

# COMMUNICATION

**Keeping In Touch Is Important:** You MUST contact your parents regularly. Your news from overseas is eagerly awaited but the first contact is always important. Remember, your parents will be bombarded with questions about you and what you are doing. Always make sure you tell your parents first of any news and not let them hear it from others.

**Communication Methods:** The first thing after you arrive is to phone home and then do not communicate for at least a week. Give yourself time to settle in with your Club Counsellor or first host family. There are a number of ways to communicate with home:

- E-mails
- Telephone & Text Message
- Skype
- Letters or Postcards

**Mailing List:** Establish priorities and a check list of when and to whom you last wrote:

- Parents, Brothers & Sisters
- Relatives and Friends
- Country Coordinator
- Sponsor Rotary Club

**Dates:** Take with you a list of birthdays and other important event dates. Make sure you also take addresses of important people. After you settle in, find out birthdays of host family members, Club Counsellor, President and anyone else you think is important. Buy a small gift for them.

**Diary:** You should keep a daily diary while you are overseas. It will not mean much while you are there but will after you have returned and for years afterwards. It is also a good way to keep track of events during your year.

**Telephone:** Telephone calls are expensive. Before you call, make a list of what you are going to say so you can be precise and not forget important points. Always offer to pay for your call.

**Urgent Communication:** Make a plan with your family before you leave defining what you will do in any REAL emergency such as a family bereavement. This might seem unpleasant but you must be practical.

**Country Coordinator:** Remember, your country coordinator is your first link if there is ever a problem. Make sure you have all his/her contact details.

# COMUNICAÇÃO

Manter em Contacto é Importante: Você deve entrar em contato com seus pais regularmente. Seu notícias do exterior é aguardada com grande expectativa, mas o contato primeiro é sempre importante. Lembre-se, seus pais vai ser bombardeado com perguntas sobre você eo que você estão fazendo. Sempre certifique-se de dizer a seus pais antes de qualquer notícia e não deixá-los ouvi-lo de outros.

**Métodos de Comunicação:** A primeira coisa depois que você chega é a de telefone de casa e então não se comunicam por pelo menos uma semana. Dê-se tempo para se adaptar com seu conselheiro Clube ou família de acolhimento primeiro. Há um número de maneiras de comunicar com a casa:

- Emails
- Telefone & Text Message
- Skype
- Cartas ou cartões postais

**Mailing List:** Estabeleça prioridades e uma lista de verificação de quando e para quem você passado escreveu:

- Pais, Irmãos e Irmãs
- Parentes e Amigos
- Coordenador de País
- Patrocínio Rotary Club

**Datas:** Leve com você uma lista de aniversários e outras datas importantes eventos. Certificar-se você também ter endereços de pessoas importantes. Depois de se instalar, ND fora aniversários dos membros da família de acolhimento, o Club Conselheiro, Presidente e qualquer outra pessoa que você acha que é importante. Comprar um pequeno presente para eles.

**Diário:** Você deve manter um diário enquanto você está no exterior. Não significará tanto enquanto você está lá, mas vai depois de ter retumed e por muitos anos depois. É também uma boa maneira de manter o controle de eventos durante o ano você.

**Telefone:** chamadas telefônicas são caros. Antes de ligar, faça uma lista do que você vai dizer que você possa ser mais preciso e não esquecer pontos importantes. Sempre oferecer para pagar a sua chamada.

**Comunicação Urgente:** Faça um plano com sua família antes de sair de ning o que você vai fazer em qualquer situação de emergência real, como um luto familiar. este pode parecer desagradável, mas você deve ser prático.

**Coordenador País:** Lembre-se, o seu coordenador país é a sua ligação primeira se há sempre um problema. Verifique se você tem todos os seus / suas informações de contato.