

Trabajando Independientemente, ¡Aquí Vamos!



Trabajar independientemente en empleos competitivos e integrados es la meta óptima de todos los jóvenes y adultos jóvenes con discapacidades. Hay diversos grados de empleo posibles. Estas posibilidades incluyen trabajo de tiempo parcial ó tiempo completo; en empleos salariables y competitivos; ó trabajar en un ambiente de apoyo, ó trabajo voluntario sin paga. Sentirse productivo en la sociedad conlleva un autoestima positivo. Diversos grados de apoyo serán necesarios para preparar a estos jóvenes y adultos jóvenes para entrar a la fuerza laboral. Observación de labores, mentoría laboral y experiencias laborales supervisadas – todas son importantes para la preparación para el empleo. Esta lista de control proporciona las habilidades necesarias para ayudar a jóvenes y adultos jóvenes con discapacidades prepararse para trabajar tan independientemente como sea posible, dadas las necesidades únicas y retos de cada joven ó adulto joven. Dependiendo en el nivel de habilidad, algunas habilidades su nivel superior no podrán ser amaestradas por todos los jóvenes con discapacidades.



Organización y Manejo del Tiempo

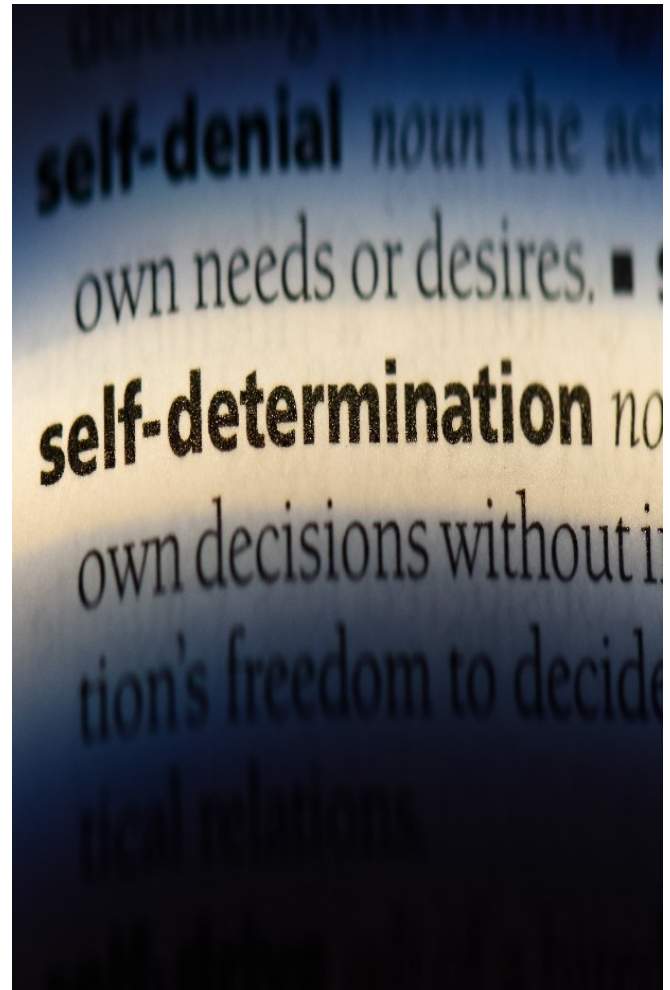
Habilidades necesarias para monitorear los eventos de la vida y manejar el tiempo.

- Utiliza un calendario para monitorear la escuela/trabajo/actividades personales
- Dice la hora con un reloj análogo y/ó digital
- Utiliza alarmas para levantarse a tiempo
- Utiliza contadores de tiempo para recordatorios
- Hace y sigue una lista de quehaceres
- Llega a tiempo a actividades y eventos
- Divide las tareas grandes en tareas con pasos más pequeños y manejables
- Establece metas a largo plazo y crea pasos para alcanzarlas
- Tiene un teléfono celular con aplicaciones para uso diario y la vida diaria

Habilidades de Autodeterminación/Autodefensa

Habilidades necesarias para conocer sus propios derechos, hacer decisiones, y abogar por uno mismo

- Utiliza un calendario para monitorear la escuela/trabajo/actividades personales
- Dice la hora con un reloj análogo y/ó digital
- Utiliza alarmas para levantarse a tiempo
- Utiliza contadores de tiempo para recordatorios
- Hace y sigue una lista de quehaceres
- Llega a tiempo a actividades y eventos
- Divide las tareas grandes en tareas con pasos más pequeños y manejables
- Establece metas a largo plazo y crea pasos para alcanzarlas
- Tiene un teléfono celular con aplicaciones para uso diario y la vida diaria





Habilidades de Seguridad

Habilidades necesarias para mantenerse seguro en un ambiente de trabajo

- Sabe cómo y cuándo llamar al 9-1-1
- Sabe cómo operar equipo de manera segura en el lugar de empleo
- Conoce y sigue procedimientos de seguridad en el lugar de trabajo
- Sigue instrucciones para operar equipo en el trabajo de manera segura
- Sabe a quién avisar si ocurre una lesión

Habilidades del Manejo de Dinero

Habilidades necesarias para manejar dinero, cheques de pago, impuestos, y otros asuntos financieros

- Sabe qué son deducciones de su paga
- Sabe cuáles impuestos le sacan de su salario
- Completa formularios financieros (W-4s, formularios de impuestos estatales, etc.)
- Abre una cuenta chequera y/o de ahorros
- Rastrea transacciones bancarias y saldos
- Comprende cómo se le paga a la gente





Habilidades para Mantener un Empleo

Habilidades necesarias para mantener un empleo

- Comprende las expectativas del empleo con respecto a su asistencia y puntualidad
- Trabaja sin supervisión
- Comprende cómo pedir tiempo libre para enfermedades y vacaciones
- Demuestra una actitud positiva en el trabajo
- Completa los formularios de empleo necesarios (registro de horas, formularios para solicitar tiempo libre, etc.)
- Comprende cómo llevar un registro de horas trabajadas
- Viste con ropa apropiada y limpia
- Mantiene higiene personal aceptable
- Tiene transporte confiable para ir y venir del trabajo
- Utiliza un horario visual ó instrucciones visuales para llevar a cabo tareas de trabajo

Habilidades para la Búsqueda de Empleo

Habilidades para buscar y obtener empleo

- Identifica lugares para buscar anuncios de empleo
- Prepara un resumen
- Llena una solicitud de empleo
- Escribe una carta de presentación
- Desarrolla habilidades para entrevistas de empleo
- Se viste apropiadamente para entrevistas de empleo
- Tiene la higiene adecuada para entrevistas





Habilidades de Comunicación

Habilidades necesarias para comunicarse apropiadamente con otros en el trabajo

- Pide comentarios y reacciones
- Utiliza lenguaje apropiado en el lugar de trabajo
- Está anuente de y maneja su propio lenguaje corporal apropiadamente
- Maneja su control de voz apropiadamente
- Es capaz de mantener una conversación con otros

Habilidades Interpersonales

Habilidades necesarias para interactuar con otros en el trabajo

- Demuestra amigabilidad, adaptabilidad, y cortesía en un ambiente de grupo
- Demuestra habilidades para hablar, escuchar, y habilidades sociales como miembro de un equipo de trabajo
- Interactúa apropiadamente con aquellos que tienen autoridad
- Interactúa profesionalmente con sus compañeros de trabajo
- Responde apropiadamente a solicitudes de aquellos que tienen autoridad, compañeros de trabajo y clientela
- Comprende la ética de trabajo





Habilidades Personales

Habilidades que influncian cómo alguien actúa y completa sus tareas

- Trabaja bien como parte de un equipo
- Demuestra habilidades de liderazgo
- Demuestra una fuerte ética de trabajo
- Demuestra habilidades de resolución de problemas
- Demuestra empatía hacia otros
- Pone atención a detalles
- Mantiene un área ordenada y organizada

El Departamento de Servicios de Rehabilitación Vocacional de su estado le puede ayudar con algunas de las habilidades en esta lista de control. Suscrito, Ud. puede encontrar información sobre rehabilitación vocacional para su estado:

Alabama: <https://www.rehab.alabama.gov>

Arkansas: <https://www.arcareereducation.org/about/arkansas-rehabilitation-services>

Louisiana: https://www2.laworks.net/WorkforceDev/LRS_Main.asp

Mississippi: <https://www.mdrs.ms.gov/>

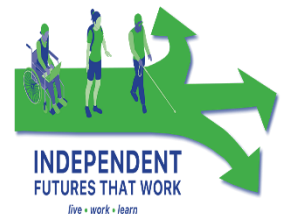
Oklahoma: www.okdrs.gov

Texas: <https://www.twc.texas.gov/jobseekers/vocational-rehabilitation-services>

Este documento fue creado por el proyecto ‘Independent Futures that Work’ (Futuros Independientes que Funcionan) para ayudar a los padres y jóvenes con discapacidades a identificar las habilidades necesarias para trabajar tan independiéntemente como sea posible, dado los retos y necesidades únicas de los jóvenes.



‘Independent Futures that Work’ (Futuros Independientes que Funcionan) es un proyecto del Centro de Educación para Padres de Alabama (‘Alabama Parent Education Center’, APEC, per sus siglas en inglés) en conjunto con los Centros de Entrenamiento é Información de Arkansas, Louisiana, Mississippi, Oklahoma y Texas



<https://independentfuturesthatwork.com>

