. Los roles de género pueden cambiar con el tiempo, entre generaciones, y también se relacionan con la etnia, religión, habilidad, estatus de salud y nivel de ingresos.
- **Sexo:** Características biológicas de las mujeres y los hombres. (Por ejemplo, los hombres nacen con pene y las mujeres con vulva).
- **Servicios financieros:** Son los servicios proporcionados por la industria financiera, que abarca un amplio rango de organismos que gestionan los fondos, incluidas las cooperativas de crédito, bancos, compañías de tarjetas de crédito, compañías de seguros, compañías de financiación al consumo, brókeres de bolsa, fondos de inversión y muchas otras.
- **Solicitud de empleo:** Es un formato solicitado por una o un empleador potencial, que indica interés en una vacante específica dentro de la empresa. El formato usualmente incluye información de identificación personal como el nombre, dirección, número telefónico y experiencia laboral de la candidata o candidato.
- **Trámite migratorio:** Cualquier solicitud o entrega de información que formulen las personas físicas y morales ante la autoridad migratoria, para cumplir una obligación, obtener un beneficio o servicio de carácter migratorio a fin de que se emita una resolución, así como cualquier otro documento que dichas personas estén obligadas a conservar, no comprendiendo aquella documentación o información que sólo tenga que presentarse en caso de un requerimiento del Instituto.



# RESPUESTAS A EJERCICIOS

- **Respuesta del acertijo de Pérez:** Pérez es mujer/hermana
  - **Respuesta del acertijo del médico:** La médica es mujer
  - **Respuestas de la actividad “Mis derechos viajan conmigo”:**
    1. Derecho A Acceder A La Justicia
    2. Derecho A Que Las Familias Estén Unidas
    3. Derecho A La Salud
    4. Derecho A La Educación Y A La Formación Profesional
    5. Derecho A Ser Protegido Contra La Violencia

## **NOTAS:**

En este espacio puedes colocar notas o información que consideres importante no olvidar.



# ANEXOS

1. Plantilla de currículum.
2. Plantilla de solicitud de empleo.
3. Guía para la elaboración de un presupuesto.
4. Memorama de comida mexicana.
5. Mapa de Servicios Para Personas Refugiadas y Migrantes en Monterrey.
6. Pasos para solicitar la condición de refugio en México.



# CURRÍCULUM VITAE



NOMBRE:



TELÉFONO:



CORREO  
ELECTRÓNICO:

## OBJETIVO



EXPERIENCIA  
LABORAL:



FORMACIÓN  
ACADEMICA:



ENTRENAMIENTOS  
Y CERTIFICACIONES:



HABILIDADES  
Y CONOCIMIENTOS:



# CURRÍCULUM VITAE



NOMBRE:



TELÉFONO:



CORREO  
ELECTRÓNICO:

## OBJETIVO



EXPERIENCIA  
LABORAL:



FORMACIÓN  
ACADEMICA:



ENTRENAMIENTOS  
Y CERTIFICACIONES:



HABILIDADES  
Y CONOCIMIENTOS:



# CURRÍCULUM VITAE



NOMBRE:



TELÉFONO:



CORREO  
ELECTRÓNICO:

## OBJETIVO



EXPERIENCIA  
LABORAL:



FORMACIÓN  
ACADEMICA:



ENTRENAMIENTOS  
Y CERTIFICACIONES:



HABILIDADES  
Y CONOCIMIENTOS:



# CURRÍCULUM VITAE



NOMBRE:



TELÉFONO:



CORREO  
ELECTRÓNICO:

## OBJETIVO



EXPERIENCIA  
LABORAL:



FORMACIÓN  
ACADEMICA:



ENTRENAMIENTOS  
Y CERTIFICACIONES:



HABILIDADES  
Y CONOCIMIENTOS:



# CURRÍCULUM VITAE



NOMBRE:



TELÉFONO:



CORREO  
ELECTRÓNICO:

## OBJETIVO



EXPERIENCIA  
LABORAL:



FORMACIÓN  
ACADEMICA:



ENTRENAMIENTOS  
Y CERTIFICACIONES:



HABILIDADES  
Y CONOCIMIENTOS:



Solicitud de Empleo				Fecha		
Puesto que solicita				Sueldo Mensual deseado		
				Sueldo Mensual Aprobado		
				Fecha de Contratación		
Datos Personales						
Apellido Paterno	Apellido Materno	Nombre(s)			Edad Años	
Domicilio	Colonia	Código Postal	Teléfono	Sexo		
Ciudad, Estado	Lugar de Nacimiento			<input type="checkbox"/> Masculino	<input type="checkbox"/> Femenino	
Vive con				Fecha de Nacimiento	Nacionalidad	
<input type="checkbox"/> Sus padres	<input type="checkbox"/> Su familia	<input type="checkbox"/> Parientes	<input type="checkbox"/> Solo	Estatura	Peso	
Personas que dependen de usted				Estado Civil		
<input type="checkbox"/> Hijos	<input type="checkbox"/> Cónyuge	<input type="checkbox"/> Padres	<input type="checkbox"/> Otros	<input type="checkbox"/> Soltero	<input type="checkbox"/> Casado	<input type="checkbox"/> Otro
Documentación						
Clave Única de Registro de Población				AFORE		
Reg. Fed. De Contribuyentes		Número de Seguridad Social		Cartilla de Servicio Militar No.	Pasaporte No.	
Tiene licencia de manejo		Clase y Número de Licencia		Siendo extranjero que documentos le permiten trabajar en el país		
Estado de Salud y Hábitos Personales						
¿Como considera su estado de salud actual?			¿Padece alguna enfermedad crónica?			
<input type="checkbox"/> Bueno	<input type="checkbox"/> Regular	<input type="checkbox"/> Malo	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Si (Explique)		
¿Práctica Ud. Algun Deporte?			¿Permanece a algún Club Social o Deportivo?		¿Cuál es su pasatiempo favorito?	
¿Cuál es su meta en la vida?						
Datos Familiares						
Nombre	Vive	Fin	Domicilio	Ocupación		
Padre						
Madre						
Esposa (o)						
Nombre y edades de los hijos						
Escolaridad						
Nombre	Dirección		De	A	Años	Titulo Recibido
Primaria						
Secundaria o Prevocacional						
Preparatoria o Vocacional						
Profesional						
Comercial u Otras						
Estudios que esta efectuando en la actualidad:						
Escuela	Horario		Curso o Carrera		Grado	

Conocimientos Generales				
Que idiomas habla	(Nivel 50%, 75%, 100%)	Funciones de oficina que domina		
Máquina de Oficina o taller que sepa manejar		Software que conoce		
Otros trabajos o funciones que domina				

Empleo Actual y Anteriores				
Concepto	Actual o ultimo	Anterior	Anterior	Anterior
Tiempo que presta sus servicios	de a	de a	de a	de a
Nombre de la Compañía				
Dirección				
Teléfono				
Puesto desempeñado				
Sueldos Mensual:	Inicial	Final		
Motivo de separación				
Nombre de su jefe directo				
Puesto de jefe directo				
Podemos solicitar informes de usted	Comentarios de sus jefes			
<input type="checkbox"/> Si				
<input type="checkbox"/> No (Razones)				

Referencias Personales (Favor de no incluir a jefes anteriores)				
Nombre	Domicilio	Teléfono	Ocupación	Tiempo de conocerl

Datos Generales		Datos Económicos	
¿Como supo de este empleo?	<input type="checkbox"/> Anuncio <input type="checkbox"/> Otro medio (anótelo)	¿Tiene usted otros ingresos?	Importe mensual
<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (nómbrelas)	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (describalos)	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	\$
¿Tiene parientes trabajando en esta Empresa?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (nómbrelas)	¿Su cónyuge trabaja?	Percepción mensual
<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si ¿a Cuál?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (¿dónde?)	\$
¿Ha estado afianzado?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (nombre de la Cia.)	¿Vive en casa propia?	Valor aproximado
<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	\$
¿Ha estado afiliado a algún sindicato?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si ¿a Cuál?	¿Paga renta?	Renta mensual
<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	\$
¿Tiene seguro de vida?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (nombre de la Cia.)	¿Tiene automóvil propio?	Marca
<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	Modelo
¿Puede viajar?	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No (razones)	¿Tiene deudas?	Importe
<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No (razones)	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (con quién?)	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	\$
¿Está dispuesto a cambiar de lugar de residencia?	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No (razones)	¿Cuánto abona mensualmente?	
<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No (razones)	<input type="checkbox"/> \$		
Fecha en que podría presentarse a trabajar		¿A cuánto ascienden sus gastos mensuales?	
		<input type="checkbox"/> \$	

Comentarios del Entrevistador y Firma	Hago constar que mis respuestas son verdaderas
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Firma del solicitante	

Solicitud de Empleo				Fecha		
Puesto que solicita				Sueldo Mensual deseado		
Sea tan amable de llenar esta solicitud en forma manuscrita NOTA: Toda información aquí proporcionada será tratada confidencialmente				Sueldo Mensual Aprobado		
				Fecha de Contratación		
Datos Personales						
Apellido Paterno		Apellido Materno		Nombre(s)		
				Edad	Años	
Domicilio		Colonia		Teléfono	Sexo	
					<input type="checkbox"/> Masculino	
Ciudad, Estado		Lugar de Nacimiento			<input type="checkbox"/> Femenino	
				Fecha de Nacimiento	Nacionalidad	
Vive con						
<input type="checkbox"/> Sus padres		<input type="checkbox"/> Su familia		<input type="checkbox"/> Parientes	<input type="checkbox"/> Solo	
				Estatura	Peso	
Personas que dependen de usted				Estado Civil		
<input type="checkbox"/> Hijos		<input type="checkbox"/> Cónyuge		<input type="checkbox"/> Padres	<input type="checkbox"/> Otros	
				<input type="checkbox"/> Soltero	<input type="checkbox"/> Casado	
				<input type="checkbox"/> Otro		
Documentación						
Clave Única de Registro de Población				AFORE		
Reg. Fed. De Contribuyentes		Número de Seguridad Social		Cartilla de Servicio Militar No.	Pasaporte No.	
Tiene licencia de manejo		Clase y Número de Licencia		Siendo extranjero que documentos le permiten trabajar en el país		
<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si						
Estado de Salud y Hábitos Personales						
¿Como considera su estado de salud actual?			¿Padece alguna enfermedad crónica?			
<input type="checkbox"/> Bueno <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Malo			<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (Explique)			
¿Práctica Ud. Algun Deporte?			¿Permanece a algún Club Social o Deportivo?		¿Cuál es su pasatiempo favorito?	
¿Cuál es su meta en la vida?						
Datos Familiares						
Nombre	Vive	Fin	Domicilio	Ocupación		
Padre						
Madre						
Esposa (o)						
Nombre y edades de los hijos						
Escolaridad						
Nombre	Dirección		De	A	Años	Título Recibido
Primaria						
Secundaria o Prevocacional						
Preparatoria o Vocacional						
Profesional						
Comercial u Otras						
Estudios que esta efectuando en la actualidad:						
Escuela	Horario		Curso o Carrera		Grado	

Conocimientos Generales				
Que idiomas habla	(Nivel 50%, 75%, 100%)	Funciones de oficina que domina		
Máquina de Oficina o taller que sepa manejar		Software que conoce		
Otros trabajos o funciones que domina				

Empleo Actual y Anteriores				
Concepto	Actual o ultimo	Anterior	Anterior	Anterior
Tiempo que presta sus servicios	de a	de a	de a	de a
Nombre de la Compañía				
Dirección				
Teléfono				
Puesto desempeñado				
Sueldos Mensual:	Inicial	Final		
Motivo de separación				
Nombre de su jefe directo				
Puesto de su jefe directo				
Podemos solicitar informes de usted	Comentarios de sus jefes			
<input type="checkbox"/> Si				
<input type="checkbox"/> No (Razones)				

Referencias Personales (Favor de no incluir a jefes anteriores)				
Nombre	Domicilio	Teléfono	Ocupación	Tiempo de conocerl

Datos Generales		Datos Económicos	
¿Como supo de este empleo?	<input type="checkbox"/> Anuncio <input type="checkbox"/> Otro medio (anótelo)	¿Tiene usted otros ingresos?	Importe mensual
<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (nómbrelas)	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (describalos)	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	\$
¿Tiene parientes trabajando en esta Empresa?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (nómbrelas)	¿Su cónyuge trabaja?	Percepción mensual
<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (nombre de la Cia.)	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (¿dónde?)	\$
¿Ha estado afiliado a algún sindicato?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si ¿a Cuál?	¿Vive en casa propia?	Valor aproximado
<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	\$
¿Tiene seguro de vida?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (nombre de la Cia.)	¿Paga renta?	Renta mensual
<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	\$
¿Puede viajar?	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No (razones)	¿Tiene automóvil propio?	Marca
<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	Modelo
¿Está dispuesto a cambiar de lugar de residencia?	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No (razones)	¿Tiene deudas?	Importe
<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (¿con quién?)	\$
Fecha en que podría presentarse a trabajar		¿Cuánto abona mensualmente?	
		\$	
		¿A cuánto ascienden sus gastos mensuales?	
		\$	

Comentarios del Entrevistador y Firma	Hago constar que mis respuestas son verdaderas
	Firma del solicitante

Solicitud de Empleo						
Puesto que solicita	Fecha					
Sea tan amable de llenar esta solicitud en forma manuscrita NOTA: Toda información aquí proporcionada será tratada confidencialmente	Sueldo Mensual deseado					
	Sueldo Mensual Aprobado					
	Fecha de Contratación					
Datos Personales						
Apellido Paterno	Apellido Materno	Nombre(s)	Edad Años			
Domicilio	Colonia	Código Postal	Teléfono			
Sexo	<input type="checkbox"/> Masculino					
<input type="checkbox"/> Femenino						
Ciudad, Estado	Lugar de Nacimiento	Fecha de Nacimiento	Nacionalidad			
Vive con						
<input type="checkbox"/> Sus padres	<input type="checkbox"/> Su familia	<input type="checkbox"/> Parientes	<input type="checkbox"/> Solo			
Estatura	Peso					
<input type="checkbox"/> Personas que dependen de usted	<input type="checkbox"/> Hijos			<input type="checkbox"/> Cónyuge	<input type="checkbox"/> Padres	<input type="checkbox"/> Otros
Estado Civil	Soltero	<input type="checkbox"/> Casado	<input type="checkbox"/> Otro			
Documentación						
Clave Única de Registro de Población	AFORE					
Reg. Fed. De Contribuyentes	Número de Seguridad Social	Cartilla de Servicio Militar No.	Pasaporte No.			
Tiene licencia de manejo	Clase y Número de Licencia	Siendo extranjero que documentos le permiten trabajar en el país				
<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si						
Estado de Salud y Hábitos Personales						
¿Como considera su estado de salud actual?	¿Padece alguna enfermedad crónica?					
<input type="checkbox"/> Bueno <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Malo	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (Explique)					
¿Práctica Ud. Algun Deporte?	¿Permanece a algún Club Social o Deportivo?		¿Cuál es su pasatiempo favorito?			
¿Cuál es su meta en la vida?						
Datos Familiares						
Nombre	Vive	Fin	Domicilio	Ocupación		
Padre						
Madre						
Esposa (o)						
Nombre y edades de los hijos						
Escolaridad						
Nombre	Dirección		De	A	Años	Titulo Recibido
Primaria						
Secundaria o Prevocacional						
Preparatoria o Vocacional						
Profesional						
Comercial u Otras						
Estudios que esta efectuando en la actualidad:						
Escuela	Horario		Curso o Carrera		Grado	

Conocimientos Generales				
Que idiomas habla	(Nivel 50%, 75%, 100%)		Funciones de oficina que domina	
Máquina de Oficina o taller que sepa manejar			Software que conoce	
Otros trabajos o funciones que domina				

Empleo Actual y Anteriores				
Concepto	Actual o ultimo	Anterior	Anterior	Anterior
Tiempo que presta sus servicios	de a	de a	de a	de a
Nombre de la Compañía				
Dirección				
Teléfono				
Puesto desempeñado				
Sueldos Mensual:	Inicial	Final		
Motivo de separación				
Nombre de su jefe directo				
Puesto de su jefe directo				
Podemos solicitar informes de usted	Comentarios de sus jefes			
<input type="checkbox"/> Si				
<input type="checkbox"/> No (Razones)				

Referencias Personales (Favor de no incluir a jefes anteriores)				
Nombre	Domicilio	Teléfono	Ocupación	Tiempo de conocerl

Datos Generales		Datos Económicos	
¿Como supo de este empleo?	<input type="checkbox"/> Anuncio <input type="checkbox"/> Otro medio (anótelo)	¿Tiene usted otros ingresos?	Importe mensual
<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (nómbrelas)	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (describalos)	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	\$
¿Tiene parientes trabajando en esta Empresa?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (nómbrelas)	¿Su cónyuge trabaja?	Percepción mensual
<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (nombre de la Cia.)	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (¿dónde?)	\$
¿Ha estado afianzado?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (nombre de la Cia.)	¿Vive en casa propia?	Valor aproximado
<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (¿a Cuál?)	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	\$
¿Tiene seguro de vida?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (nombre de la Cia.)	¿Tiene automóvil propio?	Marca
<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	Modelo
¿Puede viajar?	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No (razones)	¿Tiene deudas?	Importe
<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No (razones)	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (con quién?)	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	\$
¿Está dispuesto a cambiar de lugar de residencia?	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No (razones)	¿Cuánto abona mensualmente?	
<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No (razones)	<input type="checkbox"/> \$		
Fecha en que podría presentarse a trabajar		¿A cuánto ascienden sus gastos mensuales?	
		<input type="checkbox"/> \$	

Comentarios del Entrevistador y Firma	Hago constar que mis respuestas son verdaderas
	Firma del solicitante

Solicitud de Empleo				Fecha		
Puesto que solicita				Sueldo Mensual deseado		
Sea tan amable de llenar esta solicitud en forma manuscrita NOTA: Toda información aquí proporcionada será tratada confidencialmente				Sueldo Mensual Aprobado		
				Fecha de Contratación		
Datos Personales						
Apellido Paterno		Apellido Materno		Nombre(s)		
				Edad	Años	
Domicilio		Colonia		Código Postal	Teléfono	
Ciudad, Estado		Lugar de Nacimiento			Sexo	
					<input type="checkbox"/> Masculino	
					<input type="checkbox"/> Femenino	
Vive con				Fecha de Nacimiento	Nacionalidad	
<input type="checkbox"/> Sus padres		<input type="checkbox"/> Su familia		<input type="checkbox"/> Parientes	<input type="checkbox"/> Solo	
				Estatura	Peso	
Personas que dependen de usted				Estado Civil		
<input type="checkbox"/> Hijos		<input type="checkbox"/> Cónyuge		<input type="checkbox"/> Padres	<input type="checkbox"/> Otros	
				<input type="checkbox"/> Soltero	<input type="checkbox"/> Casado	
				<input type="checkbox"/> Otro		
Documentación						
Clave Única de Registro de Población				AFORE		
Reg. Fed. De Contribuyentes		Número de Seguridad Social		Cartilla de Servicio Militar No.	Pasaporte No.	
Tiene licencia de manejo		Clase y Número de Licencia		Siendo extranjero que documentos le permiten trabajar en el país		
<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si						
Estado de Salud y Hábitos Personales						
¿Como considera su estado de salud actual?			¿Padece alguna enfermedad crónica?			
<input type="checkbox"/> Bueno <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Malo			<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (Explique)			
¿Práctica Ud. Algun Deporte?			¿Permanece a algún Club Social o Deportivo?		¿Cuál es su pasatiempo favorito?	
¿Cuál es su meta en la vida?						
Datos Familiares						
Nombre	Vive	Fin	Domicilio	Ocupación		
Padre						
Madre						
Esposa (o)						
Nombre y edades de los hijos						
Escolaridad						
Nombre	Dirección		De	A	Años	Titulo Recibido
Primaria						
Secundaria o Prevocacional						
Preparatoria o Vocacional						
Profesional						
Comercial u Otras						
Estudios que esta efectuando en la actualidad:						
Escuela	Horario		Curso o Carrera		Grado	

Conocimientos Generales				
Que idiomas habla	(Nivel 50%, 75%, 100%)	Funciones de oficina que domina		
Máquina de Oficina o taller que sepa manejar		Software que conoce		
Otros trabajos o funciones que domina				

Empleo Actual y Anteriores				
Concepto	Actual o ultimo	Anterior	Anterior	Anterior
Tiempo que presta sus servicios	de a	de a	de a	de a
Nombre de la Compañía				
Dirección				
Teléfono				
Puesto desempeñado				
Sueldos Mensual:	Inicial	Final		
Motivo de separación				
Nombre de su jefe directo				
Puesto de jefe directo				
Podemos solicitar informes de usted	Comentarios de sus jefes			
<input type="checkbox"/> Si				
<input type="checkbox"/> No (Razones)				

Referencias Personales (Favor de no incluir a jefes anteriores)				
Nombre	Domicilio	Teléfono	Ocupación	Tiempo de conocerl

Datos Generales		Datos Económicos	
¿Como supo de este empleo?	<input type="checkbox"/> Anuncio <input type="checkbox"/> Otro medio (anótelo)	¿Tiene usted otros ingresos?	Importe mensual
<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (nómbrelas)	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (describalos)	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	\$
¿Tiene parientes trabajando en esta Empresa?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (nómbrelas)	¿Su cónyuge trabaja?	Percepción mensual
<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si ¿a Cuál?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (¿dónde?)	\$
¿Ha estado afianzado?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (nombre de la Cia.)	¿Vive en casa propia?	Valor aproximado
<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	\$
¿Ha estado afiliado a algún sindicato?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si ¿a Cuál?	¿Paga renta?	Renta mensual
<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	\$
¿Tiene seguro de vida?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (nombre de la Cia.)	¿Tiene automóvil propio?	Marca
<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	Modelo
¿Puede viajar?	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No (razones)	¿Tiene deudas?	Importe
<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No (razones)	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (¿con quién?)	\$
¿Está dispuesto a cambiar de lugar de residencia?	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No (razones)	¿Cuánto abona mensualmente?	
<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No (razones)	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	\$	
Fecha en que podría presentarse a trabajar		¿A cuánto ascienden sus gastos mensuales?	
		\$	

Comentarios del Entrevistador y Firma	Hago constar que mis respuestas son verdaderas
	Firma del solicitante

Solicitud de Empleo				Fecha		
Puesto que solicita				Sueldo Mensual deseado		
Sea tan amable de llenar esta solicitud en forma manuscrita NOTA: Toda información aquí proporcionada será tratada confidencialmente				Sueldo Mensual Aprobado		
				Fecha de Contratación		
Datos Personales						
Apellido Paterno		Apellido Materno		Nombre(s)		Edad Años
Domicilio		Colonia		Código Postal	Teléfono	Sexo
Ciudad, Estado		Lugar de Nacimiento				<input type="checkbox"/> Masculino
Vive con		<input type="checkbox"/> Sus padres <input type="checkbox"/> Su familia <input type="checkbox"/> Parientes <input type="checkbox"/> Solo			Fecha de Nacimiento	Nacionalidad
Personas que dependen de usted		<input type="checkbox"/> Hijos <input type="checkbox"/> Cónyuge <input type="checkbox"/> Padres <input type="checkbox"/> Otros			Estatura	Peso
					Estado Civil	
					<input type="checkbox"/> Soltero <input type="checkbox"/> Casado <input type="checkbox"/> Otro	
Documentación						
Clave Única de Registro de Población				AFORE		
Reg. Fed. De Contribuyentes		Número de Seguridad Social		Cartilla de Servicio Militar No.		Pasaporte No.
Tiene licencia de manejo		Clase y Número de Licencia		Siendo extranjero que documentos le permiten trabajar en el país		
<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si						
Estado de Salud y Hábitos Personales						
¿Como considera su estado de salud actual? <input type="checkbox"/> Bueno <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Malo			¿Padece alguna enfermedad crónica? <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (Explique)			
¿Práctica Ud. Algun Deporte?			¿Permanece a algún Club Social o Deportivo?			¿Cuál es su pasatiempo favorito?
¿Cuál es su meta en la vida?						
Datos Familiares						
Nombre	Vive	Fin	Domicilio	Ocupación		
Padre						
Madre						
Esposa (o)						
Nombre y edades de los hijos						
Escolaridad						
Nombre	Dirección		De	A	Años	Título Recibido
Primaria						
Secundaria o Prevocacional						
Preparatoria o Vocacional						
Profesional						
Comercial u Otras						
Estudios que esta efectuando en la actualidad:						
Escuela	Horario		Curso o Carrera		Grado	

Conocimientos Generales				
Que idiomas habla	(Nivel 50%, 75%, 100%)	Funciones de oficina que domina		
Máquina de Oficina o taller que sepa manejar		Software que conoce		
Otros trabajos o funciones que domina				

Empleo Actual y Anteriores				
Concepto	Actual o ultimo	Anterior	Anterior	Anterior
Tiempo que presta sus servicios	de a	de a	de a	de a
Nombre de la Compañía				
Dirección				
Teléfono				
Puesto desempeñado				
Sueldos Mensual:	Inicial	Final		
Motivo de separación				
Nombre de su jefe directo				
Puesto de jefe directo				
Podemos solicitar informes de usted	Comentarios de sus jefes			
<input type="checkbox"/> Si				
<input type="checkbox"/> No (Razones)				

Referencias Personales (Favor de no incluir a jefes anteriores)				
Nombre	Domicilio	Teléfono	Ocupación	Tiempo de conocerl

Datos Generales		Datos Económicos	
¿Como supo de este empleo?	<input type="checkbox"/> Anuncio <input type="checkbox"/> Otro medio (anótelo)	¿Tiene usted otros ingresos?	Importe mensual
<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (nómbrelas)	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (describalos)	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	\$
¿Tiene parientes trabajando en esta Empresa?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (nómbrelas)	¿Su cónyuge trabaja?	Percepción mensual
<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (nombre de la Cía.)	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (¿dónde?)	\$
¿Ha estado afianzado?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	¿Vive en casa propia?	Valor aproximado
<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (nombre de la Cía.)	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	\$
¿Ha estado afiliado a algún sindicato?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si ¿a Cuál?	¿Paga renta?	Renta mensual
<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	\$
¿Tiene seguro de vida?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (nombre de la Cía.)	¿Tiene automóvil propio?	Marca
<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	Modelo
¿Puede viajar?	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No (razones)	¿Tiene deudas?	Importe
<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No (razones)	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (¿con quién?)	\$
¿Está dispuesto a cambiar de lugar de residencia?	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No (razones)	¿Cuánto abona mensualmente?	
<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No (razones)	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	\$	
Fecha en que podría presentarse a trabajar		¿A cuánto ascienden sus gastos mensuales?	
		\$	

Comentarios del Entrevistador y Firma	Hago constar que mis respuestas son verdaderas
	Firma del solicitante

# GUÍA PARA ELABORAR PRESUPUESTOS EN CONTEXTOS DE CONTINGENCIA

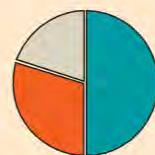
## ¿Qué es un presupuesto?



Un presupuesto es una herramienta de planificación que te permite hacer un cálculo anticipado de tus ingresos y gastos, para que tú o tu familia puedan elaborar planes y asignar responsabilidades para manejar la economía del hogar.



Tu presupuesto debe incluir **ingresos, gastos fijos y gastos variables**. Hacer un presupuesto implica la distribución de los ingresos para cubrir los gastos y este ejercicio varía de persona a persona. Sin embargo, varios expertos recomiendan que los ingresos se asignen de esta manera:



## Presupuesto de emergencia

Un presupuesto de emergencia significa que debes hacer un plan en el que recortas todos los gastos no esenciales para sobrevivir. Es algo que debes tener preparado, pues en situaciones de emergencia no siempre tendrás tiempo de planear para responder.



Entre las emergencias que pueden hacer que cambies tu presupuesto están: pérdida del empleo, situaciones médicas inesperadas, desastres naturales que te afecten a ti y a tu familia, o en este caso, la modificación de las actividades diarias (incluido el empleo) ante la necesidad de quedarnos en casa para evitar que el COVID-19 siga propagándose.

Estas son las **RECOMENDACIONES BÁSICAS** para elaborar un presupuesto que te sirva en situaciones de emergencia:

PASO  
**1**

Hacer una revisión de tu presupuesto actual



Para crear un presupuesto de emergencia, tienes que comenzar comparándolo con el presupuesto actual. Es muy importante que actualices constantemente tu presupuesto, para que así refleje cualquier cambio en tus ingresos y/o gastos.

Al final de estos consejos te explicamos cómo puedes armar tu presupuesto.

¡También te adjuntamos un descargable en Excel para que puedas hacerlo!

PASO  
**2**

Identificar cuáles gastos y/o planes puedes posponer



Ahora que ya revisaste y actualizaste tu presupuesto, es necesario que identifiques los gastos no esenciales y/o deseos que puedes posponer. Ejemplos: arreglo personal, nuevos juguetes, ropa/calzado, suscripciones, viajes, etc.

**TIP**

Haz una lista de esos deseos, para que puedas incluirlos en tu presupuesto cuando pase la emergencia.



PASO  
**3**

### Reevaluar tus metas financieras

Durante una emergencia, es necesario que reevaluemos nuestras metas a largo plazo, ya sea ahorrar para el retiro o estar al día con las deudas. En períodos de contingencia, debemos determinar si se puede seguir aportando a esas metas o tenemos la oportunidad de poner en pausa ese gasto, lo recomendable es que pongamos en espera la mayor cantidad posible de gastos no esenciales.



TIP  
→

En el caso de deudas, puedes consultar con tu prestador (bancos, prestamista, amigos, familia, etc.) si puede ampliarse el plazo para pagar.

PASO  
**4**

### Reducir tus gastos fijos



Después de que eliminaste los deseos del presupuesto y reevaluaste tus metas financieras, es importante replantear tus necesidades. Pese a que estos gastos sean fijos, no significa que no se puedan reducir y/o eliminar. Ej.: Cambiar el plan de internet por uno más barato o suspender la suscripción del gimnasio. En contextos de emergencia, es recomendable que utilices tus ingresos primero para cubrir las necesidades básicas: alimentación, vivienda, servicios básicos (electricidad, agua potable, gas, etc.) y salud.

PASO  
**5**

### Reducir los gastos variables



Revisa los gastos que varían mes con mes: entretenimiento, transporte, viajes, gastos hormiga (un café cada tercer día, las moneditas para el “viene viene”, la “boleada” diaria, etc.), elimina los no esenciales/básicos y reduce aquellos de los que no puedes prescindir.

Durante la emergencia trata de reducirlos.

PASO  
**6**

### Ahorrar para lo inesperado



Es importante recordar que ahorrar es un hábito fundamental para alcanzar nuestras metas, construir un patrimonio y estar preparado(a) para contingencias. En momentos de emergencia es recomendable seguir ahorrando para estar preparadas(os) ante situaciones inesperadas como enfermedad grave, desempleo, accidentes, etc.



PARA DESCARGAR  
EL FORMATO  
DA CLICK AQUÍ:



FUENTES: The Money Advice Service y Citi Banamex

[www.savethechildren.mx](http://www.savethechildren.mx)



SavetheChildrenMexico



@SaveChildrenMx



savethechildren\_mx



SavetheChildrenMex

SEMANAL MENSUAL SEMESTRAL **LO QUE RECIBO**

CONCEPTO	PLANEADO	REAL
<b>Ingresos</b>		
Sueldos, salarios u honorarios	\$	\$
Aguinaldo, reparto de utilidades	\$	\$
<b>Otros ingresos</b>		
Asesorías o clases particulares	\$	\$
Venta de artículos	\$	\$
<b>TOTAL</b>	\$	\$

CONCEPTO	PLANEADO	REAL
<b>Mis gastos frecuentes</b>		
Alimentación	\$	\$
Educación (ej.: colegiatura, libros, uniformes)	\$	\$
Servicios (ej.: gas, luz, teléfono)	\$	\$
Renta de vivienda	\$	\$
Artículos de limpieza	\$	\$
Transporte público	\$	\$
Pago de deudas (ej.: tarjetas de crédito, crédito automotriz o hipotecario)	\$	\$
<b>Ahorro</b>	\$	\$
<b>Mis gastos ocasionales</b>		
Impuestos	\$	\$
Ropa/ calzado	\$	\$
Diversiones	\$	\$
Arreglo personal	\$	\$
<b>TOTAL</b>	\$	\$

Verifica que te alcance para la suma que planeas gastar

Finalmente compara lo que gastas en realidad y evalúa si necesitas hacer ajustes

**BALANCE**

Total de lo que recibo

\$

Total de lo que gasto

\$

Resultado

\$

...excede tu presupuesto.

Los rubros que tengo que ajustar son:

\$

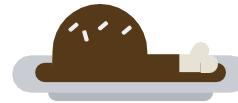




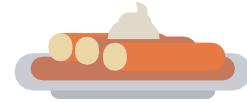
POZOLE



AGUACATE



MOLE



ENCHILADAS



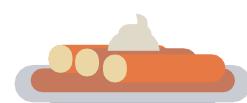
POZOLE



AGUACATE



MOLE



ENCHILADAS





NOPAL



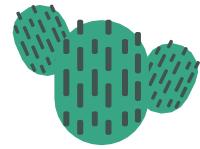
CAFÉ



CONCHA



TAMALES



NOPAL



CAFÉ



CONCHA



TAMALES

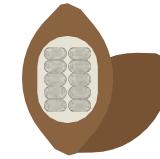




VAINILLA



MAÍZ



CACAO



ATOLE



VAINILLA



MAÍZ



CACAO



ATOLE





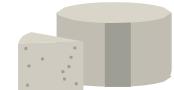
TORTILLA MAÍZ



QUESILLO



FRIJOLES



QUESO COTIJA



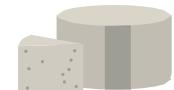
TORTILLA MAÍZ



QUESILLO

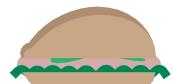


FRIJOLES



QUESO COTIJA





TORTA



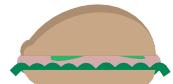
JALAPEÑO



CHIPOTLE



PAN DE  
MUERTO



TORTA



JALAPEÑO



CHIPOTLE

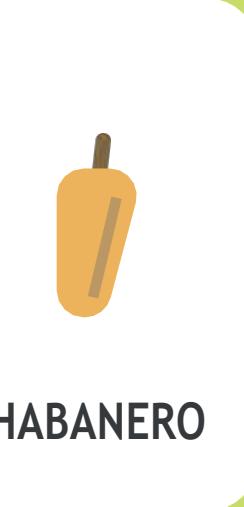


PAN DE  
MUERTO





TORTILLA  
DE HARINA



HABANERO



CHILE  
RELLENO



TORTILLA  
DE HARINA



HABANERO



CHILE  
RELLENO





Si cuentas con un teléfono celular inteligente, te invitamos a ver el mapa digital en el siguiente enlace:

[https://www.acnur.org/search?comid=5c3017b34&cid=5b64fd794&scid=5b64fd934&tid=582ae17d4&tags=msmx&\\_\\_cf\\_chl\\_jschl\\_tk\\_=lEr8uSxgi\\_Mfk3sRedyDIhj3wJls\\_z8BjlW3oRf83Qs-1641875006-0-gaNycGzNCFE](https://www.acnur.org/search?comid=5c3017b34&cid=5b64fd794&scid=5b64fd934&tid=582ae17d4&tags=msmx&__cf_chl_jschl_tk_=lEr8uSxgi_Mfk3sRedyDIhj3wJls_z8BjlW3oRf83Qs-1641875006-0-gaNycGzNCFE)

En este enlace encontrarás mapas de servicios adicionales en los estados, como los Centros Comunitarios de Desarrollo Social.

Además de más ubicaciones de Oficinas de la Secretaría de Educación Estatal donde puedes acudir a solicitar información o realizar algún trámite escolar de Preescolar, Primaria, Secundaria y revalidación de Preparatoria o Universidad.

**Si tienes miedo de regresar a tu país porque tu vida o la de tu familia corren peligro,** tienes derecho a pedir protección como una persona refugiada en México.

La Agencia de la ONU para los Refugios (ACNUR) ofrece orientación telefónica gratuita: 800 226 8769.

WhatsApp: +52 5570 055 950

Todos nuestros trámites y servicios son gratis.

**Si fuiste víctima de violencia sexual recuerda que no estás sola/o.**  
Hay organizaciones que pueden ayudarte:



### Consulta las secciones de Puerta Violeta

Todos los casos de violencia sexual son urgencias médicas y requieren atención inmediata. En las primeras 72 horas es muy importante la anticoncepción de emergencia y la profilaxis post exposición para disminuir los riesgos de infección por VIH. **En caso de emergencia llama al 911.**



Para encontrar tu Puerta Violeta más cercana visita:  
<https://alternativaspacificas.org/newsite/puerta-violeta>

o descarga la aplicación  
EMMA – Observatorio Violeta

Si necesitas más información llama al: **818 372 9066**

Te invitamos a consultar el siguiente código QR donde podrás acceder a información sobre programas sociales, procedimientos administrativos y derechos para las personas refugiadas y migrantes.

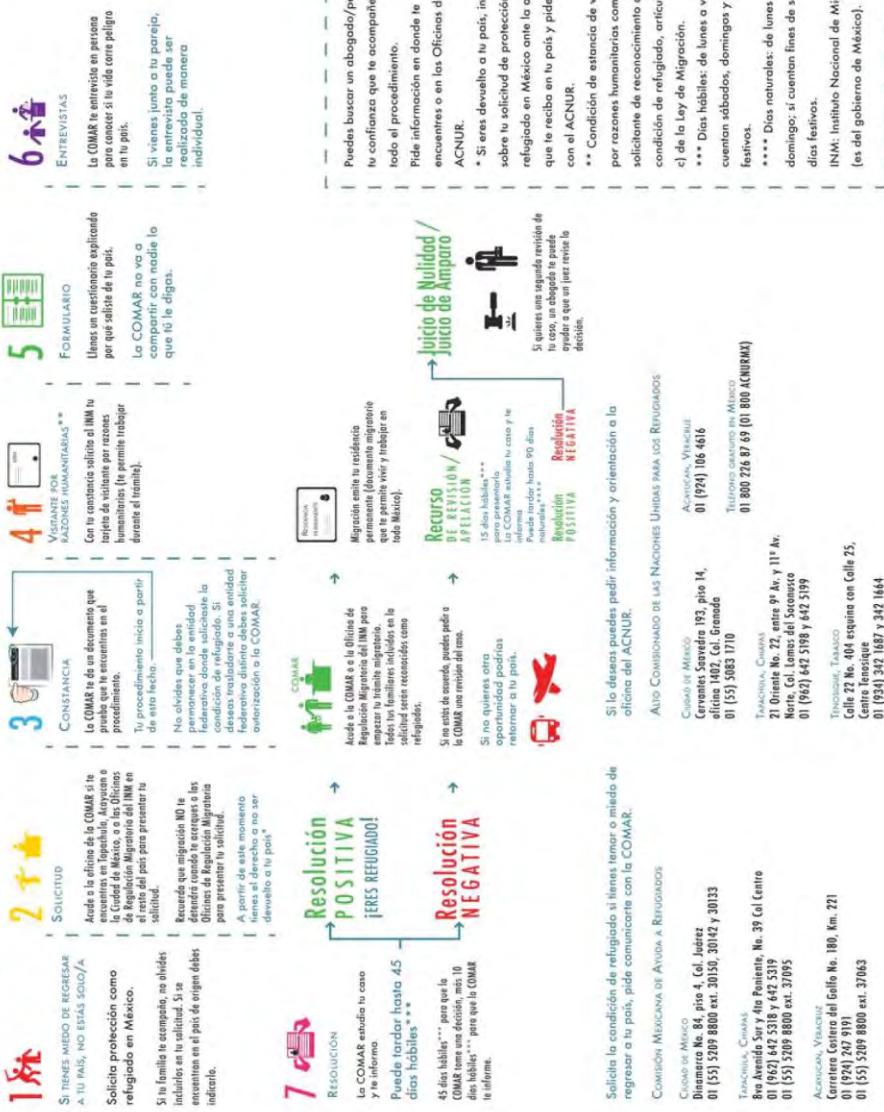
### Conectando Comunidades

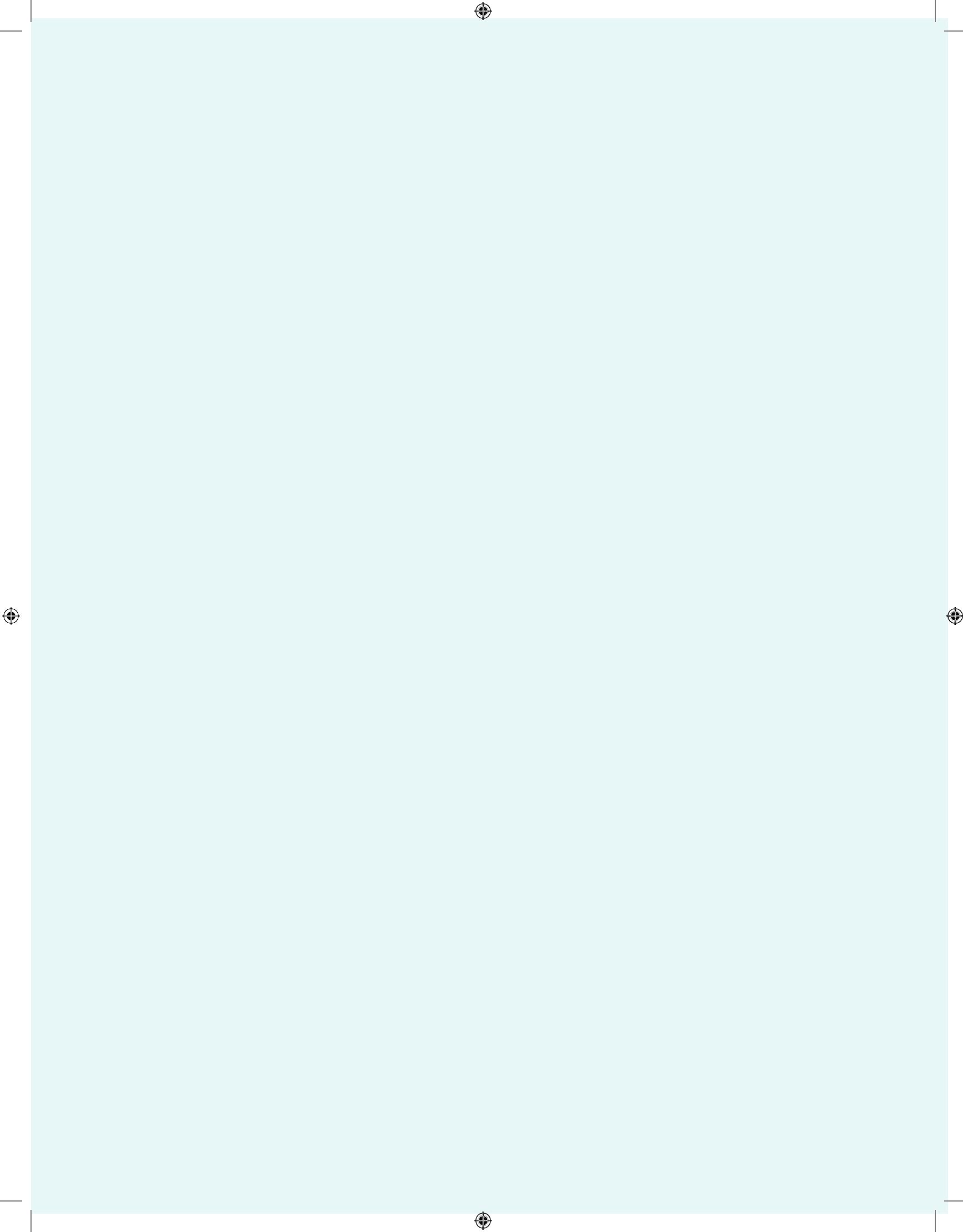
<https://mexico.iom.int/es/fichas-informativas>



## Pasos para solicitar la condición de refugiado en México

**MIEDO PELIGRO**  
Si tienes **MIEDO PELIGRO** de regresar a tu país porque tu vida corre riesgo, solicita la protección como **REFUGIADO EN MÉXICO**





El financiamiento principal para el desarrollo del material de Habilidades para la Empleabilidad fue proporcionado por Accenture a través de Save the Children US para el programa Skills to Succeed (Caminando hacia el futuro) México.  
©2016, Save the Children Federation, Inc.  
Todos los derechos reservados.

Para consultas sobre derechos y permisos,  
por favor comunicarse con  
Save the Children Federation, Inc.  
Department of Human and Livelihoods.  
ATTN: Mónica Caminiti  
899 North Capitol St. NE Washington, D.C.  
20002  
Oficina: +1 202 794 1500