



## Cómo realizar una búsqueda de trabajo

Si estás buscando trabajo por primera vez durante o después de la escuela secundaria superior (*high school*), durante el verano o durante o después de la universidad, es posible que esta tarea no sea tan simple y tan fácil. Se necesita mucha planificación y organización para obtener el trabajo que deseas.

La mayoría de las personas que están buscando empleo enfrentan algún tipo de desafío o sienten ansiedad cuando se trata de encontrar un trabajo. Las personas con discapacidades pueden presentar las mismas frustraciones y sentimientos que los demás al buscar empleo. Esta página te dará ideas sobre cómo conseguir un trabajo, dónde encontrarlo y cómo utilizar Internet para ayudarte.

Antes se decía que la única forma de encontrar trabajo era a través del periódico o mediante algún amigo que supiera acerca de algún puesto disponible. Muchas compañías grandes e incluso algunas empresas pequeñas tienen un departamento de recursos humanos (un grupo de personas en la empresa que están encargadas de contratar gente y de determinar los beneficios de los empleados) que puede proporcionarte una lista de los puestos que están disponibles actualmente o estarán en el futuro cercano. Tú puedes hacer una búsqueda en Internet o colocar tu currículum vitae (una hoja de papel que tiene una lista de los trabajos que has realizado en el pasado, el nivel de tu educación, la experiencia que tienes en calidad de voluntario o tus destrezas) para que los empleadores te busquen a ti. No olvides que es posible que la compañía que te interesa tenga un formulario de solicitud en su sitio *Web*. ¡Fíjate!

### **Recursos en Internet**

A continuación encontrarás una lista de los sitios *Web* que pueden ayudarte a comenzar tu búsqueda de trabajo.

Los siguientes sitios *Web* mencionan trabajos en todo el país.

- <http://www.monster.com>
- <http://www.jobpostings.net>
- <http://www.libraryjobpostings.org>
- <http://www.employmentguide.com>



- <http://member.hotjobs.com/postjobs>

Los jóvenes que están cursando la escuela secundaria superior o que son universitarios y están buscando trabajo pueden dirigirse a:

- <http://www.snagajob.com>
- <http://www.jobdoggy.com>
- <http://www.coolworks.com>
- <http://www.cosdonline.org/>

Para información acerca de empleos, puedes dirigirte a:

- **Proyecto Visión** es un proyecto bilingüe para que los latinos con discapacidades y los empresarios entren en contacto. [http://www.proyectovision.net/index\\_spa.html](http://www.proyectovision.net/index_spa.html)
- Youth@Work, the United States Equal Employment Opportunity Commission (Comisión de Igualdad de Oportunidades en el Empleo de EE.UU.), <http://youth.eeoc.gov/index.html>
- National Center on Secondary Education and Transition (Centro Nacional sobre Educación Secundaria y Transición), <http://www.ncset.org/default.asp>
- National Collaborative Workforce Disability/Youth (Fuerza de Trabajo de Colaboración Nacional para Discapacidad/Jóvenes), <http://www.ncwd-youth.info>

### Recursos en la comunidad

Si no tienes una computadora, no te preocupes. Puedes realizar una búsqueda de trabajo en la escuela o en la biblioteca de tu localidad. Quizás exista una organización cerca del lugar donde vives que te permita utilizar sus computadoras. Llama al Centro para la Vida Independiente (*Center for Independent Living*) de tu localidad para obtener más información. Para ubicar el centro más cercano al lugar donde vives, dirígete a [www.ilru.org](http://www.ilru.org). Muchos Centros ofrecen una estación de trabajo para usuarios que incluye acceso a Internet, teléfono y Fax.

Actualmente, muchos estados a través del país tienen Centros de Orientación Vocacional (*Career Centers*) o Centros Vocacionales Centralizados (*One-Stop Centers*)



locales. Estas agencias pueden proporcionarte ayuda individual. Muchas ofrecen clases de computación gratis o a bajo costo para enseñarte lo básico en el uso de la computadora y tienen una variedad de listas de trabajos publicadas en sus oficinas. Para encontrar el Centro Vocacional Centralizado en tu área, dirígete a <http://www.servicelocator.org>. Puedes ingresar tu código de área, ciudad y estado para encontrar el centro más cercano al lugar donde vives.

Si estás en la universidad o tienes planes de asistir a ella, dirígete a la Oficina de Servicios de Orientación Vocacional (*Career Services Office*) ubicada en el recinto universitario. Esta oficina no sólo tiene mucha información sino que también tiene personal que puede ayudarte a redactar un currículum vitae, una carta adjunta (una carta adjunta le explica al empleador por qué quieres dicho trabajo y por qué tú serías bueno para éste) o a prepararte para una entrevista. Tus amigos, familiares y maestros también pueden ayudarte a redactar tu currículum vitae y una carta adjunta. Trata de que mucha gente pueda revisártelos y darte consejos. Algunas Oficinas de Servicios de Orientación Vocacional de las universidades reclutan estudiantes u organizan ferias de trabajos para los alumnos. Averigua si en el Centro que te corresponde ofrecen orientación vocacional, pruebas o talleres de planificación académica.

Si estás asistiendo a la escuela actualmente o si solamente quieres encontrar un trabajo apropiado para ti, busca en la guía de teléfonos de tu área la oficina de Rehabilitación Vocacional (*Vocational Rehabilitation/“Voc Rehab”*) ubicada cerca del lugar donde vives. Busca bajo el título “*State Government*” (Gobierno estatal). La oficina de Rehabilitación Vocacional estará bajo el Departamento de Educación, Trabajo o Recursos Humanos. El trabajo de la oficina de Rehabilitación Vocacional es ayudarte a adquirir las destrezas y a conseguir los artículos necesarios para que obtengas un trabajo. Para algunos jóvenes esto significa que los ayudarán a pagar la matrícula y los libros para la universidad. Para otras personas, el Departamento de Rehabilitación Vocacional puede ayudarles a encontrar y a comprar los aparatos tecnológicos que necesitan para poder trabajar. A veces, ellos también saben acerca de programas disponibles que ayudan a las personas con discapacidades a adquirir experiencia en el trabajo.

### **Adaptaciones**

Muchas personas con discapacidades a veces encuentran dificultades para obtener un empleo ya que no saben qué es lo que existe disponible para ayudarlos a realizar las tareas en el trabajo. Si tú necesitas ayuda o tienes preguntas acerca de cómo lograr que



tu futuro trabajo sea accesible, puedes contactarte con la Red de Adaptaciones en el Trabajo (*Job Accommodation Network, JAN*) <http://www.janwvu.edu>. Si no estás seguro de qué es lo que necesitas para conseguir un trabajo o cómo mantenerlo después de haberlo obtenido, puedes comunicarte con el Centro de Asistencia Técnica de la Ley para Estadounidenses con Discapacidades (*Americans with Disabilities Act Technical Assistance Center*), <http://www.adata.org>.

Puede ser difícil para cualquier persona encontrar un trabajo. Para las personas con discapacidades puede ser aún más difícil ya que es posible que los empleadores no tengan experiencia trabajando con una persona con discapacidades. Recuerda que quizás tú eres la primera persona con una discapacidad que se entrevista con tu futuro jefe. No te des por vencido. Muchas personas con discapacidades obtienen los trabajos que desean y que les gustan.

Otros consejos cuando se busca un trabajo:

- Identifica qué es lo que haces bien y de qué temas te gustaría saber más. Luego busca trabajos relacionados con esas áreas.
- A veces, puede ser útil trabajar primero en calidad de voluntario en un lugar donde te interese trabajar posteriormente, así podrás mostrarle a la gente lo que puedes hacer y que lo haces bien. Luego puedes solicitar un empleo ahí y tener más posibilidades de conseguirlo porque ellos ya te conocerán.
- En general, trabajar en calidad de voluntario puede ser útil para el currículum vitae. Muchas veces los empleadores consideran la experiencia de los voluntarios como si fuese experiencia en el trabajo. Trabajar como voluntario puede ser divertido y puede ayudarte a adquirir las destrezas apropiadas, experiencia y referencias (personas que pueden contarle a los demás acerca de tus talentos).

Consigue una pasantía en una organización local que pueda ayudarte a adquirir destrezas adicionales.