

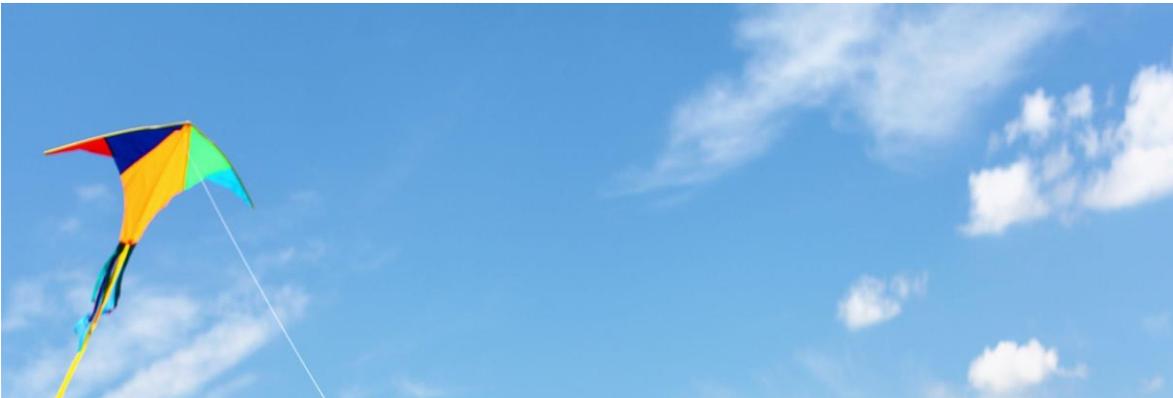
Young Person's Handbook

Age 12 - 18



Mis Datos

Mi Nombre	
Mi Fecha De Nacimiento	
Mi Dirección	
Nombres De Los Padres De Acogida	
Nombre Y Número De Mi Trabajador Social	
Trabajador Social De Mi Cuidador(SSW)	



Otros Nombres Y Direcciones Importantes:

Nombre			
Dirección			
Teléfono		Móvil	
Correo Electrónico			

Nombre			
Dirección			
Teléfono		Móvil	
Correo Electrónico			

Nombre			
Dirección			
Teléfono		Móvil	
Correo Electrónico			

Nombre			
Dirección			
Teléfono		Móvil	
Correo Electrónico			

Nombre			
Dirección			
Teléfono		Móvil	
Correo Electrónico			

Introducción

UK Fostering ha diseñado este manual para ayudarte a establecerte en tu nueva casa de acogida con tu familia de acogida.

Entrar en el sistema de cuidado, o moverse de una casa de acogida a otra, puede crear temor y confusión. Como mínimo causar algo de ansiedad. Este manual dará respuesta a algunas de las preguntas que puedas hacerte ahora o en el futuro. Es una de las muchas fuentes de información que tienes disponible. Más tarde en este manual hay una guía de donde puedes encontrar ayuda e información.

En este manual te informamos sobre UK Fostering y nuestros padres de acogida. Vamos a:

- Compartir contigo, quien es quien y
- Compartir contigo que debería de pasar mientras estás con el sistema de cuidado con UK Fostering.

Vamos a explicar :

- Qué reuniones podrías tener mientras estas en cuidado.
- Porqué son importantes y como sacarle el máximo provecho.
- Qué significa algunas de las palabras que oirás usar.

también te haremos saber cuales son tus derechos, que puedes esperar y que puedes hacer si no estas feliz con algo relacionado con pertenecer al servicio de acogida.

¿Que contiene este libro ?

- Introducción
- Declaración de propósito
- Sobre UK Fostering
- Tus derechos en el sistema de cuidado
- Trabajadores Sociales
- Dar tu opinión (procedimiento de quejas)
- Reunión de revisiones
- Salud
- Educación
- Abuso
- Dejando el sistema de cuidado
- Seguridad en la red
- Jerga

- Contactos útiles

¿ Como puedo usar este libro ?

- 1) Lee este libro tu solo para saber más
- 2) Lee este libro con una amigo de confianza y después hablad sobre ello
- 3) Lee este libro con tu trabajador social o cuidador de acogida
- 4) Si ves una palabra en negrita , **como ésta** , entonces puedes encontrar su significado en la parte de atrás del libro

Si los adultos usan palabras que no comprendes ,pregúntale su significado.

Sobre UK Fostering

UK Fostering es una agencia independiente para niños y jóvenes.

Proporcionamos cuidadores de acogida que pueden apoyar y cuidar niños y jóvenes que no pueden vivir con su propia familia. Los cuidadores cuidarán niños y jóvenes por periodos de tiempo variables, corto o largo plazo, dependiendo de la circunstancias.

UK Fostering hará todo lo posible para encontrar padres de acogida que comportan tu cultura , religión y lenguaje. Lo mas importante sin embargo es que te sientas seguro y cuidado y capaz de sacar lo mejor de lo que puede ser un momento difícil para ti.

declaración de propósito

La declaración de propósito es un manual considerablemente extenso que informa a cualquiera interesado en UK Fostering. Pero podrías encontrar algunas cosas algo aburridas, hemos destacado las partes mas importantes en los siguientes párrafos (pero si quisieras tener una copia completa , te la proporcionaremos : tan solo pregunta al trabajador social de UK Fostering y lo harán por ti).

UK Fostering Ltd es una agencia independiente de acogida que esta regida por regulaciones, de las cuales las mas importantes son 'the Children's Act 1989 y the Fostering Services Regulations 2011' .Estas normas nos informa sobre lo que tenemos que hacer y cuando como organización.

Tenemos numerosos cuidadores de acogida , que hemos incorporado , rigurosamente evaluado y constatado. Estos han tenido entrenamiento y sean presentado a un equipo independiente antes de que pudieran estar a cargo de un niño de acogida.

Nos aseguramos concienzudamente que cualquier niño o joven que viene a vivir con nuestros cuidadores van al sitio correcto, el que nosotros, el trabajador social , y tu pensamos que es mejor para ellos.

Tenemos diferentes personas trabajando para nosotros , pero la que tu veras regularmente es el trabajador social de supervisión. Estos visitan los lugares de acogida con regularidad , y hay ciertas cosas que necesitan comprobar y de las que asegurarse.

Estamos totalmente comprometidos a trabajar juntos (en cooperación) con cualquiera que tiene interés en tu bienestar. Creemos que es importante hablar y conversar y siempre haremos esto con respeto y buenas intenciones.

Proporcionamos una variedad de diferentes tipos de acogida, estos pueden ser por un corto periodo de tiempo en situación de emergencia, o por un largo periodo de tiempo hasta que el joven este preparado para vivir independientemente. Decidimos con el trabajador social y tu que podría ser lo mejor para ti.

El propósito de UK Fostering es el que sigue:

En el seno de una familia cariñosa y segura creamos oportunidades y experiencias positivas para niños y jóvenes, lo cual le ayudará a mejorar sus vidas.

Esto significa : queremos que estés seguro y te sientas seguro, queremos que tengas oportunidades, cosas que hacer que ayuden a tu desarrollo, te diviertas y mires con esperanza a una buena vida en un futuro.

Puedes encontrar una ‘declaración de propósitos ‘ mas detallada en nuestra pagina web: www.ukfostering.org.uk

¿Qué es foster care (cuidado de acogida) ?

Acogida es cuando vives con otra familia en su casa.

Hay una multitud de razones porque niños y jóvenes necesitan estar con una familia de acogida.Tu propia familia podría no ser capaz de proporcionar un entorno seguro y saludable para ti en este momento.Tus padres pueden encontrarse indispuestos , incapaces de hacer frente las circunstancias, o pueden haber discutido bastante. Quizás hayas sido tratado de mala forma. Es la responsabilidad de los servicios sociales procurarte un lugar seguro y confortable donde vivir.

Tienes derecho a que se te diga la razón por la que se incluye en el programa de cuidado.

Tendrás un **trabajador social** que ha sido entrenado en como ayudar familias en momentos difíciles y te explicaran ciertas cosas para asegurarse que entiendas lo que esta pasando. Iras a vivir con un cuidador de acogida en su casa hasta que puedas volver con tu familia o seas lo suficientemente mayor para vivir por tu cuenta. Esto puede querer decir un periodo de estancia de unos pocos días, semanas, meses o incluso anos. Tu trabajador social asignado te trabajara en tu casa de acogida.

Tienes el derecho de preguntar por cuanto tiempo estarás en cuidado de acogida.

Entrar en el sistema de cuidado , o moverse de una casa de acogida a otra, puede dar algo de miedo. Habrá mucha gente nueva que conocer y puede que vayas a vivir lejos de amigos y familia. No es poco común para los jóvenes llegar a la casa de acogida sintiéndose con

malestar, enfadado, confuso o preocupado. Puede ser que no entiendas el por que no te puedes quedar en casa con tus padres y el resto de tu familia. O, puedes sentir alivio al estar lejos de casa.

En cualquier caso, tus padres de acogida están ahí para tranquilizarte y ayudarte a acomodarte. No estas solo - tu cuidador de acogida y trabajador social están para hablarte y mantenerte seguro.

Cuidadores de acogida

Los cuidadores de acogida son seleccionados cuidadosamente, evaluados y entrenados previamente a poder dar cuidado a niños y jóvenes. Pueden tener otros niños a su cuidado o hijos propios viviendo con ellos también.



Tu cuidador de acogida te acogerá en su casa, te hará sentir cómodo y tranquilo. Te darán todo el apoyo y ayuda que necesites. Tu cuidador de acogida estará ahí para ti en tus necesidades diarias, y para ayudarte con tu educación, salud y necesidades sociales. Te apoyaran en reuniones en las que se traten los planes para tu futuro.

Los cuidadores de acogida tienen asignados su propio supervisor del trabajo social para darle apoyo adicional y guía para cuidarte. Veras al supervisor de trabajo social regularmente, y es alguien con quien puedes contar si tienes alguna preocupación.

Tus derechos en el programa de acogida

Tienes múltiples “derechos” en acogida. Estos derechos dicen como debes ser tratado y ser cuidado. Este manual te explicara sobre las diferentes partes de estar en acogida y también te informa sobre tus derechos.

UK Fostering y sus cuidadores de acogida creen que deberías ser siempre tratado con respeto y cuidado. Nunca deberías sentir que estas peor o tratado de mala forma porque estés en acogida. Tienes el derecho de ser protegido y crecer feliz y sano.

Cuando estas en el cuidado de uno de nuestros cuidadores de acogida esperamos que estés cómodo y establecido - queremos que estés feliz a nuestro cuidado.

Si en algún momento no estas feliz con el modo en el que se trata o los planes que se han hecho para ti -¡¡ CUENTASELO A ALGUIEN!!- si puedes hablar con tu cuidadores de acogida o trabajador social entonces díselo a ellos. Tienes el derecho a quejarte si estas infeliz sobre algo que tenga que ver con estar en acogida o sientes que has sido tratado injustamente, y tienes el derecho a un **representante defensor** para ayudarte a poner una queja. (Te contaremos mas sobre los derechos de los niños y **quejas** y representantes defensores mas adelante).

Tus derechos incluyen:

- Ser escuchado sobre tus deseos y sentimientos.
- Tener aficiones y disfrutar de otras actividades extra-escolares.
- Mantener contacto con amigos y familiares, siempre y cuando esto es seguro para ti.
- Usar el teléfono para hablar con amigos, familiares y trabajadores sociales etc.
- Tener dinero suelto.
- Tener privacidad.
- Estar seguro y protegido.
- Tener comida, ropa, salidas, productos de aseo -todo lo que necesitas.
- Tener tus propias cosas contigo, como fotos, libros, juguetes, cosas que te importan.
- Decirle a alguien si estas infeliz con algo relacionado con donde vives o como eres cuidado y tener derecho de quejarte si quieres hacerlo.

Recuerda - Si tienes cualquier pregunta, algo que no entiendas, pregúntale a alguien.

Por ejemplo a lo mejor quieres saber:

- ¿Por que estoy en cuidado?
- ¿Por cuanto tiempo estaré aquí?
- ¿Cuales son las reglas?
- ¿Que hace mi familia de acogida los fines de semana?
- ¿Como podre ver a mi familia y amigos?
- ¿Con quien hablo si las cosas se ponen difíciles I parece que no van bien?
- ¿Quien toma decisiones sobre mi vida, que tipo de decisiones y como están tomadas?

Tener confianza. Es bueno decir lo que piensas. Tienes el derecho de decir si estas infeliz o confuso sobre algo.

Trabajadores sociales

¿Que es un trabajador social?

Tu trabajador social esta ahí para asegurarse que te cuidan correctamente, es su trabajo:

- Hablar contigo para ver como estas y lo que piensas y te hace falta.
- Hacer planes sobre como vas a estar cuidado y donde vas a vivir.
- Ayudarte a sacarle el mayor provecho a tu educación.
- Ayudarte a mantener contacto con tu familia si es seguro para ti.
- Asegurarse de que estas feliz y saludable.
- Explicarte cosas y asegurarse que entiendes lo que esta pasando.

Tu y tu trabajador social

Tienes derecho de:

- Recibir la visita de tu trabajador social dentro de la primera semana de una nueva **colocación**.
- Veer a tu trabajador social a solas si quieres (no siempre con tus padres de acogida para que puedas hablar con el en privado), preguntarle que se lleve fuera a veces, y elegir donde quieres encontrarte con el y en un momento que es bueno para ti.
- Recibir explicaciones para todas las decisiones que se toman sobre ti y tu vida.
- Ser preguntado lo que piensas sobre todas las decisiones que se toman para ti, a ser escuchado y tomado en serio.
- Tu trabajador social debería visitarte como mínimo cada seis semanas en el primer ano de estar en acogida y cada tres meses después del primer ano. Si esto no sucede pregunta por que.

¿Cual es la obligación de un trabajador social?

Si tu trabajador social esta enfermo o de vacaciones puedes hablar con un Trabajador Social de Guardia. El o ella no es tu trabajador social pero puede ayudarte a dar respuesta a preguntas y solucionar temas para ti mientras tu trabajador social no esta disponible. Hay un trabajador social de guardia diferente cada día de la semana. Seria buena idea anotar sus nombres para poder recordar con quien has hablado.

Recuerda - A los padres de acogida se les asigna su propio **trabajador social supervisor** para darles apoyo adicional y guiarles sobre como cuidarte. Veras al trabajador social supervisor regularmente y es otra persona a la que puedes recurrir si tienes algo que te preocupa.

¡Di lo que piensas! (Proceso de quejas)

Todos tenemos derecho a que nos traten justamente, y con respeto. Tu derecho como joven esta escrito en el ' UN covention on the rights of the child'.

Esto significa que tienes el derecho a :

- Que te escuchen y ser tratado con respeto.
- Ser tratado con igualdad en todo momento.
- Poder ir al colegio y recibir una buena educación.
- Recibir buen cuidado de tu salud.
- Practicar tu religión cultura y a usar tu propio lenguaje.
- Tener la posibilidad de quejarte y tener un defensor o representante legal.
- Estar involucrado en las tomas de decisiones.
- Estar seguro y a salvo del **abuso**.
- Estar totalmente integrado y tener participación en la sociedad.

¿Que pasa si no soy feliz y me es difícil expresarlo?

Si no estas feliz con algo y encuentras difícil expresarlo con tu trabajador social, deberías intentar hablar con otro adulto que te pueda ayudar. Esto puede ser otro adulto en quien confíes, como tu cuidador de acogida, trabajador clave, consejero personal, profesor o jefe del equipo de **cuidado social**. Si esto no te ayuda puedes pedir un **representante defensor**.

¿Que es un representante defensor?

Un **representante defensor** es alguien que puede trabajar contigo y ayudarte a asegurarte que tus opiniones, sentimientos, pensamientos y deseos son oídos. Asegurándose de que la gente sepa lo que piensas es muy importante porque significa que tus opiniones se toman en cuenta cuando se hacen decisiones sobre ti.

Un **representante defensor** puede presenciar tus **reuniones de revisión** para apoyarte y ayudarte a dar tu opinión si lo necesitas. también pueden darte información y consejo y también ayudarte a hacer una queja.

¿Que es un visitante independiente?

Si tienes poco o ningún contacto con tus padres por mas de un año, en este caso la ley dice que te debería proporcionar un **Visitante independiente**.

Un visitante independiente es como tu amigo, te visita regularmente y, como un representante defensor, ayuda a asegurarse de que tu voz se oiga. Un visitante independiente puede también apoyarte en tu aportación a la toma de decisiones sobre tu cuidado.

¿Como me quejo?

Habrà momentos en tu vida cuando las cosas vayan muy bien y Habrà otros cuando vayan mal. Si no estas feliz sobre algo que tenga que ver con tu cuidado, es tu derecho quejarte.

Es tu derecho ser tratado justamente y al menos que le digas a alguien que estas infeliz, las cosas puede que no cambien. Una queja puede ayudar a mejorar las cosas para ti y puede que incluso para otros jóvenes como tu. Una queja no es sobre ponerte a ti o a otras personas en problemas, se trata de asegurarse de que se te escucha.

Si quieres poner una queja, hay tres pasos (también conocidos como etapas):

Etapas 1:

Esta es la primera etapa cuando hablas con tu cuidador de acogida o trabajador social sobre lo que te molesta. Si no te sientes cómodo hablando con ellos, puedes también hablar con el Jefe de Quejas de UK Fostering por teléfono, carta, correo Electrónico o texto, a la siguiente dirección:

UK Fostering, Bridge House, High Street, Dartford, Kent DA1 2EN

Oficial de quejas: Becky Norris

Tel: 01322 473 243

Correo Electrónico: enquiries@ukfostering.org.uk

<https://www.facebook.com/UKFostering>

Puedes recibir apoyo de tu cuidador de acogida, amigo, representante defensor o alguien en quien confíes. Deberían intentar arreglarte el problema en el curso de 10 días laborables.

Etapa 2:

Si todavía piensas que hay un problema, el jefe de quejas pedirá una persona independiente (alguien que no trabaja para UK Fostering o la autoridad local) para que analice el tema. Esto es una investigación formal y deberías ser comunicado en el curso de 20 días laborables sobre lo que va a pasar. Un informe será a su vez redactado y un jefe superior revisará todo esto contigo.

Etapa 3:

Si aun no estas satisfecho, entonces un equipo de revisión lo analizará para ti. El equipo esta formado por hasta tres personas, y al menos una de ellas no trabaja para UK Fostering. Intentarán resolver el problema en el curso de 20 días laborables y te harán saber el resultado.

Abajo están los detalles de contacto de algunos servicios adicionales y organizaciones relevantes con el bienestar infantil.

Childline

www.childline.org.uk

0800 1111

24 horas línea de ayuda para jóvenes en peligro o problemas.

Puedes contactar con Ofsted

Ofsted Inspector Jefe

Piccadilly Gate

Store Street

Manchester

M1 2WD

Tel: 0300 123 1231 correo Electrónico: enquiries@ofsted.gov.uk

Children's Commissioner for England

Sanctuary Buildings
20 Great Smith Street
London
SW1P 3BT
Tel: 0800 528 0731

Reuniones de revision

Mientras estas en acogida, descubrirás que habrán muchas reuniones y mucho papeleo que rellenar - deberías ver esto como algo positivo- porque esto asegura que todo los que trabajan contigo se están comunicando entre ellos, y comprobando que están proporcionando el mejor cuidado para ti.

¿Que es una revisión?

Una **revisión** es una reunión para asegurarse de que estas cuidado adecuadamente y que todas las facetas de tu vida van bien.

¿Quien atiende a la reunión de revisión?

Principalmente - **TU**. ¡En esta reunión se toman decisiones importantes sobre tu vida y tiene sentido que estés ahí! Tu trabajador social tiene que hablar contigo sobre sobre quien mas te gustaría que estuviera en tu reunión de revisión. Normalmente tu trabajador social, tu cuidador y el supervisor del trabajador social estarán allí, y uno de tus padres o ambos, dependiendo de con quien tienes contacto. también Habrá alguien llamado un **oficial independiente de revisión**.

¿Con cuanta frecuencia se dan las reuniones de revisión?

Tus reuniones de revisión son un mes después de que entres en acogida, luego cuatro meses tras empezar en acogida y luego cada seis meses por el periodo en que estés en cuidado. Tu oficial independiente de revisión puede que organice tu reunión de revisión mas temprano si piensa que es necesario y tu puedes pedir una reunión siempre que quieras.

¿Que es un oficial independiente de revisión? (IRO)

Es una persona que dirige tus reuniones de revisión. Esto quiere decir que su trabajo es asegurarse de que tus reuniones van sin problema, que todo el mundo tiene ocasión de expresarse. Estando el IRO aparte de tu equipo de trabajadores sociales, puede comprobar que se ha hecho una buena planificación para tu cuidado y que cada uno hace lo que dice que van a hacer para cuidarte adecuadamente.

¿Quien mas puede estar en tu reunión de revisión?

A veces hay profesores, tu medico, o otras personas involucrados en tu cuidado. Tu puedes decir si no quieres a esas personas ahí y pueden enviar un informe por escrito o solamente atender a la reunión por un corto periodo de tiempo.

¿Donde se dan las revisiones?

Generalmente las reuniones de revisión se dan donde vives, pero pueden tener lugar en el colegio o en la oficina del trabajo social. Si quieres que se organice en otro sitio puedes decirlo, pero donde quiera que sea tu tienes que estar cómodo.

Tus derechos en las revisiones:

Tienes derecho a—

- Ir a todas tus reuniones de revisión
- Hablar con tu trabajador social sobre donde quieres que se de tu reunión y a que hora (no en horario escolar).
- Compartir con tu trabajador social quien quieres y quien no en tu reunión de revisión.
- Solicitar a quien requieras información. Esto puede incluir profesores - pedirles escribir un informe, o enviarles preguntas para contestarte antes de la reunión. No necesitan atender a la reunión.
- Que te informen quien va a decir que en la reunión.
- Verte con tu **Oficial Independiente de revisión (IRO)** antes de la reunión para hablar sobre lo que va a pasar y de lo que quieres y no quieres que se hable en la reunión. A veces hay que hablar sobre temas difíciles, pero puedes hablar con tu IRO sobre si tienen que tratarse en la reunión de revisión con todos ahí, o incluso si tu tienes que estar presente.
- Sentirte cómodo y seguro en tu reunión de revisión y parte de todo lo que se hable y se decida.
- Traer contigo a alguien en quien confías para apoyarte como un representante defensor (alguien cuyo trabajo es ayudarte a dar tu opinión o darla por ti), un amigo, o un familiar- alguien en quien confías para ayudarte a dar tu punto de vista.
- Hablar a tu oficial independiente de revisión sobre dirigir tus propias reuniones con su ayuda.
- Enviar a alguien para hablar por ti, o escribir o grabar algo sobre lo que piensas para llevar a la revisión si no quieres ir.
- Tener una copia por escrito de todas las decisiones que se toman en tu reunión de revisión para que sepas lo que se ha decidido y quien hará que por ti.

Salud

Queremos que estés saludable y te sientas bien contigo mismo. Hay diferentes aspectos sobre estar sano, por ejemplo tu salud física (tu cuerpo) y tu salud emocional (como te sientes). Queremos asegurarnos de que cubrimos todas las áreas de tu salud y los siguientes párrafos te explican como se consigue esto.

¿Que es una revisión médica?

Para asegurarse de que estas sano, los Servicios Sociales proveerán un medico para hacerte una revisión anual para comprobar tu salud general. El primer chequeo medico se realizara cuando entres en acogida y tiene que ser realizado por un medico.

Cuando vayas a vivir con unos cuidadores de acogida, estos organizaran tu registro con el medico local si tu antiguo medico esta demasiado lejos. **Un plan de salud** te sera escrito y mandado. En tu plan de salud se dirá si algo necesita hacerse para asegurarse que

permanezcas sano, como una visita al dentista o una vacuna. Tu cuidador de acogida puede organizar citas para ti, e ir contigo si lo deseas.

Tu **enfermera de Joven Bien Cuidado** esta también disponible para que hables con ella si tienes alguna duda o pregunta sobre tu salud. Si quieres contactar con ellos pregunta a tu cuidador o trabajador social para que se pongan en contacto.

Tus derechos con las revisiones médicas

Tienes derecho a:

- Ver a un hombre o a una mujer medico si prefieres uno al otro.
- Que se te diga lo que se va a hacer como parte de la revisión.
- Que se te diga lo que se descubra sobre tu salud.
- Si eliges tener tu revisión por una enfermera puedes hablar con ellos sobre donde quieres que se realice.

también tienes el derecho de decidir no tener una revisión médica si esta claro que eres lo suficientemente mayor para entender la decisión que estas tomando.

¿Que hay de mis dientes?

Necesitas ir al dentista al menos una vez al ano para revisar tus dientes - queremos asegurarnos de que tienes una sonrisa sana. Tu cuidador de acogida organizara una cita para un dentista local si no tienes ya uno.

¿Que hay de mis ojos?

Necesitas ir al óptico (Personas especialmente entrenadas para cuidar de tus ojos) al menos una vez al ano. Tu cuidador de acogida organizara una cita para que vayas a un óptico local.

¡Comiendo saludable!

¡Comer las comidas correctas te dará la energía que necesitas si quieres hacer ejercicio, salir con tus amigos o si tan solo necesitas un empujón para levantarte del sofá!

Cuatro pistas para mantener tu nivel de energía alto:

- ¡Siempre toma un desayuno - Si tienes prisa coge una pieza de fruta !
- Come regularmente.
- Come alimentos ricos en hierro- cosas como cereales integrales, verduras de hoja verde, frutas desecadas y judías cocinadas.
- Bebe mucha agua a lo largo del día

Salud Sexual

Aun siendo este un tema muy personal, es importante que tengas conversaciones abiertas y sinceras con personas en quien confíes sobre sexualidad y salud sexual.

Hay también diversas organizaciones que proveen apoyo y consejo si tienes alguna pregunta o preocupación. Pueden también ayudar con temas relacionados con enfermedades de transmisión sexual (STI) o embarazo.

Consejo e información de el NHS:

<http://www.nhs.uk/Livewell/Sexandyoungpeople>

Recompensa recibir los hechos de alguien en quien confías. No siempre puedes creer lo que te dicen tus amigos.

Pistas Sobre Hábitos Saludables

Como cepillarte los dientes, los Hábitos saludables Deberían ser una rutina diaria. Lo que sigue es una guía de tus tareas diarias:

- Actividad debería ser algo diario. Andar, correr o saltar durante al menos 20 minutos al día.
- Proteger tu piel. Protector solar debería ser aplicado en tu cara, cuello, brazos y manos incluso en el invierno. Hidrata tu piel diariamente.
- Come fruta, verdura, cereales, productos lácteos bajo en grasa y pequeñas cantidades de proteínas. Evita dulces y otros alimentos procesados.
- Medita o dedica un mínimo de cinco minutos a día en calma.
- Encuentra tu ser espiritual. Descubre lo que te inspira, aumenta tu nivel de conciencia, te motiva y llena tu alma.
- Ejercita tu cerebro. Lee, estudia, resuelve problemas y adquiere nuevas habilidades. Como el cuerpo, el cerebro se atrofia por falta de uso.
- Abraza a un amigo.

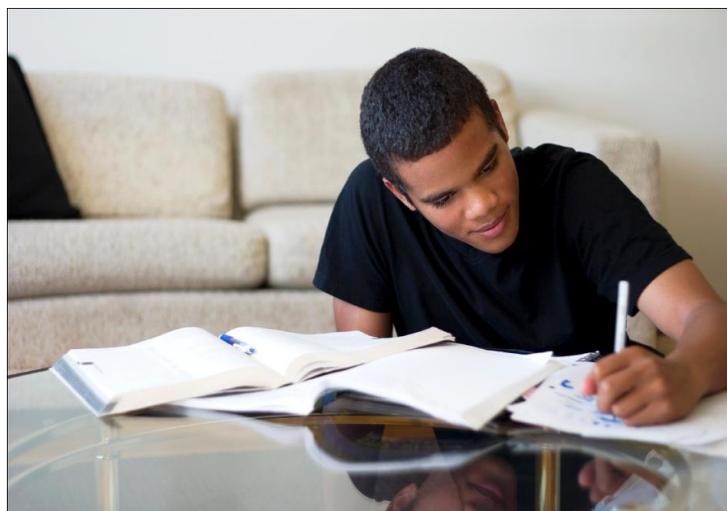
Educación

Cuando entras en el servicio de acogida ,los servicios sociales intentaran que permanezcas en el mismo colegio. Pero a veces, por diferentes razones , los niños y jóvenes tienen que trasladarse a un colegio nuevo. Tu trabajador social tendría que habar contigo sobre esto y averiguar lo que piensas y donde quieres atender el colegio. Tus cuidadores de acogida pueden preguntar sobre una plaza en los colegios locales y organizar una visita si quieres.

¿Que es un plan personal de educación?

Un plan personal de educación (PEP) es un plan único para ti y es todo sobre tu educación. Dice lo que te tienes que asegurar de hacer es lo mejor posible con tu educación.

Este plan esta escrito por tu trabajador social, alguien quien cuida la educación de jóvenes en programas de cuidado, a veces tus padres y lo mas importante TU.



¿Quien es un profesor designado?

Hay un profesor en todos los colegios cuyo trabajo es asegurarse que los niños y jóvenes que están en acogida reciben una buena educación- se les llama un profesor designado y se les indicara que estas en cuidado. Pero no tienen por que saber todas las razones por las que estas en cuidado o incluso todos los planes que hay para ti, y no Deberían contarle a otros profesores.

Tus derechos con tu educación

Tienes el derecho:

- Tener una plaza en el colegio.
- Mantener privado en el colegio que estas en el sistema de acogida ,si quieres.
- Ir a excursiones escolares, salidas, etc. como cualquier niño o persona
- Que alguien atienda a tus revisiones escolares y verte en representaciones escolares, conciertos o recitales, si tu quieres (generalmente es tu trabajador social o tu cuidador).
- Contarle a alguien si estas descontento en el colegio, en problemas o siendo acosado.
- Pedir ayuda complementaria fuera de la escuela con tus estudios.
- Participar en actividades extra-escolares y grupos.

Acoso

El acoso esta siempre mal y causa múltiples malos sentimientos y estrés. Cuando estas eres el que recibe el acoso, necesitas decírselo a alguien para que puedan ayudar a pararlo. El acoso incluye insultos, amenazas, intimidación, robar tu dinero, hacerte hacer cosa que no quieres porque sabes que esta mal, pegar o mentir para meterte en problemas El acoso puede ocurrir cara a cara, a través de otras personas, a través de redes sociales, como facebook, MSN, o mensaje de texto.

Si crees que alguien esta siendo acosado, díselo a tu cuidador de acogida, tu trabajador social, el supervisor del trabajador social, un profesor o un amigo. No te lo guardes para ti mismo.

también puedes llamar Child Line en el 0800 1111 o a través de la pagina web www.bulling.co.uk

Dejando el servicio de cuidado

¿Cuándo dejare el programa de acogida?

Cuando estas **cuidado** por los Servicios Sociales, tu tiempo en el programa de acogida terminara en algún momento. Esto puede ocurrir de diferentes modos. Si todavía estas en cuidado cuando tienes 18, y tienes una **Orden de Cuidado**, esto terminara automáticamente. Esto significa que eres independiente.

Cuando tienes mas de 16, tienes mas influencia sobre tu **plan de cuidado** que antes, puedes hablar con tu trabajador social y oficial independiente de revisión sobre dejar el programa de cuidado y el proceso que envuelve. Puedes contactar un representante defensor para una ayuda extra si crees que esto te ayudará.

Si tienes mas de 16 y has sido **instalado** sin Orden de Cuidado, esto puede terminar en cualquier momento si tu, tus padres y tu Trabajador Social estáis de acuerdo. Si prefirieses quedarte al cuidado puedes hacerlo, incluso si tus padres no están de acuerdo.

¡Puede ser un momento excitante aunque atemorizador cuando dejas el programa de cuidado. Hay mucho en lo que pensar- pagar facturas, estudiar o trabajar, cuidar de ti mismo, cocinar y limpiar, divertirse y hacer tiempo para ti por supuesto!

¿Que pasa cuando cumplo 16?

Para asegurarse de que estas preparado para vivir solo, se te asignara un nuevo Trabajador Social cuando cumplas 16 (o cuando tienes 15 y estas cerca de los 16). Trabajan en un equipo llamado El Equipo De La Salida de Cuidado. Es su trabajo apoyarte, junto a el cuidador de acogida y ayudarte a pensar sobre lo que puedes hacer para prepararte para vivir solo una vez que tengas 21. Es la tarea del Equipo De La Salida de Cuidado asegurarse de que tienes un trabajador social, asistencia financiera y un lugar donde vivir.

El que tengas un nuevo trabajador social no significa que te mudarás de donde vives. Generalmente puedes quedarte donde vives si estas contento ahí. Si estas preparado, puedes mudarte de donde vives a un lugar que te de mas independencia. Esto se llama vivir Semi-independiente. Tu trabajador social y tu oficial de revisión de independencia te hablaran sobre esto cuando tengas 15 o 16 anos.

Plan de camino

Cuando tengas 16, tu nuevo trabajador social te hablara y otras personas importantes para ti para descubrir mas sobre ti y cuales son tus necesidades. Te ayudarán a pensar sobre tu futuro - Que estas estudiando, que quieres hacer en el futuro y tus habilidades para la independencia. deberías estar involucrado en estas reuniones para poder decir cuáles son tus pensamientos y deseos. Esto se llama una evaluación de necesidades. Tu evaluación de necesidades se refleja en lo que se llama un **Plan de Camino**. Aunque esto pueda parecer mas papeleo, tu Plan de Camino es para ayudarte a tomar control de tu vida. Esta para ayudarte a planear futuras metas y tareas, y para combatir cualquier preocupación o desafío que puedas encontrarte.



Un plan de camino te ayudará a:

Prepararte para vivir independiente

Conseguir trabajo o empezar un curso de formación

Ser auto-suficiente

Hacer una transición exitosa del cuidado de acogida a tu propio hogar

Cuidar tu salud emocional

Construir y mantener una casa permanente por ti mismo

Planear para lo imprevisto

Conseguir tus metas y ambiciones

Completaras tu Plan de Camino y revisarlo al menos cada seis meses.

Tu plan de camino estará por escrito y recibirás una copia de ello. Tendrás este plan hasta que tengas 21 o 24 si estas en un plan de educación o entrenamiento.

Tu trabajador social seguirá trabajando contigo hasta que tengas 18, y te ayudará a planear para el futuro y seguir

Asegurándose de que estas seguro y que tienes todo lo que necesitas.

¿Que ayuda obtendré de mi trabajador social?

- información, consejo y apoyo a través de todo el tiempo que dura el proceso de salir de acogida.
- Ayuda para completar y revisar tu Plan de Camino
- Conexiones a otros servicios que puedas necesitar
- Ayuda para realizar las tareas tu mismo, en lugar de hacerlas por ti.

Recuerda: Depende de ti trabajar con el trabajador social y el cuidador de acogida para aprender habilidades cotidianas como cocinar, ir de compras, lavar, planchar, presupuestar, limpiar, planificar etc. No pueden hacerlo por ti.

Seguridad en la Red

La red de Internet es una herramienta útil, te ayuda a hacer búsquedas para tus deberes, hablar con tus amigos, buscar servicios y mercancías, mandar correos, escuchar música y descargar vídeos y juegos. Sin embargo hay riesgos en su uso. Es importante que te mantengas seguro mientras navegas.

Tu cuidador de acogida tiene la tarea de controlar tu uso de Internet. Este es el motivo por el que no podrás tener acceso a Internet en tu dormitorio. Cualquier ordenador de sobremesa u ordenador portátil con acceso a Internet tiene que estar en un lugar publico dentro de la casa de acogida.

Cosas que deberías hacer en Internet:

- ¡Mantener todos tus datos personales para ti mismo para mantenerte seguro!
- Preguntar a tu cuidador si puedes usar un foro de discusión u otros grupos de conversación.
- Si piensas que alguien esta hablando en una pagina que no debería y sospechas, por favor haz a tu cuidador saber sobre esto.

Cosas que no deberías hacer en Internet:

- ¡No organices quedadas con otras personas con las que has hablado por Internet. Si eliges hacerlo por favor asegúrate que tienes a tu cuidador ahí contigo!
- ¡No le des a nadie con quien hables por Internet tu dirección, numero de teléfono (incluyendo tu móvil) o cualquier dato bancario!
- No envíes a nadie fotos tuyas.
- Nunca des tu nombre completo a alguien que no conozcas.
- Nunca des tu dirección a extraño
- Nunca des tu numero de teléfono
- Si usas grupos de conversación usa un apodo cuando hables con gente que no conozcas.
- Se respetuoso cuando estas en la red. Esto significa no mandes mensajes de odio a otras personas.
- Si recibes mensajes horribles díselo a tu cuidador o trabajador social.
- No abras un correo de alguien que no conozcas.
- Si tienes tu propio ordenador ten un programa anti virus instalado.

¡Echa un vistazo a estas paginas con buenas ideas sobre como mantenerte seguro cuando usas Internet!

www.kidsmart.org.uk
www.thinkuknow.co.uk

Jerga

Abuso – Esto es cuando alguien hace daño a otra persona- esto puede ser negligencia (no cuidándote apropiadamente), abuso sexual, abuso emocional, (esto puede ser cuando cuando daña tus sentimientos) y abuso físico (si alguien daña tu cuerpo). Todo el abuso es dañino hacia niños y jóvenes. Esto es por lo que algunos niños y jóvenes entran en el programa de cuidado - porque alguien le ha estado haciendo daño, o porque hay alto riesgo de que le hagan daño.

Instalado– Esto es cuando un niño esta cuidado por una familia de acogida en una casa residencial con el acuerdo de los padres.

Representante defensor – ¡Esto es cuando te representa , y ayuda a que des tu opinión!

Colegio Interno - Esto es cuando vives en un sitio y vas al colegio allí también. La casa en la que vives esta generalmente separado del área escolar.

Orden de cuidado –Esto es cuando el juzgado dice que un niño o joven no puede vivir con sus padres.Esta decisión se hace siempre para proteger al niño o joven de daño.

Plan de cuidado – Esto es algo que tu trabajador social escribirá sobre como se cubrirán tus necesidades.Esto incluye cosas como donde iras al colegio, contacto, salud, estado legal, dinero, donde vivirás y actividades que te gustaría hacer.

niños Cuidado Por El Servicio Mental De Salud (CAMHS) – Esto es un servicio de salud especialmente para niños y jóvenes que son cuidados para cubrir sus necesidades emocionales y sociales.

Children Act 1989 - Esta es la ley que todos los ayuntamientos tienen que seguir para mantener los niños sanos y libre de daño.

Código de comportamiento – Esto es algo escrito que dicta que reglas se deben seguir.

Consultation form -¡Esto es un formulario en el que puedes escribir tus opiniones y deseos antes de una reunión de revisión. Es una oportunidad para que escribas lo que piensas!

Depresión - Esta es una condición común la cual afecta a ambos sexos, jóvenes y mayores. Puede que te sientas muy triste o bajo de moral y en general no tengas ganas de nada. Si te has sentido así por un tiempo puede que estés deprimido. Puedes hablar con un adulto de confianza sobre esto.

Cuidador de acogida- Esta es la persona o familia que cuida niños y jóvenes que no pueden vivir con su propia familia por alguna razón.

Trabajador clave- Esto es un adulto que normalmente trabaja en una unidad residencial o colegio/colegio interno. Es su trabajo apoyarte y ayudarte a hacer las cosas que necesitas.

Oficial independiente de revisión –Esto es un adulto que trabaja para el Ayuntamiento, pero esta separado de tu Trabajador Social y tu Cuidador de Acogida. Ellos organizan una reunión contigo y las personas que ayudan en tu cuidado una vez cada seis meses. Es su trabajo asegurarse de que estas cuidado correctamente.

Visitante independiente - Si no tienes mucho contacto con tu familia, tu trabajador social tendrá una conversación contigo sobre tener un visitante independiente. Esto es un adulto de confianza que puede visitarte, sacarte, darte consejo y ser tu amigo.

Cuidado- Este es un termino usado para niños y jóvenes que no viven con su familia y están **instalados** o en cuidado. Esto significa que el Ayuntamiento cuida de ti y es su deber asegurarse de que todas tus necesidades sean cubiertas!

Plan de camino – Este es un plan que se escribe contigo cuando cumples 16 que te ayudará a pensar sobre que apoyo podrías necesitar para vivir por tu cuenta.

colocación - Este termino lo usan los Trabajadores Sociales y Cuidadores de acogida a veces. Significa el lugar donde un niño o joven en cuidado vivirá. Esto puede ser una **colocación** de acogida, cuidado residencial, colegio internado o acomodación segura.

Psicólogo – Esto es una persona que estudia el comportamiento humano y como trabaja la mente. Pueden ayudar a niños y jóvenes a afrontar dificultades en sus vidas.

Psiquiatra – Esto es una persona que tiene un respaldo medico y también estudia comportamiento humano y como funciona la mente. Los psiquiatras pueden prescribir medicación para ayudar al niño o joven que necesite una ayuda extra con su salud mental.

Psicoterapia – Esto es una forma de asesoramiento.

acomodación segura – Esto es un lugar que esta bajo llave donde los niños y jóvenes se quedan si están en peligro para ellos y/u otros. Se necesita una orden judicial si alguien va a acomodación segura por mas de tres días. Esto no pasa muy a menudo.

Cuidado Social – ¡Este es el nombre de los equipos que proporcionan servicios para apoyar niños y familias y se aseguran que los niños están siempre seguros!

reunión de revisión –i Esta es una reunión donde tu y adultos que te cuidan os reunís cada 6 meses para comprobar que tu **plan de cuidado** funciona para ti y que estas cuidado adecuadamente. Es importante para ti dar tu opinión en las reuniones de revisión!

Cuidado residencial – Este es un lugar donde los niños y jóvenes puede que vivan cuando son cuidados. Tendrán su propia habitación y vivirán en un edificio donde siempre hay trabajadores para ayudar y equipo de personal. Esto se suele llamar un hogar de niños.

Discapacidad visual – Esto es cuando no tienes total uso de tu vista.

Contactos Útiles

¿Quieres mas consejos sobre estar en Acogida?

¡Mira estas paginas web!

Carelaw

www.carelaw.org.uk

Nos da información sobre derechos, tu educación, cuidado de salud para niños y jóvenes en el sistema de Acogida.

Children Act 1989

www.opsi.gov.uk/acts/acts1989/Ukpga_19890041_en_1.htm

Es lo que dictas la ley y es la guía para saber tus derechos.

National Youth Advocacy Service

www.nyas.net/

Aporta información , consejo y representación legal para niños y jóvenes hasta los 25 anos.

Office for the Children’s Rights Director

www.rights4me.org

¡Una pagina web muy chula con mucha información sobre tus derechos!

The Children’s Society

www.childrenssociety.org.uk

La pagina web de The Children’s Society tiene una sección ‘para niños’ para que puedes dar tu opinión.

¿Quieres consejos, información, Apoyo?

Childline

www.childline.org.uk

0800 1111

Línea 24 horas para jóvenes en apuro o en peligro.

Children’s Commissioner for England

Sanctuary Buildings

20 Great Smith Street

London

SW1P 3BT

Tel: 0800 528 0731

Samaritans

www.samaritans.org

116 123

Samaritans facilita apoyo confidencial, 24 horas al día para personas que se sienten denses o con angustia.

Brook

www.brook.org.uk

información confidencial y consejo para jóvenes con conexión a tu centro Brook mas cercano.

Refugee Council

www.refugeecouncil.org.uk

Menores no acompañados encontraran esta pagina muy útil. La junta de refugiados tiene una variedad de proyectos de para los que buscan asilo y produce información en diferentes idiomas.

RU-OK

www.ru-ok.org.uk

La pagina web que ayuda a que te ayudes a ti mismo - como afrontar problemas comunes y como usar tus puntos fuertes.

Youth Access

www.youthaccess.org.uk

Youth Access es la asociación nacional de miembros para información consejo de personas jóvenes , asesoramiento y apoyo.

The Mix

www.themix.org.uk

Tel: 0808 808 4994

¡Primera caridad disponible solo en la red! Proporciona guía, consejo y apoyo para personas jóvenes.

información sobre discapacidad**Contact a family**

<http://www.cafamily.org.uk/inyourarea/>

Para familias y cuidadores con niños con discapacidad.

Mencap

www.mencap.org.uk

información y consejo sobre una discapacidad para aprendizaje, alojamiento, educación , empleo y ocio.

National Children's Bureau

www.ncb.org.uk

The National Children's Bureau ha tenido un proyecto para que se oiga los derechos de niños con discapacidad 'making ourselves heard'.

People First

www.peoplefirstltd.com

Consejo, información y servicios de defensa para niños con discapacidad.

RNID

www.rnid.org.uk

0808 808 0123

información útil para personas sordas o con problemas de audición.

The National Autistic Society

www.autism.org.uk

0845 070 4004

Para información , consejo y apoyo con autismo.

Salud

Food Standards Agency

www.eatwell.gov.uk

información y consejo en alimentación saludable , independiente de tu edad.

Mental health

www.youngminds.org.uk

información sobre la salud mental de niños.

NHS

www.nhs.uk

NHS 111

111 es el numero de NHS para algo que no es una emergencia.Es rápido , fácil y gratis llamar.Llama a 111 y habla con un consejero altamente entrenado , apoyado por profesionales de salud.deberías usar el servicio NHS 111 si necesitas ayuda médica urgente o ayuda médica o consejo pero no esta tu vida en peligro.

No Panic

www.nopanic.org.uk

No panic da información y ayuda confidencial para fobias y desordenes de ansiedad.

Royal College of Psychiatrists

www.rcpsych.ac.uk

Mucha información útil para personas jóvenes sobre la salud mental.

Alcohol Concern

www.alcoholconcern.org.uk

Información sobre el uso de alcohol y enlaza con los servicios sociales.

Drugscope

www.drugscope.org.uk

Información sobre drogas , la ley , política de drogas y lo ultimo en investigación y póliza.

Talk to Frank

www.talktofrank.com

0800 917 8765

Información y consejo sobre drogas.

Ayuda y Consejo

Aquí hay algunas de las organizaciones que pueden ayudar a jóvenes y nonos con sus problemas

Puedes contactar con Ofsted

Ofsted Inspector Jefe
Piccadilly Gate
Store Street
Manchester
M1 2WD
teléfono: 0300 123 1231 Correo Electrónico: enquiries@ofsted.gov.uk

Childline

0800 1111 Gratuita, 24 horas al día
Ofrece una línea de ayuda si estás preocupado o con miedo o solo necesitas alguien con quien hablar.

NSPCC Child Protection Line

0808 800 5000 Gratis 24 horas al día.

Kidscape

8-10 South Street
Epsom
Surrey
KT18 7PF
Email: info@kidscape.org.uk
Kidscape trabaja para prevenir acoso. También producen panfletos para niños.

Become

www.becomecharity.org
Tel: 800 023 2033 between 10:30am and 3pm, Monday to Friday
Email: advice@becomecharity.org.uk
Para personas jóvenes en cuidado o quienes han dejado el programa de Acogida.
Abierto Lunes ,Miércoles y Jueves.

The Children's Society

0207 639 1466
91 Queen's Road
Peckham
London
SE15 2EZ

también puedes contactar UK fostering por Facebook.



facebook.com/UKFostering

