Trabajo,

discapacidad

y COVID-19 y otras pandemias

Un recurso de Ren Koloni

en colaboración con el Centro RAISE

Índice

Sobre el recurso

Cómo usar el recurso

Sobre la autoría

Qué hay que saber del COVID-19

Evaluación del riesgo: tomar decisiones sobre el COVID-19

Trabajo remoto y discapacidad

La tecnología y el COVID-19

Mis intereses

Descubrir qué quiero hacer

Ayuda, ¡tengo ansiedad!

Todavía no estoy en condiciones de trabajar

¿A quién puedo pedirle ayuda?

¡Realmente podemos trabajar!

Sobre el recurso

Esta guía pretende ayudar a las personas con discapacidad a que obtengan más información sobre cómo encontrar, conseguir y mantener un trabajo en el mundo actual.

Las personas con discapacidad se merecen un entorno laboral justo, seguro y satisfactorio, al igual que las personas sin discapacidad. Si bien se ha vuelto más difícil encontrar o generar estos entornos laborales debido al COVID-19, no es una tarea imposible.

Esta guía incluye recursos que le facilitarán elaborar un plan para tomar sus propias decisiones laborales en un mundo con COVID-19 y otras pandemias.

Cómo usar el recurso

Esta guía no es más que eso: una guía. No hay una "forma correcta" de trabajar en un mundo con COVID-19 y otras pandemias, por lo que no establece la "forma correcta". No obstante, **puede servirle para elaborar un plan a fin de que encuentre trabajo de la manera que le sea más conveniente.**

Este documento tiene en cuenta las diferentes dimensiones de la vida en un mundo con pandemias y la vida en el trabajo. Incluye preguntas para pensar sobre qué significan estas cuestiones para usted.

Puede trabajar por su cuenta o con un equipo de personas en las que confíe y que promuevan su reflexión sobre las preguntas de esta guía. Quizá quiera hablar con:

* Su familia
* Su cuerpo médico
* Su equipo de orientación laboral o asesoramiento de rehabilitación vocacional (RV)
* Otras personas con discapacidad

Recuerde que **es usted quien decide su plan.** Nadie más puede elegir por usted. No es necesario que responda todas las preguntas ni que consulte todos los recursos. Algunas preguntas y recursos quizá no sean adecuados para su plan.

**Su plan refleja sus intereses.**

Si nunca ha tenido un trabajo, es probable que no sepa cuáles son sus intereses laborales. No hay problema. Esta guía y su herramienta complementaria, El Explorador de Trabajos (The Work Explorer), están diseñadas para ayudar.

Anotar sus pensamientos le servirá para recordar y trabajar en su plan más adelante. Puede escribir, tipear o grabar sus pensamientos o bien usar cualquier otro método que le funcione. Puede pedir ayuda o hacerlo por su cuenta.

Si no reconoce una palabra o un acrónimo, consulte el [Glosario](https://docs.google.com/document/d/1qJh_kzn70tsSkILRaLyJc-UwFws0O7FzOna8ns13egY/edit) de esta guía para leer las definiciones y los ejemplos.

Sobre la autoría

¡Hola! Me llamo Ren. Tengo 25 años. Uso el pronombre “elle” y vivo en Virginia. Soy una persona trans blanca, tengo diagnóstico de trastorno del espectro autista, enfermedades crónicas y discapacidad múltiple. [add image with description]

Después de la secundaria, fui a la universidad. Obtuve la licenciatura en Sociología y Estudios de Género. Aprendí sobre factores sociales que funcionan como barreras para diferentes personas, como la raza, el género y la discapacidad. Al ser una persona trans, queer y con discapacidad, me enfrenté a muchos de esos obstáculos, pero quería aprender más sobre las personas que son como yo y las que no.

Después de graduarme, seguí estudiando. Tengo una maestría en inglés. Quería conocer más formas que usan las personas como yo para hablar sobre nuestra vida. Descubrí que el lenguaje simple era importante para mí. El lenguaje simple puede facilitar el aprendizaje para todo tipo de personas. Quería ayudar a tantas personas como fuera posible a aprender y desarrollarse.

Después de la universidad, busqué un trabajo adecuado para mí durante mucho tiempo. Quería encontrar un trabajo que me permitiera ayudar a la gente porque sabía que podía hacer una gran diferencia. Empecé a trabajar con el Centro RAISE, que fomenta el desarrollo de las personas jóvenes con discapacidad. Aporté mis ideas en diferentes proyectos. Empecé a redactar esta guía.

También conseguí un trabajo en CommunicationFIRST, una organización que ayuda a las personas con discapacidades del habla y comunicativa. Me entusiasma mucho usar mis habilidades para ayudar a otras personas que no hablan o hablan a veces, como yo.

La universidad me costó porque no estaba pensada para gente como yo. Sin embargo, para algunas de mis amistades fue aún más difícil. Mucha gente que conozco tuvo que abandonar sus estudios. A muchas de mis amistades les costó encontrar trabajo. Algunas lo siguen intentando. Sé lo aterrador que es ser una persona joven, con discapacidad y estar completamente a la deriva.

Me gradué porque tuve suerte. Tuve un cuerpo docente excepcional y algunas amistades que me apoyaron. No creo que el éxito deba depender de la suerte, los privilegios o los accidentes. Todo el mundo debería poder acceder a las herramientas necesarias para triunfar.

Por eso me entusiasmó escribir esta guía en lenguaje simple, redactada por una persona joven con discapacidad para otras personas jóvenes con discapacidad. Espero que le brinde algunas de las herramientas que necesita para tener éxito.Qué hay que saber del COVID-19

¿Qué es el COVID-19?

El COVID-19 es una enfermedad causada por un virus o germen llamado “coronavirus”. Mucha gente se ha enfermado de COVID-19 y algunas personas han muerto por este virus.

Como ha afectado a tantas personas en todo el mundo, decimos que hay una pandemia de COVID-19.

Es muy contagioso: es fácil contagiarse y contagiar a otras personas.

Hay quienes se enferman de gravedad a causa del COVID-19. (Puede obtener más información sobre los síntomas [aquí](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/COVID19-symptoms.pdf)). Puede generar dificultades respiratorias. Algunas personas con COVID-19 tienen que ir al hospital a recibir ayuda para respirar.

El [Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/index.html) tiene mucha información sobre COVID-19. También dispone de recursos de lectura fácil sobre COVID-19 [aquí](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/easy-to-read/index.html).

A pesar de que han pasado años desde que se detectó esta enfermedad por primera vez, el COVID-19 sigue existiendo y mucha gente se sigue enfermando.

Puede ser muy peligroso para las personas con discapacidad. Somos más vulnerables a enfermemos de gravedad, a tener que ir al hospital y a morirnos.

Tenemos que elaborar planes detallados para garantizar nuestra seguridad.

Hay otras enfermedades en el mundo que pueden ser peligrosas para las personas con discapacidad. Estas sugerencias de seguridad también pueden ser útiles para cuidarse de esas enfermedades.

Cómo protegerse del COVID-19: vacunas

Hay vacunas disponibles para combatir el COVID-19.

Las vacunas son inyecciones que ayudan al cuerpo a prepararse para combatir una enfermedad. Las personas vacunadas tienen menos probabilidades de enfermarse de COVID-19 y, si lo hacen, es menos probable que tengan complicaciones graves.

Después de vacunarse, puede que sienta cansancio o dolor y que tenga fiebre, pero eso no significa que tiene coronavirus. Su sistema inmunitario está trabajando para aprender a combatir el coronavirus, por lo que algunas personas se sienten mal. Esos efectos secundarios solo duran unos días.

Incluso después de vacunarnos, es conveniente recibir vacunas de refuerzo. Las inyecciones de refuerzo se dan para robustecer la capacidad del cuerpo de combatir el COVID-19.

Si todavía no se ha vacunado, pero le gustaría hacerlo, hable con su cuerpo médico o visite su centro de salud local para preguntar sobre la vacuna.

También puede usar el recurso del ACL llamado [“DIAL”](https://acl.gov/DIAL) (línea de información y acceso para personas con discapacidad) para saber dónde puede vacunarse y hacer preguntas.

El CDC ha elaborado una historia social que detalla los preparativos para ir a vacunarse. Puede leerla [aquí](https://www.cdc.gov/ncbddd/humandevelopment/documents/covid-easy-read/CDC-RTI-Vaccine-Social-Story-508.pdf).

Mantener la seguridad en el trabajo: vacunas

No todos los trabajos exigen a su personal que se vacune. Algunas personas deciden vacunarse por su cuenta, pero otras deciden no hacerlo.

Quizá nos preocupa si las personas con quienes trabajamos se vacunaron o no. En ese caso, haga lo que le dé seguridad, como estar al día con sus vacunas, usar mascarilla y respetar la distancia social.

Cómo protegerse del COVID-19: mascarillas

Durante los últimos años, algunas personas de todo el mundo han estado usando mascarillas en público para cuidarse y cuidar a las demás personas del COVID-19.

El coronavirus se propaga a través del sistema respiratorio; esto es, la parte del cuerpo que nos ayuda a respirar, que incluye la nariz, la boca y los pulmones. Si nos cubrimos la boca y la nariz con una mascarilla es mucho más difícil que los gérmenes se escapen y lleguen a otras personas.

Una gran cantidad de profesionales de la salud recomiendan el uso de mascarillas para protegernos del COVID-19 y otras enfermedades.

Las mascarillas sirven para cuidarse de otras personas que podrían estar enfermas, en especial si implementa otras medidas de protección, como el distanciamiento social o la vacunación.

Mantener la seguridad en el trabajo: el derecho a usar mascarilla

Tiene derecho a usar una mascarilla en público, incluso en el trabajo. Si decide usarla, nadie puede pedirle que se la quite.

No todos los lugares de trabajo exigen al personal que use mascarilla. Puede ser aterrador, en especial para las personas que tienen un alto riesgo de enfermarse de COVID-19.

Si trabaja en un lugar al aire libre, bien ventilado o con poca gente, el hecho de que sus colegas lleven o no una mascarilla puede que no sea gran cosa.

Sin embargo, si trabaja en espacios cerrados o con mucha gente, puede ser más importante para usted que el mayor número de personas posible use mascarilla.

Si su trabajo implica hablar con la clientela, es poco probable que pueda convencer a cada persona de que use una mascarilla. Así todo, puede usar la suya y hablar con la persona a cargo de su supervisión o con el sector de Recursos Humanos para que adopten otras medidas de seguridad, como colocar separadores de plástico.

Si tiene un riesgo muy alto de enfermarse de COVID-19, evite trabajar en lugares con mucha gente que podría no querer o no poder usar mascarilla, como almacenes o lugares para comer.

Cómo protegerse del COVID-19: distanciamiento social

Durante los últimos años, si iba a un almacén o a vacunarse seguramente veía recordatorios de que debía mantenerse a seis pies de distancia de otras personas. Esto se conoce como “**distanciamiento social”**.

El CDC afirma que el distanciamiento social, en especial junto con el uso de mascarillas y la vacunación, disminuye la probabilidad de que nos contagiemos de los gérmenes que causan el COVID-19.

Los gérmenes no pueden moverse por sí mismos. Necesitan una forma de desplazarse. Dado que el COVID-19 es una enfermedad **respiratoria**, los gérmenes suelen viajar en gotitas que expulsamos de la nariz o boca cuando tosemos, estornudamos, hablamos o respiramos. Si está a seis pies de distancia, esas gotitas podrían no llegar hasta donde está usted.

Seis pies es más o menos lo que mide una cama. Si no sabe con certeza si está a suficiente distancia, pregúntese si podría caber una cama, desde las almohadas hasta los pies, entre usted y la otra persona.

No siempre podrá estar a seis pies de distancia de otras personas. Por ejemplo, si viaja en coche o en autobús, es probable que quien conduce o quienes viajan con usted estén cerca. Es probable que en un ascensor no haya suficiente espacio para que se ubique a seis pies de distancia.

No pasa nada si no hay suficiente espacio para garantizar la distancia social. Siéntese o párese lo más lejos posible de otras personas si le sirve para mantener su seguridad y sentirse mejor. Recuerde que puede usar tantas otras formas de seguridad como necesite para sentirse a gusto.

Mantener la seguridad en el trabajo: el distanciamiento social

Es probable que no siempre pueda mantener la distancia social en el trabajo según dónde trabaje y cuáles sean sus tareas.

Algunas personas trabajan cerca de sus colegas o clientela. El CDC menciona que esas personas tienen un riesgo más alto de enfermarse de COVID-19.

Si el distanciamiento social es importante para usted, recuérdelo cuando piense en el tipo de trabajo que desea hacer.

Si le interesa cierto tipo de trabajo, pero sabe que no podrá mantener la distancia social, quizá le convenga elegir otro.

Cómo protegerse del COVID-19: lavado de manos

El lavado de manos sirve para mantenerse a salvo de los gérmenes que causan el COVID-19, los resfríos y las gripes, entre muchas otras enfermedades.

Lávese las manos:

* después de usar el baño;
* antes de cocinar o comer;
* después de tocar algo sucio, como carne cruda o basura;
* después de estornudar, toser o sonarse la nariz;
* cuando vuelva a su casa después de haber salido con otras personas;
* antes y después de cuidar a una persona enferma.

Siga los siguientes pasos para lavarse bien las manos:

1. Mójese las manos con agua. Puede estar cálida, fresca o fría. La temperatura no hace la diferencia, así que use la temperatura que prefiera. No se queme con el agua caliente.
2. Enjabónese las manos y frótelas para hacer espuma hasta que haya burbujas.
3. Frótese las manos con la espuma del jabón durante 20 segundos. Algunas personas recomiendan cantar el *Cumpleaños* *feliz* dos veces. No pasa nada si solo puede lavarse las manos durante 10 segundos, pero es mejor si puede hacerlo durante unos 20.
4. Enjuáguese las manos.
5. Séqueselas con una toalla o deje que se sequen al aire, sin tocar nada.

Si no tiene agua corriente ni jabón cerca, pero necesita limpiarse las manos, use desinfectante de manos. Algunas personas lo llevan en el coche, el bolso o la mochila para poder limpiarse las manos siempre que lo necesiten.

Cómo protegerse del COVID-19: pruebas

Si sospecha que está enferma/o, es importante que se cuide y cuide a los demás.

Si tiene síntomas, como fiebre, estornudos, tos o vómitos, no vaya al trabajo. Informe a la persona a cargo de su supervisión que no se siente bien y que necesita quedarse en su casa. Esto es válido para todas las enfermedades que pueda contagiar a otras personas.

Si cree que puede tener COVID-19 o si alguien que ha estado cerca suyo dio positivo, le conviene hacerse una prueba. Una prueba le indica si tiene COVID-19 o no.

El coronavirus puede contagiarse incluso antes de que empiecen los síntomas. Por eso, las personas con las que estuvo en contacto unos días antes de saber que tenía COVID-19 también podrían tenerlo.

Si se hace la prueba y da positivo significa que tiene COVID-19. Debe decírselo a las personas con las que ha estado en los últimos días. También debe aislarse; es decir, alejarse de las personas todo lo que pueda.

Si se hace la prueba y da negativo significa que no tiene COVID-19.

A veces, las pruebas pueden dar "falsos negativos", en especial las pruebas rápidas caseras. Un falso negativo significa que de hecho tiene COVID-19, pero la prueba no lo ha detectado. Por ello, el CDC sugiere que en caso de que tenga síntomas de COVID-19 se aleje de otras personas aunque su prueba haya sido negativa, a modo de precaución.

[Aquí](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/sick-with-2019-nCoV-fact-sheet.pdf) están las recomendaciones del CDC en caso de que se enferme.

Puede pedir las pruebas de COVID-19 a su cuerpo médico, clínicas cercanas, farmacias o por Internet.

El personal médico hace las pruebas más precisas. Tomará una muestra de su cuerpo para analizarla. Por lo general, eso significa que le pondrán un hisopo de algodón en la nariz o la garganta para obtener mucosidad o saliva. Envía la muestra a un laboratorio para analizarla. El resultado suele demorar uno o dos días.

El cuerpo médico también hace otro tipo de prueba cuyo resultado tarda entre 15 y 30 minutos. La precisión de esa prueba sigue siendo más alta que una prueba casera autoadministrada.

Si compra una prueba autoadministrada en una farmacia o en línea puede hacérsela en su casa. Siga las instrucciones en el interior de la caja con atención y pregunte en caso de que necesite ayuda. Lávese las manos antes y después de hacer la prueba.

También puede usar el recurso del ACL llamado [“DIAL”](https://acl.gov/DIAL) (línea de información y acceso para personas con discapacidad) para obtener más información sobre las pruebas de COVID-19 y averiguar dónde puede conseguir una.

Evaluación del riesgo: tomar decisiones sobre el COVID-19

Necesitamos todo tipo de habilidades para trabajar bien y con seguridad. Una de esas habilidades es la **evaluación del riesgo**.

¿Cómo evaluamos el riesgo en nuestra vida cotidiana?

Evaluar el riesgo significa comprender qué es peligroso en una situación y su grado de peligrosidad.

Probablemente ya conozca el peligro y los riesgos de su vida cotidiana. Los **peligros** son cosas que pueden hacernos daño. No siempre podemos evitar las cosas que pueden lastimarnos. A veces tenemos que correr **riesgos**, que nos acercan un poco más al peligro.

Tenemos que tomar decisiones y actuar para tratar de **controlar** los riesgos. Cuando los controlamos, la seguridad es más eficiente.

|  |
| --- |
| **Ejemplo: Control de riesgos**Si toca una sartén caliente, existe el riesgo de que se queme.Para controlar ese riesgo puede usar guantes, esperar a que la sartén se enfríe y pedir ayuda. |

El mismo peligro puede ser más riesgoso para una persona que para otra. **Es imprescindible que sepa qué tan peligroso es algo para usted.**

|  |
| --- |
| **Ejemplo: Evaluación del riesgo en función de la persona**A algunas personas con discapacidad les cuesta darse cuenta de que se están haciendo daño. Puede que no se den cuenta de que se están quemando cuando tocan una sartén caliente. Podrían terminar con una quemadura muy grave.Si sabe que este es su caso, le conviene contar con alguien que le preste su ayuda en situaciones de riesgo para que tome decisiones seguras.En este ejemplo, podría cocinar con alguien de la familia, una persona que se encarga de su cuidado o una amistad. Pueden recordarle que la sartén está caliente para que no la toque. Si toca la sartén, pueden recordarle que mueva la mano antes de que se haga daño.No todo el mundo necesita ayuda para recordar que las sartenes están calientes. Algunas personas sí. Esto significa que algunas personas deben tener más cuidado con este riesgo o necesitan más ayuda cuando están cerca de ese riesgo. |

|  |
| --- |
| **Pregúntese:*** ¿Necesito ayuda para evitar este peligro?
* Si necesito ayuda, ¿qué tipo de ayuda necesito para evitar este peligro? *Una persona que me lo recuerde en voz alta, recordatorios por escrito, las cosas que necesito ya cerca del riesgo (como tener las manoplas del horno al lado de las hornallas)*
* ¿Qué pasaría si me lastimara por este peligro? ¿Tengo un plan que detalle los próximos pasos?*Tratar la quemadura con primeros auxilios en casa, ir a ver personal médico o al hospital, avisarle a quien me cuida*
* ¿Estaría bien si me lastimara? ¿Es un riesgo que puedo asumir con seguridad o tengo que asegurarme de evitar este peligro a toda costa?*No, otras personas deberían manejar las sartenes por mí*

*o...Sí, puedo controlar el riesgo de quemarme con una sartén caliente y la mayoría de las veces no me haré daño*Puede usar estas preguntas para todo tipo de peligros. |

El mismo peligro puede ser más riesgoso en una cierta situación que en otra. **Es importante que sepa cómo cambia el riesgo según la situación en la que se encuentre.**

|  |
| --- |
| **Ejemplo: Evaluación del riesgo en función de la situación**Si la casa está muy fría, la sartén caliente puede enfriarse más rápido una vez que la retire de la hornalla. Es probable que pueda tocar la sartén sin quemarse. ¿Cómo puede darse cuenta?**Puede obtener más información sobre el riesgo para decidir si la situación significa que el riesgo está controlado.**Por ejemplo, puede acercar la mano a la sartén sin tocarla para ver qué tan caliente está. |

¿Cómo evaluamos el riesgo de COVID-19?

Para evaluar otros riesgos de nuestra vida cotidiana, como las sartenes calientes, pensamos en nuestro propio riesgo y en la situación en la que nos encontramos. Pensamos formas de controlar esos riesgos.

Podemos hacer lo mismo para controlar el riesgo de enfermarnos de COVID-19.

Puede trabajar por su cuenta o con su equipo para responder las preguntas de esta sección. Así comprenderá mejor su riesgo de tener complicaciones o complicaciones graves si se enferma de COVID-19.

En el caso del COVID-19, existen tres grandes peligros.

1. Enfermarse de COVID-19.
2. Tener complicaciones graves a causa del COVID-19, lo que podría conducir a que tenga que ir al hospital a conseguir ayuda. (No todo el mundo se enferma tanto, pero algunas sí de modo que sigue siendo un riesgo).
3. Morir de COVID-19.

Dependiendo de su situación, puede correr más riesgo de sufrir algunos de estos peligros que otros.

Algunas personas tienen más riesgo de enfermarse de COVID-19, por ejemplo:

* Personas que viven en un lugar con muchas otras personas, como un hogar comunitario, una residencia universitaria o incluso una casa con muchos miembros de la familia.

|  |
| --- |
| **Pregúntese:*** ¿Con cuántas personas estoy cada día?
* ¿Comparto la habitación con otra persona? (¿Son de alto riesgo de infección por COVID-19?)
* ¿Estoy con personal de apoyo o cuidado a diario?
* ¿Qué hago si alguien que vive conmigo contrae COVID-19? ¿Tengo un plan?
 |

* Personas inmunodeprimidas. Sus sistemas inmunitarios son débiles y no pueden trabajar tanto como los de otras personas para combatir las infecciones.

|  |
| --- |
| **Pregúntese:*** ¿Soy una persona inmunodeprimida?
* ¿Estoy cerca de alguien inmunodeprimido?

Estar inmunodeprimido también es una discapacidad. La Immune Deficiency Foundation escribió un artículo sobre las adaptaciones en el trabajo para las personas inmunodeprimidas. Puede leerlo [aquí](https://primaryimmune.org/news/workplace-accommodations-immunocompromised-pandemic-wanes). |

* "Personal esencial", como personal de las industrias del cuidado de la salud, la agricultura, la recolección de fruta, el envasado de alimentos, el comercio minorista, las tiendas de comestibles y la conducción de autobuses, entre otras personas que tienen que estar rodeadas de muchas otras personas todos los días en el trabajo. Cuanta más gente vea al día, en especial si es probable que esté enferma, más fácil será que se contagie de COVID-19.

|  |
| --- |
| **Pregúntese:*** ¿Dónde trabajo o quiero trabajar? ¿Con cuántas personas estoy cerca, o estaría cerca, en el trabajo?
* ¿Trabajo o quiero trabajar en la “línea de fuego” (servicios sanitarios o de emergencia que implican ver a muchas personas enfermas de COVID-19)?
* ¿Qué haría si alguien del trabajo se enfermara? ¿Tengo un plan?
* ¿Dónde trabajan las personas que me rodean? ¿Son personal esencial?
 |

* Personas que viven en ciertos lugares. El CDC hace un seguimiento del número de personas que se enferman en las distintas comunidades. Consulte [aquí](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/science/community-levels.html) para conocer el riesgo actual en su condado, según el CDC.

Algunas personas tienen más riesgo de tener muchas complicaciones o morir a causa del COVID-19. El CDC tiene una lista de las afecciones que pueden hacer que alguien sea de alto riesgo; consúltela [aquí](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html).

Si tiene una o más de estas afecciones, su cuerpo podría tener problemas para combatir el COVID-19. Es probable que su cuerpo no pueda hacer frente a los síntomas sin la ayuda de un hospital. También es probable que le cueste más de lo habitual cuidarse mientras tiene la enfermedad.

Cuantas más afecciones de salud tenga, más peligroso puede ser el COVID-19.

|  |
| --- |
| **Pregúntese:*** ¿Tengo alguna afección de la lista de "alto riesgo" del CDC? ¿Cuáles? ¿Cuántas?
* ¿Tengo necesidades que podrían ser más difíciles de satisfacer si tengo la enfermedad o estoy en el hospital?*Necesito apoyos de comunicación y es probable que las personas del hospital no me entiendan sin ayuda; si tengo la enfermedad, mi personal de apoyo podría tener más problemas para ayudarme sin contratiempos*
* ¿Qué piensa mi personal médico sobre mi riesgo de enfermarse de COVID-19?
* ¿Ya he tenido COVID-19?
* ¿Qué siento ante el riesgo de enfermarme de COVID-19?*Ansiedad, confianza, curiosidad, inseguridad*
 |

Control del riesgo COVID-19: elaboración de un plan de emergencia

Ya hemos tratado algunas formas que podemos elegir para controlar el riesgo de enfermarse de COVID-19 [link to “Qué hay que saber del COVID-19”]. Otra forma importante de ayudar a controlar los riesgos es saber qué hacer si ocurre lo peor. En ese caso, ¿qué hace si se enferma?

Saber qué hacer en una determinada situación puede servir para manejar la ansiedad y tener la preparación necesaria para afrontar el peligro, como tener COVID-19.

|  |
| --- |
| **Preparar un plan por si me enfermo*** ¿Qué pasaría si me enfermara y tuviera que aislarme? ¿Qué ayuda necesitaría para cuidarme y mantener una actitud positiva?
* Si necesito una persona de apoyo o cuidado, ¿qué pasaría si esa persona se enfermara? ¿Y si yo me enfermara?
* ¿Qué pasaría si me enfermara y tuviera que ir al hospital? ¿Qué ayuda necesitaría para comunicarme, tomar decisiones y encargarme de mi autogestión?
* ¿Qué personal médico tendría que estar al tanto si me enfermara de COVID-19 para ayudarme con mis cuidados?
 |

|  |
| --- |
| Pregúntese:**¿Cómo puedo controlar mi riesgo de enfermarme de COVID-19 e ir a trabajar?*** ¿Sé cómo cuidarme del COVID-19?

Green Mountain Self-Advocates elaboró un [gráfico visual](https://d3r5ngmnz0b984.cloudfront.net/wp-content/uploads/2020/10/Part-4-Decision-Making-Tree.pdf) que brinda información para saber si está en condiciones de salir. Puede usar el gráfico para reflexionar sobre su situación.* ¿Qué pasaría si me enfermara? ¿Tengo un plan?
* ¿Sé qué tan riesgosas pueden ser diferentes situaciones y actividades?

[Este recurso](https://www.texmed.org/uploadedFiles/Current/2016_Public_Health/Infectious_Diseases/309193%20Risk%20Assessment%20Chart%20V2_FINAL.pdf) sirve para pensar en diferentes tipos de actividades y los riesgos de enfermarse de COVID-19.* ¿Puedo arriesgarme a contraer COVID-19 o tengo que hacer todo lo posible para no enfermarme?
 |

Los riesgos pueden cambiar cuando la situación cambia. Ir a trabajar es un gran cambio y el riesgo de enfermarse de COVID-19 depende de cómo y dónde desee trabajar.

Conozcamos más formas de controlar el riesgo en el trabajo.

Trabajo remoto y discapacidad

El trabajo remoto, también llamado “teletrabajo”, es un tipo de trabajo que se puede realizar en la casa o un espacio que no es el lugar de trabajo habitual. Normalmente se necesita una computadora y una buena conexión a Internet.

Mucha gente empezó a trabajar a distancia durante la primera ola de la pandemia. Algunas de esas personas han vuelto a la presencialidad, pero no todas.

El trabajo remoto puede ser muy útil para algunas personas con discapacidad.

Las personas que tienen un alto riesgo de tener COVID-19 pueden trabajar sin tener que estar cerca de mucha gente que pueda enfermarlas.

Quienes tienen enfermedades crónicas, dolor crónico, fatiga crónica o afecciones imprevisibles quizá prefieran trabajar desde la casa para controlar su salud con más facilidad.

Las personas que son muy sensibles a las cosas de su ambiente, como los productos químicos, los perfumes o las temperaturas, quizá prefieran trabajar en la casa para poder controlar su entorno con más facilidad.

Sin embargo, no todo el mundo puede trabajar desde la casa.

No siempre tiene sentido. Si su trabajo es organizar estanterías, tiene que hacerlo donde están las estanterías. Si su trabajo es levantar cajas, tiene que hacerlo donde están las cajas. Si su trabajo es regar flores, tiene que hacerlo donde están las flores.

Algunos trabajos no se hacen a distancia en este preciso momento, pero eso no significa que sea imposible. Si cree que le serviría el trabajo remoto, hable con la persona a cargo de su supervisión, el sector de Recursos Humanos, RV u otras personas que le brinden asistencia en el trabajo y coménteles de qué manera el trabajo a distancia mejoraría su desempeño.

A algunas personas no les gusta el trabajo remoto. Puede que prefiera estar físicamente cerca de la gente. Puede que se sienta más feliz cuando puede salir de su casa. Quizá disfrute la rutina de viajar al trabajo. Puede que no le guste tener que mirar una pantalla de computadora todo el día.

Hay muchas razones por las que el trabajo remoto puede ser útil y muchas razones por las que el trabajo a distancia podría no ser adecuado para usted.

En [este video](https://www.youtube.com/watch?v=JPpk6MGWYSQ) de los inicios de la pandemia, personas con diferentes discapacidades comentan distintos motivos por los que trabajar desde casa les ha servido.

|  |
| --- |
| Pregúntese:**¿El trabajo remoto es adecuado para mí?*** ¿Puedo trabajar a distancia en mi trabajo (o en el trabajo que quiero)? ¿Tiene sentido?
* ¿Tengo un alto riesgo de enfermarme de COVID-19? ¿Mi trabajo (o el trabajo que quiero) me expondría a un riesgo más alto de enfermarme de COVID-19 si fuera presencial?
* ¿Qué me gusta de ir a trabajar de forma presencial (o de la idea del trabajo presencial)?*Estar con gente, salir de casa, una rutina de viaje, mantener un horario, significa que puedo hacer más tipos de trabajo*
* ¿Qué me gusta de trabajar desde casa (o de la idea de trabajar desde casa)?*No hay tanta gente, puedo controlar la temperatura de mi casa, puedo recostarme si tengo dolor, silla cómoda, entorno familiar*
* ¿Hay cosas que me gustan del trabajo remoto que podría replicar en el trabajo presencial con adaptaciones?*Pedir un espacio de trabajo privado, poner un ventilador, usar auriculares para que no haya tanto ruido, acostumbrarme a mi espacio de trabajo con la ayuda de una persona conocida*
 |

Algunas personas de apoyo también pueden trabajar a distancia. En lugar de ir a trabajar con usted de forma presencial, pueden llamar por teléfono, hablar por Zoom u otra aplicación de videollamada o enviar mensajes de texto o instantáneos. Puede hablar con su persona de apoyo sobre las opciones que podrían ser convenientes para usted.

Si quiere trabajar a distancia, pero no tiene computadora ni Internet en su casa, póngase en contacto con su centro local de RV. Es probable que reciba ayuda para pagar una computadora y conexión a Internet. Algunas empresas que contratan personal para trabajo a distancia también pueden estar dispuestas a brindar una computadora o conexión a Internet.

Las personas que optan por el trabajo remoto deben crear un espacio de trabajo. La creación de un espacio de trabajo permitirá que trabaje mejor desde casa. Puede encontrar más información al respecto en [esta](https://www.wrike.com/remote-work-guide/home-office-setup-equipment/) guía.

El personal remoto también debe recordar que hay que hacer recesos independientemente del lugar de trabajo. Haga pausas para ir al baño y cuidar su cuerpo, comer cuando tenga hambre, pasar tiempo con otras personas o animales y moverse. Si necesita ayuda para acordarse de hacer descansos, ¿qué tipo de asistencia necesita? Puede poner alarmas, consultar a una persona de apoyo o a una amistad o poner carteles en la pared que le llamen la atención.

Además, el hecho de que su casa sea también su lugar de trabajo no significa que deba estar todo el tiempo en casa trabajando. Calcule cuántas horas quiere trabajar a la semana y lleve un registro del tiempo.

Crear un espacio de trabajo

Si opta por el trabajo remoto, querrá tener un espacio de trabajo en casa. Debido a cómo funciona nuestro cerebro, es importante tener un espacio que sea solo para trabajar. Así, cuando se siente en su espacio de trabajo, su cerebro lo asociará con el trabajo y sabrá que significa que es hora de trabajar.

Un espacio de trabajo debe ser cómodo y no tener demasiadas distracciones. Probablemente querrá un escritorio, una silla y una forma de iluminar el área de trabajo. Sentarse en su espacio de trabajo no debería causarle dolor, incluso si es durante varias horas seguidas, pero para algunas personas es recomendable usar un escritorio para estar de pie o asientos especiales.

Quizá necesite más ayuda para crear un espacio de trabajo cómodo, en especial si tiene dolores o problemas de postura. Existe tecnología de asistencia que permite que un espacio de trabajo sea más cómodo para las personas con discapacidad, como escritorios, sillas o iluminación especiales.

Piense en otras formas en que su espacio de trabajo podría facilitar su trabajo. Si la música favorece su concentración, consiga un par de auriculares cómodos. Puede que quiera material de oficina, como una engrapadora o impresora. Quizá quiera decorar su escritorio.

Incluso deben existir maneras de configurar su computadora para facilitar su trabajo y evitar las distracciones. También hay tecnología de asistencia para eso.

La tecnología y el COVID-19

Para muchas personas ha sido mucho más fácil atravesar la pandemia del COVID-19 gracias a la tecnología. La mayoría de las personas ha podido usar las computadoras e Internet para mantenerse en contacto con otras personas.

Sin embargo, no todo el mundo se siente a gusto con la tecnología. Quizá no sepa usar alguna tecnología. Quizá haya tenido malas experiencias cuando intentó usarla durante la pandemia. Quizá no sepa qué hacer cuando la tecnología deja de funcionar.

En esta sección hablamos un poco sobre tecnología que podemos usar para facilitar el trabajo y conectarnos con colegas del trabajo.

La computadora

CORREO ELECTRÓNICO

Las personas han usado el correo electrónico para mantenerse en contacto de forma virtual durante muchos años. Mediante una casilla de correo virtual, puede recibir correo de otras personas y enviar correo a otras personas. También se pueden adjuntar archivos a los correos electrónicos (como si se enviaran paquetes).

El correo electrónico sigue siendo una forma habitual de hablar con otras personas por Internet. Puede escribir correos electrónicos o usar un programa de conversión de voz a texto para escribirlos.

Quizá trabaje para una empresa que tenga su propio servicio de correo electrónico. También puede usar un servicio, como Gmail.

Mensajes instantáneos

También hay programas que permiten enviar mensajes instantáneos, o IM, a otras personas. Puede tipear el texto o usar un programa de conversión de voz a texto en los mensajes instantáneos. Cada persona usa diferentes sitios web o programas para la mensajería instantánea, pero los servicios más populares son WhatsApp, GroupMe, GChat o Discord.

VIDEOLLAMADA

La videollamada existe desde hace tiempo, pero se hizo muy popular durante la pandemia de COVID-19. Cuando se une a una videollamada con una cámara y un micrófono que funcionan, puede compartir su propio video y audio en tiempo real y ver y escuchar a otras personas también en tiempo real. Muchas videollamadas también le permiten compartir pantalla para que pueda mostrar presentaciones o videos a las demás personas. También suele haber una forma de chatear, ya sea que tipee el texto o convierta voz a texto mediante un programa de conversión.

El programa de videollamada más popular es Zoom, pero la gente también usa programas como Microsoft Teams, Cisco WebEx, Facebook Messenger o Skype.

La mayoría de los programas de videollamada tienen algunas funciones de accesibilidad, como subtítulos automáticos, pero no siempre están a disposición con facilidad. Algunos programas requieren que usted o quien inició la videollamada pague un importe adicional.

Además, los programas de videollamada a veces pueden ser difíciles de usar. Si su computadora ya tiene unos cuantos años o su conexión a Internet es lenta, quizá le cueste compartir o ver videos. En ese caso, a veces sirve ir a la misma habitación en la que está el enrutador (caja que conecta a Internet) o bien usar un cable Ethernet en su lugar. A veces también funciona configurar el programa para que solo muestre a la persona que habla o desactivar su propio video.

Estar todo el día en una videollamada también puede ser agotador. Hable con quienes están en la llamada para que hagan recesos. Pregunte si puede apagar la cámara si le produce ansiedad o cansancio mantenerla encendida durante mucho tiempo. Si se cansa o se agobia cuando habla en voz alta en las videollamadas, use el chat de texto.

Quizá le sirva practicar cómo se usan los programas antes de usarlos para el trabajo. Elija a alguien de su equipo y practique una videollamada o una conversación por mensajería instantánea. Explore el programa, haga clic en los elementos que no reconozca y aprenda cómo funciona. También hay muchos tutoriales disponibles en Internet.

El teléfono

LLAMADAS TELEFÓNICAS

Probablemente ya conozca las llamadas telefónicas. Quizá le gusten o le generen temor. Tal vez no pueda hacerlas.

Suele haber formas de usar el teléfono aunque tengamos una discapacidad comunicativa o auditiva. Puede usar la función de conversión de texto a voz para hablar en voz alta durante la llamada telefónica. También puede usar un teléfono con tecnología TTY para interpretar el audio. Otra opción es pedirle ayuda a alguien que pueda usar el teléfono con más facilidad.

TEXTO

Si tiene un teléfono móvil o un smartphone puede enviar un mensaje de texto. (Los teléfonos fijos no pueden enviar ni recibir textos). Puede tipear el texto o usar la función de conversión de voz a texto. Muchos smartphones también tienen sugerencias ortográficas y predicciones de texto que ayudan a escribir frases.

VIDEOLLAMADAS

Algunos teléfonos pueden hacer videollamadas, pero por lo general solo con teléfonos del mismo tipo. Solo los iPhone pueden usar FaceTime. También hay teléfonos Android y Windows Phone. No dé por sentado que otra persona tiene un tipo de teléfono específico. Verifique primero que sus teléfonos puedan comunicarse de la forma deseada.

Mensajes instantáneos

Los teléfonos también tienen aplicaciones de mensajería instantánea. La mayoría de los servicios de mensajería instantánea que se pueden usar en la computadora también tienen versiones de aplicaciones, o bien empezaron así.

VIDEOLLAMADA

Además, la mayoría de los programas de videollamada también están disponibles como aplicaciones. Pueden ser más difíciles de usar en el teléfono. Puede que sean distintos que lo que suele usar. Practique y explore la nueva aplicación antes de usarla de verdad.

Las tabletas también disponen de algunas aplicaciones de mensajería instantánea y videollamada. Incluso puede enviar textos con algunas aplicaciones en una tableta.

Otras aplicaciones del teléfono o la tableta

Puede que use un smartphone para otras cosas en el trabajo.

Algunas personas usan su smartphone o tableta en la casa y en el trabajo como dispositivo de codificación de audio avanzado.

Otras tienen alarmas y recordatorios para hacer cosas, como hacer un receso, contactar al equipo de apoyo o empezar una nueva tarea.

Algunas personas usan aplicaciones para recordar cómo se hace una tarea en el trabajo.

Otras usan aplicaciones para calmarse, relajarse del estrés o meditar. Otras aplicaciones nos ayudan a llevar un registro de nuestros síntomas.

Hay un sinnúmero de aplicaciones que nos pueden ayudar de muchas maneras diferentes. Es posible que ya use algunas como ayudas. Puede que descubra nuevas aplicaciones que le sean de utilidad. RV y otros programas suelen tener una amplia variedad de sugerencias.

En algunos trabajos no se puede usar el teléfono celular mientras se trabaja. Si necesita usar una aplicación en el trabajo a modo de ayuda, contacte al sector de Recursos Humanos para que le brinden una adaptación que le permita usar el celular. Si contó con la ayuda de RV u otro programa para configurar su aplicación, también pueden facilitar su conversación con Recursos Humanos.

Consejos y advertencias respecto del uso de la tecnología en el trabajo

**No se distraiga.** Es importante que recuerde que no debemos distraernos con nuestros dispositivos cuando los usamos en el trabajo. Si tiene juegos o redes sociales en su dispositivo, no los use cuando esté trabajando. Espere hasta que tenga un descanso o hasta que haya terminado el trabajo del día.

Si trabaja a distancia, puede ser un poco más difícil. Sin embargo, existen programas y aplicaciones para todo tipo de dispositivos que ayudan a que no pierda el rumbo.

**Explore las características de accesibilidad.** Todos los dispositivos tienen algunas funciones de accesibilidad, como conversión de voz a texto, lectores de pantalla y opciones de contraste. Algunos dispositivos tienen más funciones que otros, y cada vez hay más.

Si puede, infórmese sobre las características de acceso de su dispositivo antes de comprarlo. Cuando ya lo tenga, explore sus características. Es fundamental que pueda usar su dispositivo con facilidad.

De necesitarlo o quererlo, puede etiquetar los botones de su dispositivo para recordar sus funciones.

**Cuide su dispositivo.** Si se lleva su dispositivo, le conviene usar una funda para evitar que se rompa en caso de que se caiga.

No lo pierda de vista. Si tiende a perder cosas, intente elegir dos o tres lugares donde siempre dejará su dispositivo. Trate de dejarlo solo en esos lugares. Así todo, puede que lo pierda, pero sabrá dónde buscarlo primero.

Evite dejar su dispositivo cerca de alimentos y líquidos. Si le cae mucha cantidad de agua u otro líquido, podría romperse.

**No se asuste si algo sale mal.** Puede ser muy molesto cuando la tecnología se rompe o no funciona como se espera. Intente mantener la calma. La mayoría de las veces es algo que podemos arreglar.

Hable con alguien que pueda ayudar. Explique qué esperaba que pase y lo que sucedió en su lugar. A veces, el mero hecho de que otra persona vea el problema puede ayudar. Otras veces quizá tenga que mandarlo a arreglar.

Si estaba trabajando con el dispositivo cuando dejó de funcionar, podría perder el progreso de su trabajo. Es normal que sienta enojo en esos casos. Tómese un momento y vuelva cuando se haya calmado. De hecho, la mayoría de los programas modernos guardan el trabajo.

Si estaba intentando reunirse con alguien cuando su dispositivo dejó de funcionar, trate de encontrar otra forma de avisarles. Así nadie se asusta. Entenderán lo que ha pasado y podrán encontrar otra forma de contactarse.

**Pida ayuda si la necesita.** Si no puede acceder a un dispositivo que cree que necesita, hable con su equipo. Quizá puede comprar su propio dispositivo o recibir ayuda para conseguirlo.

Si no sabe cómo usar el dispositivo o un programa, pida ayuda o busque un tutorial en Internet.

También puede explorar el dispositivo y aprender mediante la práctica.

**No comparta información personal si no sabe dónde se usará ni quién podría verla.** Tenga cuidado cuando haga publicaciones en Internet. Mucha gente puede ver la información de esas publicaciones. No comparta su dirección ni sus contraseñas.

Algunos servicios sí necesitan datos, como su dirección o nombre real. Si tiene dudas respecto de si está bien compartir cierta información, pregunte a alguien de confianza.

**Comunique sus necesidades.** Usted decide qué tipo de dispositivo usará. Si prefiere escribir en vez de hablar, dígalo. Puede usar una función de chat, mensajería instantánea o texto en lugar de una videollamada o una llamada telefónica.

Mirar un dispositivo durante demasiado tiempo puede ser agotador o provocarle dolores de cabeza. Si tiene cansancio, dolores o prefiere comunicarse de otra manera, tiene derecho a poner sus límites. Tómese un tiempo para estirar las piernas o cuidarse. Pida continuar la conversación otro día.

A algunas personas no les gusta usar la tecnología. Si prefiere hablar con alguien en persona, puede decirlo. Si usa un dispositivo o no también es su elección.

Mis intereses

Protegerse del COVID-19 puede ser un factor importante en el tipo de trabajo que elija hacer, pero no debería ser el único.

Hay muchas dimensiones diferentes en juego. Para encargarse de su autogestión, puede elegir lo que quiere, lo que necesita y lo que le importa.

Puede trabajar por su cuenta o con su equipo para responder las preguntas de esta sección.

¿Por qué quiero trabajar?

Cada persona trabaja por diferentes motivos.

* Para ganar dinero.

|  |
| --- |
| **Ejemplo: Ganar dinero**Julia trabaja porque quiere tener independencia económica. Quiere poder pagar todas sus facturas.Desiree trabaja porque quiere ganar suficiente dinero para comprar figuras de los personajes de su programa de televisión favorito.Andy trabaja porque quiere ayudar a su madre a pagar las facturas. |

* Fomentar la productividad o hacer cosas.

|  |
| --- |
| **Ejemplo: Fomentar la productividad**A Ellen le gusta trabajar porque disfruta hacer cosas con las manos. Así se siente bien con ella misma. Se siente orgullosa de las cosas que hace. |

* Para formar parte de su comunidad.

|  |
| --- |
| **Ejemplo: Ser parte de la comunidad**Cai es bibliotecario. Cuando va a trabajar, ayuda a la gente de su comunidad a encontrar libros para leer, acceder a recursos que faciliten su vida diaria y reunirse para socializar. Le gusta ver caras nuevas y conocidas en la biblioteca.Janice es enfermera. Cuando va a trabajar al hospital, sabe que está ayudando a la gente de su comunidad a sentirse mejor. |

* Para hacer amistades o conocer gente nueva.

|  |
| --- |
| **Ejemplo: Hacer amistades**Enrique trabaja en una tienda de comestibles. Le encanta conocer gente nueva, ya sean colegas o clientela. Sabe el nombre de cada colega y disfrutan cuando almuerzan en conjunto y conversan. La clientela habitual reconoce a Enrique y lo saludan cuando está en la caja. A Enrique le encanta poder ver a tanta gente todos los días. |

* Para no aburrirse.

|  |
| --- |
| **Ejemplo: Lidiar con el aburrimiento**Mellie trabaja en su refugio local porque se aburría de estar sentada en la casa. Se divierte mucho más con los perros y cuidándolos. |

* Para fomentar la confianza.

|  |
| --- |
| **Ejemplo: Mejorar la confianza**Cuando Jesse era más joven, la gente le decía que nunca podría trabajar. Siempre se preguntó si podría demostrar que se equivocaban. Empezó como voluntario unas pocas horas al mes para acostumbrarse a tener un trabajo. Una vez que se sintió más cómodo, empezó a postularse a distintos puestos.Se dio cuenta de que sabía hacer muchas cosas. Podía aprender nuevas habilidades. Podía conseguir que las cosas sucedan. Podía alcanzar sus objetivos. Tener un trabajo mejoró su confianza y fortaleza. |

* Para aprender cosas nuevas.

|  |
| --- |
| **Ejemplo: Aprender cosas nuevas**Amelia es botánica. Trabaja con plantas en una universidad. Cada día aprende más sobre la vida de las plantas y eso le genera mucho entusiasmo.Leah es programadora. Aunque ya sabe codificar, a menudo tiene que pensar formas de resolver nuevos problemas. |

* Para darle sentido a su vida.

|  |
| --- |
| **Ejemplo: El sentido de su vida**Dante tiene problemas para salir a la calle debido a su discapacidad. Aunque le gustaba jugar a los videojuegos, sentía que no tenía nada que hacer. Empezó a sentirse aburrido, deprimido y solo.Aprendió a usar programas de edición de video en su casa. Empezó a grabarse mientras jugaba videojuegos y a publicar los videos en Internet. Edita sus propios videos, administra su canal y chatea con su comunidad. A veces recauda fondos para caridad. |

¿Comparte una o varias de estas razones?

Saber por qué quiere trabajar puede facilitar su decisión sobre el tipo de trabajo que quiere hacer. Por ejemplo, si quiere trabajar para aprender cosas nuevas, debería pensar en trabajos dedicados a resolver problemas o a la investigación. Si quiere trabajar para formar parte de su comunidad, debería pensar en trabajos que impliquen pasar tiempo con la gente o trabajos que ayuden al prójimo.

¿Cómo me gusta trabajar?

Hay muchos tipos de trabajo, diferentes tipos de lugares de trabajo y distintas maneras de hacer ese trabajo.

* ¿Le gusta trabajar en equipo o por su cuenta?

|  |
| --- |
| **Ejemplo: ¿En equipo o por su cuenta?**Ellen trabaja mejor cuando puede hablar con la gente. Cuando comenta sus ideas, puede escuchar las opiniones de las demás personas y aprovecharlas para mejorar sus ideas. Así se siente con energía y con ganas de seguir trabajando.Pedro se distrae cuando trabaja con otras personas. Le gusta estar concentrado en su tarea. Se siente bien cuando hace el trabajo sin interrupciones. |

* ¿Le gusta trabajar en espacios cerrados o al aire libre?

|  |
| --- |
| **Ejemplo: ¿Al aire libre o en espacios cerrados?**Daniel trabaja en una reserva natural. Estar al sol y trabajar con plantas hace que se sienta feliz y realizado todo el día.Nina tiene alergias y es sensible al calor. Trabajar al aire libre la hace sentir enferma y malhumorada. ¡No hay día que no prefiera trabajar en su casa! |

* ¿Quiere trabajar de forma presencial, a distancia o en su casa?

|  |
| --- |
| **Ejemplo: ¿Dónde trabajar?**A Jade le gusta viajar para trabajar. Tomarse el autobús todas las mañanas y todas las tardes la tranquiliza y le gusta encontrarse con la gente en el trabajo. La ayuda a sentirse más conectada con su comunidad.Daya está mucho más a gusto en su casa. Los viajes diarios al trabajo le generan estrés y cansancio y las interacciones sociales hacen que se agote con rapidez. Si tiene que hablar con gente, prefiere usar el correo electrónico. |

* ¿Le gusta trabajar con una computadora?

|  |
| --- |
| **Ejemplo: Trabajar con la tecnología**Ali creció con las computadoras y se siente más cómodo cuando puede usar una para comunicarse y trabajar.A Geoff no le gustan las computadoras. Cuando algo no funciona, le cuesta adaptarse. Incluso si usa tecnología de asistencia, como gafas con filtro de luz azul, las pantallas de las computadoras siguen provocándole dolores de cabeza. Por suerte, hay muchos trabajos que no necesitan que use una computadora. |

* ¿Puede viajar al trabajo? ¿Qué distancia quiere y puede recorrer para ir al trabajo? ¿Qué tipo de transporte puede tomar?

|  |
| --- |
| **Ejemplo: Transporte**Lee no maneja. Viaja en el coche de un compañero de trabajo.A Prisha le preocupa usar el transporte público debido al COVID-19. Trabajó con su consejera de RV para encontrar un conductor local para viajar todos los días al trabajo.Will no quiere tener que viajar para ir al trabajo. Lo cansa y lo estresa. El trabajo remoto le hace bien.Maya va en bicicleta al trabajo todos los días. |

* ¿Cuándo le gusta trabajar? Piense en el momento del día en que se siente más alerta.

|  |
| --- |
| **Ejemplo: Momento del día**Chrissy tiene un ritmo circadiano diferente al de otras personas, lo que significa que a veces duerme en horarios en los que otras personas están despiertas. Encontró un trabajo en el que puede trabajar siempre que se sienta despierta y alerta, ¡incluso a las 3 a. m.!Jenna es una persona nocturna, así que eligió dar clases de noche.Loren se despierta relativamente tarde en el día debido a su enfermedad crónica. Le permiten llegar al trabajo más tarde y no le programan reuniones demasiado temprano por la mañana. |

* ¿Cuándo está disponible para trabajar o cuándo le gustaría trabajar? ¿Puede trabajar los fines de semana o prefiere tenerlos libres?

|  |
| --- |
| **Ejemplo: Fines de semana**A Kabir le da igual trabajar los fines de semana, pero se asegura de no trabajar más de cinco días a la semana para no cansarse.Dima no trabaja los fines de semana para poder estar el sábado y el domingo con su familia. |

* ¿Le gusta arreglarse? ¿O prefiere usar lo que le resulta cómodo?

|  |
| --- |
| **Ejemplo: Código de vestimenta**La vestimenta y el maquillaje hacen que Lily se sienta segura y profesional. Le gusta vestirse para el trabajo todos los días.Paul es sensible a las texturas. Solo se siente cómodo si viste ropa suave de todos los días. Se aseguró de elegir un trabajo en el que no tuviera que usar traje. |

* ¿Le molestan los ruidos fuertes, repentinos o constantes? ¿O no tiene problema si hay mucho ruido?

|  |
| --- |
| **Ejemplo: Ruido**Cara trabaja en una oficina tranquila y silenciosa. Sin embargo, unos meses hubo una construcción al lado de su trabajo. Tuvo varias crisis por el ruido constante. Habló con su supervisora y trabajó en otro lugar hasta que terminaron las obras.A Gia le tranquiliza el ruido constante. Disfruta todos los sonidos de su trabajo en la fábrica. |

* ¿Prefiere las temperaturas cálidas o frescas?

|  |
| --- |
| **Ejemplo: Temperaturas**Sean es sensible al calor. No puede trabajar al aire libre y cuando trabaja en lugares cerrados usa un ventilador para mantenerse fresco.No tiene nada que ver con su discapacidad: Jake se siente más cómodo cuando no pasa frío. Le gusta su trabajo estacional en el verano. |

* ¿Le gusta hacer lo mismo todos los días en una rutina conocida? ¿O le gusta poder hacer diferentes cosas?

|  |
| --- |
| **Ejemplo: Rutinas o cambio de tareas**Nia usa un cronograma para recordar las tareas que hace cada día. Si cambia, tiene que hablar primero con su consejera laboral para sentirse preparada. La rutina es determinante para Nia.Lydia siente aburrimiento e intranquilidad si hace lo mismo todos los días. Le gusta hacer diferentes tareas cada día porque así mantiene la atención y el entusiasmo. |

* ¿Quiere trabajar todos los días a la misma hora? ¿O prefiere horarios de trabajo variables?

|  |
| --- |
| **Ejemplo: Horario de cada día**Joshua trabaja en una tienda de comestibles. Tiene diferentes turnos cada día de trabajo. Un día quizá trabaja de mañana. Otro día quizá trabaja de tarde. Todos los domingos se prepara para su nuevo cronograma semanal.Lawanda trabaja todos los días en el mismo horario. Si su horario cambia, se siente molesta todo el día. Se toma un tiempo adicional para prepararse para esos días en los que su horario será diferente, como los feriados. |

* ¿Le gusta que alguien le diga lo que tiene que hacer? ¿O prefiere decidir usted mismo sus próximas tareas?

|  |
| --- |
| **Ejemplo: Dirección**A Bri le gusta saber exactamente qué tiene que hacer en el trabajo. Se siente más segura cuando recibe instrucciones claras y directas.Cuando alguien le dice a Jason lo que tiene que hacer, pierde las ganas de hacerlo. Por eso le gusta tomar sus propias decisiones sobre sus próximas tareas. |

* ¿Le gusta hablar con la gente? ¿No tiene problema en hablar con gente si la conoce? ¿O prefiere un trabajo en el que no tenga que hablar con nadie?

|  |
| --- |
| **Ejemplo: Comunicación**Lizzy usa un dispositivo generador de voz. Se comunica bien con la gente del trabajo, pero prefiere dejar que sus colegas se encarguen de tareas como las llamadas telefónicas, que pueden ser más difíciles de hacer con su dispositivo de codificación de audio avanzada.Missy es una persona con autismo. Solo habla en voz alta cuando se siente muy cómoda. Se aseguró de elegir un trabajo en el que no tuviera que hablar con personas que no conoce. Si no le queda otra, su consejero laboral la ayuda a comunicarse.Edie usa la lengua de señas. Eligió un trabajo en el que otras personas también saben lengua de señas.A Danny le encanta hablar con la gente. Se aseguró de elegir un trabajo en el que pudiera conocer a muchas personas diferentes. |

* ¿Qué tipo de actividad física puede hacer? ¿Puede levantar peso, estar de pie, agacharse, tipear? ¿Puede moverse por su cuenta o necesita ayuda?

|  |
| --- |
| **Ejemplo: Actividad física**Neha solía abastecer los estantes de la tienda de comestibles, pero con el tiempo se le hizo más difícil agacharse y levantar los artículos. Ahora trabaja más que nada como cajera. Si necesita levantar algo pesado, le pide ayuda a otra persona del trabajo.Rohit trabaja para una organización de derechos civiles. Tiene un asistente personal que lo ayuda con el cuidado personal y la movilidad. Escribe ensayos para su organización. Escribe despacio y a veces necesita ayuda para tipear. |

* ¿Le gusta trabajar con las manos?

|  |
| --- |
| **Ejemplo: Trabajar con las manos**A Phil le encanta la sensación de mover cosas con las manos para hacerlas funcionar. Por eso se formó como mecánico.A Frank le duelen mucho las manos. Su trabajo consiste sobre todo en hablar con otras personas y no necesita usar mucho las manos. |

* ¿Le gusta resolver problemas mentalmente?

|  |
| --- |
| **Ejemplo: Trabajar con la mente**DJ es profesor. Sus principales tareas laborales son pensar y leer.Tania tiene traumatismo cerebral. Le duele la cabeza cuando piensa durante mucho tiempo. Cambió de profesión para convertirse en artista porque hacer arte la ayuda a relajarse y a controlar sus síntomas. |

* ¿Necesita trabajar a tiempo parcial o completo? Piense en la cantidad de horas que desea trabajar. También considere cuánto dinero quiere ganar y si necesita beneficios, como seguro médico.

|  |
| --- |
| **Ejemplo: Tiempo parcial o completo**Flavio trabaja a tiempo parcial porque le sirve para controlar sus síntomas. Tiene cobertura de Medicaid, así que no necesita beneficios de su trabajo.Alyssa quiere trabajar a tiempo completo. La ayuda a sentirse realizada. Empieza con unas pocas horas a la semana y va trabajando más horas hasta que se siente segura de trabajar a tiempo completo cada semana. |

* ¿Cuánta flexibilidad necesita? Algunas personas tienen discapacidades que se agravan por momentos. ¿Hay momentos en los que no puede trabajar o en los que tiene que cambiar su forma de trabajar?

|  |
| --- |
| **Ejemplo: Flexibilidad**En los días de dolor intenso, Jo trabaja desde su casa. Va a la oficina cuando se siente bien. En los días de mucho dolor, Jo no puede trabajar en absoluto. Se comunica con su jefe y sus colegas para asegurarse de que no se interrumpan las tareas importantes. |

Hablar en primera persona: autoconciencia y autogestión

Ya sea que busque trabajo por su cuenta o pida ayuda a un programa como la RV o un CIL, es importante que se conozca.

Es probable que ya sepa la mayoría de estas cosas sobre usted. Así todo puede ser útil hablar con un equipo de personas de confianza porque puede haber cosas sobre usted mismo que desconozca.

¿Qué le **gusta** hacer? Dicho de otro modo, ¿qué tipo de cosas haría en un **buen día**? *Jugar videojuegos, pasear a mi perro, pasar tiempo con mis amistades, ordenar cosas*

¿Qué es lo que **no le gusta** hacer? Dicho de otro modo, ¿cómo sería un **mal día**? *Ir a comprar ropa, hablar con gente que no conozco, doblar la ropa*

¿En qué es bueno? Esas son sus **fortalezas**. *Descubrir cómo funcionan las cosas, ser amable con la gente, escribir rápido en mi teléfono*

¿Qué le cuesta hacer? Esas son sus **debilidades**. No tienen por qué estar relacionadas con su discapacidad, pero podrían estarlo. *Hablar por teléfono, hacer cuentas, acordarse de sacar la basura*

¿Qué **apoyo** ya sabe que necesita? Es probable que ya tenga algunas ayudas en su día a día. ¿Qué le sirve? *Mi persona de apoyo, mi animal de servicio, mi programa de codificación de audio avanzada, poder ir a lugares en mi silla de ruedas, activar los subtítulos cuando veo un video*

¿Cuáles son sus **sueños**? Cuando piensa en el futuro, ¿qué le parece una parte increíble de ese futuro? *Tener una pareja que me apoya y me quiere, vivir en mi propia casa, viajar por el mundo, ayudar a la gente*

¿Qué quiere **evitar** en su futuro? *Tener que vivir con mis padres para siempre, dejar la escuela, enfermarme de COVID-19*

¿Cuáles son sus **rutinas y rituales**? ¿Qué tipo de cosas hace todos los días que no quiere dejar de hacer? De esta manera puede saber qué tipo de cosas son importantes para usted. Cuando consiga un trabajo, querrá asegurarse de seguir teniendo espacio en su vida para hacer esas cosas. *Leer un cuento cada noche antes de acostarme, tomar el autobús, bañarme por la mañana y cuidarme el cabello*

¿Tiene intereses especiales o **cosas que le generan muchísima emoción**? ¿Sabe sobre algún tema en particular más que ninguna otra persona? *Todo lo relacionado con Disney y los parques de diversiones, mi discapacidad/estado de salud, hacer colchas*

Descubrir qué quiero hacer

Hay tantos tipos de trabajos en el mundo como personas. Puede ser difícil saber por dónde empezar.

La herramienta El Explorador de Trabajos

Ren Koloni también confeccionó la herramienta El Explorador de Trabajos que sirve para explorar diferentes tipos de trabajos. [link] Al igual que cuando recorre Wikipedia, puede hacer clic en diferentes enlaces para obtener más información sobre los diferentes tipos de trabajos.

Esta herramienta ayuda a las personas que quieren conocer sus opciones más a fondo.

Brinda dos tipos de ayuda.

Si ya conoce el tipo de cosas con las que quiere trabajar, puede aportarle información sobre los empleos que trabajan con esas cosas. Por ejemplo, puede que ya sepa que quiere trabajar en el ámbito de la educación. Pero, ¿qué quiere hacer? Hay muchas formas diferentes de enseñar a la gente, y la herramienta sirve para que las conozca.

Si no sabe con qué quiere trabajar, puede explorar diferentes formas de trabajar. Por ejemplo, a algunas personas les gusta trabajar con las manos, pero hay muchas formas de hacerlo, como hornear, construir o cultivar. La herramienta sirve para saber más sobre los trabajos que se dedican al tipo de cosas que le interesan.

Otras herramientas en línea

También puede hacer una evaluación en línea para obtener más información acerca de lo que le gusta y lo que hace bien.

El [Perfilador de Intereses de O\*Net](https://www.mynextmove.org/explore/ip) (O\*Net interest profiler) le pregunta cuánto le gustaría hacer una determinada actividad. También le pregunta cuánta capacitación quiere recibir. Después le indica qué tipo de trabajos pueden ser adecuados para usted.

Si ya sabe qué tipo de cosas le gustan, quizá quiera usar la herramienta de O\*Net.

El [Comparador de Destrezas de CareerOneStop (CareerOneStop Skills Matcher)](https://www.careeronestop.org/toolkit/Skills/skills-matcher-questions.aspx) le pregunta sobre sus conocimientos respecto de determinados tipos de trabajo. Luego le dice qué tipo de trabajos usan esas habilidades.

Esta herramienta es la más adecuada si ya tiene algunas habilidades y formación y quiere saber cómo usarlas.

Si prefiere las imágenes a las palabras, puede probar [la Evaluación Fotográfica de Carreras de Truity](https://www.truity.com/test/photo-career-quiz) (Truity’s Photo Career Quiz). En esa evaluación elige la imagen que más le gusta. Luego le dice qué tipo de trabajos pueden ser similares a las imágenes que ha elegido. Puede que no sea muy preciso, pero puede ser un buen punto de partida para algunas personas.

Ayuda, ¡tengo ansiedad!

Es normal sentir miedo, preocupación o agobio por conseguir un trabajo. Para la mayoría de las personas con discapacidad es un gran cambio en nuestras vidas. Sin embargo, es posible que también sienta ansiedad por otros motivos.

En esta sección mencionaremos algunos de los temores más comunes que tiene la juventud con discapacidad a la hora de empezar a trabajar.

Como siempre, puede leer esta sección por su cuenta o con un equipo. Recuerde que cuando sienta miedo o preocupación, una de las mejores soluciones es hablar con sus redes de contención.

Los seres humanos son animales sociales. Necesitamos hacer amistades, generar redes de contención y entablar conversaciones para sentirnos bien. Resolvemos mejor los problemas cuando trabajamos en conjunto que cuando lo hacemos por nuestra cuenta.

Así que considere la posibilidad de acudir a:

* Su familia
* Sus amistades
* Otras personas con discapacidad
* Su equipo de orientación laboral o asesoramiento de rehabilitación vocacional (RV)
* Alguna persona de [esta](https://www.ilru.org/projects/cil-net/cil-center-and-association-directory) lista de personas que nos pueden ayudar a prepararnos para trabajar
* Un/a terapeuta

Incluso mantener una conversación con su querida mascota puede hacer que sienta menos soledad o presión.

**Recuerde que tiene una red de contención.**

Dicho esto, hablemos de algunos de los principales temores que podemos tener a la hora de ir a trabajar.

No sé por dónde empezar. Siento gran presión y que no voy ni para atrás ni para adelante.

Si siente que no tiene escapatoria o rumbo, puede ser una señal de que necesita más ayuda de la que recibe.

* Reúna a **su equipo** de personas de confianza. Cuénteles que siente que no puede avanzar.
* **Póngase en contacto con** [**estas**](https://www.ilru.org/projects/cil-net/cil-center-and-association-directory) **organizaciones** que están para brindar ayuda.
* **Use un plan estructurado**, como el [Cuadernillo Quiero Trabajar (I Want to Work)](https://www.personcenteredpractices.org/pdfs/want_to_work_workbook.pdf), la [Herramienta T-Folio](https://www.cctstfolio.com/#/) o las herramientas de [Trazar el Curso de su Vida (Charting the Life Course)](https://www.lifecoursetools.com/lifecourse-library/foundational-tools/person-centered/). Explore estas herramientas o hable con su equipo para averiguar cuál es la que mejor se adapta a sus necesidades.

Nunca he trabajado antes. ¿Y si mi desempeño no está a la altura?

Todo el mundo tiene que empezar en alguna parte.

Nadie empezó ya haciendo un trabajo. Todo el mundo tuvo que aprender nuevas habilidades, probar cosas nuevas e ir a nuevos lugares. Usted también puede, y no pasa nada si le lleva un tiempo adaptarse.

* **Obtenga más información acerca de qué se trata conseguir un trabajo.** Mire [este video](https://www.youtube.com/watch?v=GosoTn_D8nY) diseñado por personas jóvenes con discapacidad para personas jóvenes con discapacidad sobre cómo prepararse para conseguir un trabajo. También puede leer sobre el proceso de búsqueda de trabajo en la [Guía de Empleo de la JAN (Red de Adaptaciones Laborales)](https://askjan.org/publications/individuals/Finding-a-Job-that-is-Right-for-You.cfm).
* **Escuche las explicaciones de las personas acerca de cómo es su trabajo en un video.** Puede interiorizarse sobre lo que hacen todos los días.
	+ [CareerOneStop](https://www.careeronestop.org/Videos/CareerVideos/career-videos.aspx) tiene muchos videos clasificados por grupos de empleos según el tipo de trabajo que hacen. Todos los videos tienen subtítulos y transcripciones. También puede obtener más información sobre los diferentes grupos de carreras [aquí](https://www.careeronestop.org/Videos/IndustryVideos/industry-videos.aspx).
	+ [Dr. Kit](https://www.drkit.org/career-videos/) también clasifica los trabajos por grupos, pero este sitio web incluye imágenes de cada trabajo que sirven para entender lo que hacen de un vistazo. Estos videos disponen de subtítulos, pero no de transcripciones.
	+ [ConnectED Studios](https://www.connectedstudios.org/url-zuF2ha7ENUkhXWnhzOFCGrTn) tiene videos que denominan "Un día en el trabajo". Puede mirar uno por uno u organizarlos por grupo de carreras. Este sitio web no tiene subtítulos ni transcripciones.
	+ Si no encuentra el trabajo que quiere hacer en una de esas páginas, puede ir a sitios web, como YouTube, y buscar lo que le interesa.
	+ Si ya tiene un modelo a seguir que hace algo que le gustaría hacer, puede ver si alguna vez ha hablado de su trabajo en público.
* **Hable con alguien que trabaje de algo que le gustaría hacer**. Puede buscar un programa de mentoría formal para hablar sobre el trabajo de sus sueños. También puede contactar a alguien de su comunidad que trabaje de algo que le interesa. Pregúntele cómo es un día típico. ¿Qué le gusta de su trabajo? ¿Qué no le gusta? ¿Qué es lo más difícil que tiene que hacer?
	+ Póngase en contacto con un modelo a seguir que trabaje de algo que le gusta. No todo el mundo tiene tiempo para responder. Sin embargo, si ve su mensaje, es muy probable que se entusiasme y le dé felicidad ayudar si puede.
* **Primero haga un voluntariado.** Es una forma poco arriesgada de aprender nuevas habilidades, ayudar a los demás, participar en su comunidad y descubrir sus intereses y límites. Hay muchas formas de hacer voluntariados. Obtenga más información al respecto [aquí](https://www.americorps.gov/join/find-volunteer-opportunity#/).
* **Trabaje con un/a consejero/a laboral** u otra persona de apoyo para prepararse para un trabajo. Puede que necesite ayuda para algunas cosas más que para otras. Un/a consejero/a laboral brinda asesoramiento para descubrir cuáles son las cosas más difíciles. Puede trabajar con usted para que aprenda esas habilidades.
	+ Los/las autogestores/as con discapacidad intelectual y del desarrollo escribieron un informe sobre lo que quieren y necesitan de las personas de apoyo. Puede leerlo para saber qué esperar de las personas de apoyo. Está disponible [aquí](https://www.thinkwork.org/sites/thinkwork.org/files/files/ThinkWork_sabe_14_F.pdf).
* **Recuerde que todo el mundo aprende mediante la práctica.** Todo el mundo, tenga o no una discapacidad, aprende cosas nuevas cuando empieza a trabajar. Nadie sabe todo el primer día y nadie espera que usted lo sepa tampoco.

Nunca trabajé y me preocupa no poder hacerlo nunca.

A muchas personas con discapacidad les preocupa no poder trabajar nunca.

Algunas personas nos han dicho una y otra vez que no podríamos trabajar. Tal vez la gente haya sido mala con usted sobre las cosas que puede y no puede hacer. Quizá las personas le hayan dicho lo que ELLAS creen que debe hacer cuando sea adulto y ni mencionaron el trabajo.

A veces, es algo que "aprendemos" del mundo que nos rodea. Tal vez nunca haya visto trabajar a una persona con su tipo de discapacidad ni en la vida real ni en la televisión. Tal vez solo vio a otras personas como usted en instituciones u hospitales.

Por eso, puede ser fácil sentir desánimo. Tiene sentido. Después de todo, ¿cómo se supone que sepamos que podemos trabajar si nos han dicho que no podemos o si nunca hemos visto a personas como nosotras en el trabajo?

Recuerde que las personas con discapacidad pueden trabajar y, de hecho, lo hacen todos los días.

Todo el mundo puede trabajar. Hay muchos tipos de trabajo en el mundo. No importa lo que pueda o no pueda hacer, hay un tipo de trabajo que puede hacer. Grande o pequeño, con las manos o con la mente, con ayuda o en soledad: **usted también puede trabajar**.

**USTED es la única persona que puede decidir lo que puede o no puede hacer. USTED es la única persona que puede elegir su futuro.**

Hablar con otras personas con discapacidad, en especial con las que tienen discapacidades como la suya, sirve para recordarle que podemos trabajar y que trabajamos.

* **Hable con otras personas con discapacidad.** Tal vez conozca una organización o grupo de apoyo para personas con discapacidades similares a las suyas. Póngase en contacto. ¿A quién conocen que trabaja? ¿Qué tipo de trabajo hacen? ¿Cómo ha sido para esas personas?
* **Póngase en contacto con un CIL.** Los Centros para la Vida Independiente están dirigidos por personas con discapacidad que trabajan muy duro para que otras personas con discapacidad puedan vivir bien y de forma independiente. Eso incluye el trabajo. Pueden explicarle de qué se trata la vida laboral y establecer conexiones con su comunidad local de personas con discapacidad.
* **Conozca la historia de la discapacidad.** Muchas personas con discapacidad han sido pioneras en derechos civiles, pero también hemos sido artistas, inventoras/es, científicas/os, atletas, escritoras/es, actrices y actores de mucha fama.
	+ Puede visitar el [DSHP (Proyecto de Historia Social de la Discapacidad)](https://disabilityhistory.org/) que tiene muchos artículos en línea.
	+ También puede acceder a la [historia de la discapacidad](https://americanhistory.si.edu/topics/disability-history) en el sitio web del Museo Nacional de Historia de los Estados Unidos del Instituto Smithsonian.
	+ También puede visitar su biblioteca local.
	+ Si encuentra algo que le interesa, siga investigando. Siempre hemos existido y siempre hemos sido todo tipo de personas que viven todo tipo de vidas.
* **Lea historias reales de trabajo** de otras personas con discapacidad**.** Si no puede encontrar una comunidad local, muchos programas han publicado historias reales de personas con discapacidad que trabajan.
	+ [ThinkWork!](https://www.thinkwork.org/project/real-work-stories) ha publicado muchas historias de trabajo de personas con discapacidad intelectual y del desarrollo.
	+ La Administración para la Vida Comunitaria escribió un informe sobre cómo es vivir y trabajar en la comunidad cuando se tiene una discapacidad intelectual y del desarrollo. Incluye historias y fotos. Puede leerlo [aquí](https://acl.gov/sites/default/files/Aging%20and%20Disability%20in%20America/PNS_Book_FINAL_07-12-21.pdf).
	+ Las/los autogestores/as con autismo escribieron el libro de ensayos *An Autistic View of Employment: Advice, Essays, Stories, and More from Autistic Self-Advocates* (Una visión autista del empleo: consejos, ensayos, historias y más por parte de autogestores con autismo). Puede leer el libro de forma gratuita [aquí](https://autismnow.org/wp-content/uploads/2013/06/Autistic-View-Of-Employment-Edited.pdf).
	+ [Me encantaría encontrar más información, en especial videos para que las personas puedan ver/escuchar a personas como ellas, pero la mayoría de los repositorios que encontré son específicamente para personas con discapacidad intelectual y del desarrollo].

Me preocupa que trabajar empeore mi discapacidad. Tengo miedo de que me estrese mucho y no sepa cómo afrontarlo.

Algunas personas tienen discapacidades que empeoran con el estrés o la actividad. Cuando intentamos hacer un trabajo que no se adapta a nuestras necesidades y límites, puede hacernos sentir peor. Puede enfermarnos más. Puede estresarnos mucho.

No tenemos que hacer un trabajo que nos haga sentir peor. Recuerde que **hay muchos tipos de trabajo.** No tiene que hacer un trabajo que le genere malestar.

* **Empiece a trabajar de a poco.** Podría hacer voluntariado durante unas pocas horas al mes. Es una forma de conocer qué puede hacer, qué no puede hacer, qué le gusta y qué le disgusta de trabajar mientras aprende nuevas habilidades y se involucra en su comunidad. También puede trabajar unas horas pagas al principio y hacer más trabajos cuando sienta más seguridad.
* **Diga que no cuando lo necesite.** Si alguien le pide que haga algo que no quiere o no puede hacer o que le genera incomodidad o inseguridad, dígaselo. Decir que no es una forma de establecer límites. Necesitamos poner límites para mantenernos saludables. Puede decir cosas como: "No creo que pueda hacerlo. ¿Podemos pensar otras alternativas?"
	+ A veces se dará cuenta de que un trabajo no es adecuado para usted. Quizá se dé cuenta después de unas semanas, unos meses o incluso unos años. Hable con su equipo sobre sus opciones. Puede ser que haya problemas que pueda resolver, pero no todos los trabajos serán adecuados para usted, y no pasa nada si decide irse si lo necesita.
* **No se mienta sobre sus necesidades** y hable con sinceridad con el personal de apoyo.
	+ Si un trabajo parece muy interesante, pero sabes que sería muy estresante para su cuerpo o mente, intente imaginar otra forma de participar. Piense en lo que le gusta de ese trabajo e imagine otras formas de incorporar esas cosas en su vida.

|  |
| --- |
| **Ejemplo: No se mienta**Lisia quiere ser médica. Quiere ayudar a que las personas enfermas se recuperen. Pero ella también está enferma. Tiene que pasar mucho tiempo en el hospital. A veces necesita ayuda para cuidarse. Se enferma todavía más cuando se estresa.Lisia obtiene más información sobre lo que se necesita para ser médica. Descubre que necesita pasar mucho tiempo en la facultad para obtener un título. Se entera de que trabajar en un hospital es muy estresante y a veces incluso genera que las personas sin discapacidad se enfermen.Lisia sigue queriendo ayudar a las personas enfermas. Piensa en lo que realmente quiere y necesita de un trabajo. Quiere poder hablar con las personas enfermas y consolarlas. Quiere poder ver que las personas enfermas se sienten mejor y sentirse satisfecha con su logro. Sin embargo, también necesita poder descansar a menudo. Necesita poder tomarse un tiempo libre para sus cirugías y hospitalizaciones.Lisia se esfuerza y se recibe de terapeuta. Trabaja con personas con discapacidad y enfermedades crónicas para ayudarlas a adaptarse y lidiar con sus dolencias. A veces va a los hospitales a hablar con pacientes. Puede hablar por videollamada o de forma presencial. Puede tomarse un tiempo libre cuando lo necesita. |

* + Cuando trabaje con consejeros/as de RV o representantes del CIL, recuerde compartir cómo se siente en sus peores días y no solo cómo se siente en el preciso momento de la conversación.
* **Contemple la posibilidad de divulgar su discapacidad.** Se trata de hablar con la gente de su trabajo sobre su discapacidad. Si quienes supervisan su trabajo o trabajan con usted saben de su discapacidad pueden brindar asistencia de una manera que no podrían si no lo supieran. Así todo, no todas las personas quieren compartir su discapacidad con las demás personas porque les genera incomodidad. No siempre podemos saber cómo reaccionará nuestro entorno al conocer nuestra discapacidad.
	+ Hay muchas formas diferentes de revelar su discapacidad. No tiene que decir cuál es su discapacidad. Puede obtener más información al respecto en la [Guía de la JAN](https://askjan.org/topics/Disability-Disclosure.cfm).
* **Tenga un plan para todo.** Las situaciones estresantes son más fáciles de afrontar cuando ya conoce diferentes maneras de afrontarlas. Puede trabajar por su cuenta o con un equipo para escribir las "reglas" de su trabajo.

|  |
| --- |
| **Pregúntese:****Las reglas de mi trabajo*** ¿Dónde trabajo? ¿Cómo llego al trabajo? ¿Cuándo debo ir? ¿Qué hago si pierdo el autobús?
* ¿Cuándo hago los recesos? ¿A dónde voy durante mis recesos? ¿Cuánto duran? ¿Qué debo hacer durante mis recesos?
* ¿Cuándo me pagan? ¿Cómo me aseguro de poder usar mi dinero?
* ¿Cómo aviso que no me siento bien?
* ¿Qué hago si alguien no se siente bien en el trabajo?
* ¿Qué hago si hay una emergencia en el trabajo, como un incendio o un terremoto?

Hay muchas cosas que debe saber sobre el funcionamiento de su trabajo. Intercambie ideas y hable con otras personas para pensar en las diferentes dimensiones de su trabajo que es preferible que recuerde. |

* **Hable con la gente sobre lo que va bien y lo que va mal.** Aunque sienta que cuenta con las herramientas para ir a trabajar, puede que haya cosas que desconozca y que le dificulten el trabajo. Puede hablar con su familia, su consejera/o de RV, su supervisor o cualquier otra persona que le brinde ayuda. Dígales lo que va bien y lo que hace que su trabajo sea más difícil o más estresante. Puede que necesite otro tipo de ayuda o nuevas adaptaciones. En algunos casos, puede que tenga que cambiar de trabajo. Pero no tiene que hacer nada de eso por su cuenta.
* **Cuídese.** Incluso un trabajo que es bueno para usted puede causar estrés a veces. Es importante cuidarse cuando no se está trabajando. Eso significa algo diferente para cada persona. Puede que le guste pasar tiempo con amistades o que le guste tener un tiempo de tranquilidad en soledad. Quizá quiera darse un baño relajante o ver su programa favorito. Escuche a su cuerpo y mente e identifique cuándo empieza a sentir estrés. Tómese un descanso cuando lo necesite.

|  |
| --- |
| **Pregúntese:****Cómo manejar el estrés*** ¿Cómo puedo saber que siento estrés? ¿Cómo se siente mi cuerpo? ¿Cómo se siente mi mente?
* ¿Qué cosas me ayudan a calmarme del estrés? ¿Qué actividades me hacen sentir bien? ¿Qué actividades me ayudan a cuidar mi cuerpo?
* ¿Me cuesta más hacer algunas cosas cuando siento estrés? ¿Tengo un plan para asegurarme de que puedo seguir haciendo lo que necesito?
* ¿Necesito ayuda especial cuando siento estrés?*Medicamentos para combatir el aumento del dolor, apoyo de mi terapeuta*

Algunas personas hacen un "kit contra el estrés". Un kit contra el estrés incluye elementos para que se cuide, como un diario, peluches, juguetes de estimulación, un CD favorito, golosinas o burbujas para un baño relajante.Pueden ser artículos en una caja decorada. También puede ser una pila de cosas en un lugar al que pueda acceder con facilidad. Incluso puede ser una lista de ideas de cosas que hacer para calmarse. |

Me preocupa que no me contraten por mi discapacidad.

Me preocupa no tener las adaptaciones o la tecnología de asistencia que necesito para trabajar.

La Ley para Estadounidenses con Discapacidades (ADA) establece la ilegalidad de que las personas decidan no contratarnos solo por nuestras discapacidades.

Aunque es ilegal no contratarnos, a veces sucede. Eso es capacitismo. Está mal. No contratar a alguien a causa de una discapacidad, aunque pueda hacer el trabajo, viola la ley. Si cree que le ha ocurrido, hable con su equipo. Pueden brindarle ayuda para denunciarlo si lo desea. Pueden ser de ayuda para encontrar otro empleo.

La ASAN (Red de Autogestión de Personas con Autismo) escribió sobre la ADA para que las personas con discapacidad puedan obtener más información al respecto. Puede leer el artículo en lenguaje sencillo o en formato Easy Read [aquí](https://autisticadvocacy.org/policy/toolkits/ada/).

También es ilegal decir que no podemos conseguir adaptaciones cuando las necesitamos. Las/os empleadoras/es pueden negarse a algunas adaptaciones. No obstante, tienen que tener una muy buena razón.

Hay muchos tipos de adaptaciones que puede tener en el trabajo. Puede obtener más información al respecto en el [sitio web de la JAN](https://askjan.org/info-by-role.cfm#for-individuals). Puede hablar con las personas que trabajan en la JAN o usar su herramienta SOAR, un [recurso de adaptaciones de búsqueda en línea](https://askjan.org/soar.cfm).

Si tiene problemas para conseguir una adaptación puede hablar con su equipo. Puede hablar con la JAN. Puede hablar con el sector de Recursos Humanos en el trabajo.

Una adaptación que ayuda a las personas con discapacidad en el trabajo es la tecnología de asistencia o TA. Hay muchas maneras de conseguirla. Si accede a un programa de RV, ese programa puede disponer los medios para conseguir la TA. También puede hablar con [un programa de TA en su estado](https://at3center.net/state-at-programs/).

Puede obtener más información sobre muchos tipos de TA en el [sitio web Explore AT](https://exploreat.net/). Existe tecnología de asistencia para cada tipo de discapacidad y cada tipo de actividad. Si necesita ayuda puede conseguirla.

Me preocupa que mis colegas sean capacitistas.

A veces, las personas con las que trabajamos son capacitistas. Pueden hacer bromas pesadas o decir cosas hirientes. Pueden hacer cosas que nos generan incomodidad, como empujar una silla de ruedas cuando no hemos dicho que esté bien.

A veces, si tiene confianza, puede hablar con la persona sobre lo ocurrido. Puede decirle que lo que hizo o dijo fue hiriente. Puede pedirle que cambie su comportamiento en el futuro.

También puede hablar con Recursos Humanos en el trabajo. Tienen la responsabilidad de combatir el acoso y la discriminación. Es decir, si alguien le hace daño por su discapacidad, Recursos Humanos debe brindar ayuda.

También puede hablar con su equipo de apoyo. Puede ayudar a que se sienta mejor y definir sus próximos pasos. (A veces, es tomarse tiempo para hacer cosas que le hagan sentir felicidad y tranquilidad). Si tiene una persona de apoyo en el trabajo, también puede trabajar con usted para que pueda expresar sus sentimientos.

A veces, hablar del capacitismo puede hacer que se sienta mejor y también puede ayudar a otras personas con discapacidad. Otras veces es demasiado. Podría generar demasiado estrés o dolor. Podría exponerse a recibir más capacitismo. Puede que no tenga ni tiempo ni energía. Decidir cuándo responder al capacitismo y cuándo dar un paso al costado y cuidarse depende de usted.

Todavía no estoy en condiciones de trabajar

Hay muchas razones por las que puede no estar en condiciones de trabajar todavía. A continuación se enumeran algunas razones:

* Quiere ir a la facultad para educarse o capacitarse más
* Trabajar le genera ansiedad
* Todavía no ha decidido qué quiere hacer
* Quiere esperar a que la pandemia mejore

No pasa nada si no se siente en condiciones todavía. Sin embargo, puede hacer distintas cosas para ir preparándose.

Voluntariado

El voluntariado puede no ser tan aterrador como el trabajo pago porque es trabajo gratis. También suele poder elegir la cantidad de trabajo.

Hay muchos lugares en su comunidad donde puede ofrecer su trabajo voluntario, como los bancos de alimentos o los parques locales. Si va a un lugar de culto, como una iglesia, una sinagoga o una mezquita, puede pedirles ideas.

También puede buscar en Internet "oportunidades de voluntariado en mi zona".

Puede usar un sitio web. [AmeriCorps](https://americorps.gov/) es un sitio web del gobierno de los Estados Unidos. Ayuda a contactar a las personas voluntarias con las organizaciones sin fines de lucro. AmeriCorps puede pedirle que viaje. Si está de acuerdo, asumirán los costos para que viva en otro lugar mientras hace el voluntariado.

También puede visitar el sitio web [VolunteerMatch](https://www.volunteermatch.org/). Algunas organizaciones que buscan personas voluntarias publican anuncios en ese sitio web. Si algún voluntariado le parece interesante, puede preguntar por el puesto. Algunas opciones de VolunteerMatch son incluso remotas.

Hay otras formas de hacer voluntariado desde su casa. Puede visitar el sitio web de investigación científica de colaboración abierta [Zooniverse](https://www.zooniverse.org/). Este sitio web tiene muchos proyectos en los que puede trabajar sobre temas, como los animales, el espacio y la historia. (La mayoría de los proyectos de Zooniverse, aunque no todos, requieren buena vista).

Si hace su trabajo en Zooniverse sin sobresaltos y quiere contribuir todavía más, puede participar del voluntariado en el [Centro de transcripción digital del Instituto Smithsonian](https://transcription.si.edu/). Su trabajo ayuda a digitalizar los documentos de las colecciones de los museos Smithsonian para que más personas puedan buscarlas y aprender. (La mayoría de los proyectos de transcripción digital, aunque no todos, requieren una excelente vista y la capacidad de leer una caligrafía inusual o difícil. También hay opciones de transcripción de audio).

El voluntariado es una forma estupenda de aprender nuevas habilidades y fortalecer la autoconfianza. Puede hacer un poco a la vez si le genera nervios tener mucho trabajo. Puede ayudar a la gente y conocer a otras personas de su comunidad. Y puede ponerlo en su currículum.

Practicar para un trabajo

El personal de apoyo, como consejeros/as laborales y consejeros/as de RV, puede ayudar en muchas cosas, virtualmente o en persona.

Puede trabajar con su equipo o personal de apoyo para aprender las tareas del trabajo.

Puede practicar la entrevista con alguien de su equipo o practicar las interacciones que podría tener en el trabajo.

Puede trabajar en herramientas que le sirvan cuando vaya a trabajar, como los cronogramas visuales o ayudamemoria. Algunas personas usan aplicaciones en su celular para ayudarse en el trabajo. Si planea usar una aplicación, puede usarla en su casa para acostumbrarse a su funcionamiento.

Crear un espacio de trabajo

Si quiere trabajar a distancia, puede empezar a crear un espacio de trabajo en su casa, incluso antes de tener un empleo. Pasar un tiempo en un espacio de trabajo y acostumbrarse a sus sensaciones sirve para prepararse para el trabajo remoto en el futuro.

Aprender nuevas habilidades

Puede aprender nuevas habilidades en su casa, incluso si no quiere o no necesita una educación posterior a la escuela secundaria, como la universidad o la escuela de oficios. Hay clases, videos y otros recursos en línea que facilitan el aprendizaje de habilidades, como programación, pintura, cocina y uso de programas informáticos, como Photoshop o Excel.

Algunas de estas clases son gratuitas y otras son pagas. También puede acceder a clases a través de una red local de autogestión o de su biblioteca local.

Aprender habilidades en casa es una buena manera de que recuerde que es capaz. También puede incluir algunas de esas habilidades en su currículum.

Mantenerse en contacto

Acérquese a otras personas de su comunidad, en especial a personas con discapacidad o de otras comunidades especiales de las que forme parte.

Estar con gente con la que se puede relacionar es una gran ayuda. Puede aprender más sobre usted mismo y sobre los demás. Puede ganar confianza y mejorar sus destrezas de autogestión. También puede mantenerse en contacto, aunque se quede casi siempre en casa debido al COVID-19.

Si tiene una discapacidad intelectual y del desarrollo, contemple la posibilidad de unirse a un grupo local de autogestión. Si no hay uno cerca, ¡empiece uno! Puede buscar un grupo de autogestión cerca de su casa [aquí](http://selfadvocacyonline.org/find/).

¿Con quién puedo hablar para pedir ayuda?

Hay muchos grupos que están dispuestos a brindar ayuda para que encuentre y conserve un trabajo.

Su organización local de RV

La **rehabilitación vocacional** (también llamada “RV” o “rehabilitación profesional”) ayuda a las personas con discapacidad en todas las dimensiones del trabajo: prepararse para un trabajo, encontrar un trabajo y mantenerlo. [Este video](https://www.youtube.com/watch?v=vT9pKlcTQMg) habla más sobre la RV y su funcionamiento.

El equipo de asesores de RV trabajará con usted para elaborar un plan oficial para conseguir un empleo; ese plan se conoce como “plan de empleo personalizado” o “IPE”. En colaboración con el equipo, definirá objetivos y descubrirá qué ayuda necesita para alcanzarlos.

La RV ayuda de muchas maneras: consigue tecnología de asistencia, ofrece prácticas de entrevistas de trabajo e imparte formación o educación, entre otras. Si necesita asistencia, la RV tratará de conseguirla.

Cada estado y territorio de Estados Unidos tiene su propio programa de RV. Algunos estados tienen dos programas de RV: uno para personas ciegas o con discapacidad visual y otro para personas con otras discapacidades.

Puede encontrar el programa de RV de su estado o territorio [aquí](https://rsa.ed.gov/about/states).

|  |
| --- |
| **Si es indígena:**El programa de RV podría trabajar directamente con su nación o tribu para proporcionar servicios sensibles a su cultura. Pida más información a su centro local de RV. |

Su CIL local

Los **Centros para la Vida** **Independiente** o CIL son grupos dirigidos y atendidos por personas con discapacidad. Pueden ayudar con todo tipo de cosas relacionadas con la vida independiente, incluso el trabajo y la autogestión.

Las personas que trabajan en un CIL saben lo que es tener una discapacidad y creen firmemente en la independencia, la autonomía y la equidad para las personas con discapacidad. Si le interesa trabajar con otras personas con discapacidad, acuda a un CIL.

Puede encontrar su CIL local [aquí](https://www.ilru.org/projects/cil-net/cil-center-and-association-directory) o si prefiere en texto sin formato, [aquí](https://acl.gov/programs/centers-independent-living/list-cils-and-spils).

Su AJC local

Los **AJC** (Centros de Empleo Estadounidenses) no están diseñados específicamente para personas con discapacidad, pero brindan ayuda para prepararse para el trabajo. Puede encontrar uno en su zona [aquí](https://www.careeronestop.org/LocalHelp/AmericanJobCenters/american-job-centers.aspx).

También tienen muchos recursos útiles en línea en su sitio web, [CareerOneStop](https://www.careeronestop.org/).

|  |
| --- |
| **Si es indígena:**Existen programas sensibles a su cultura disponibles a través de la red del AJC. Puede buscar uno cerca de su casa [aquí](https://www.careeronestop.org/LocalHelp/EmploymentAndTraining/find-native-american-programs.aspx). |

La JAN

La **JAN** brinda información sobre qué adaptaciones puede obtener en el trabajo y cómo conseguirlas. Conózcalas [aquí](https://askjan.org/index.cfm).

Puede obtener más información sobre la ADA, en especial sobre el trabajo y la discapacidad.

Puede ponerse en contacto con la JAN por teléfono, TTY, correo electrónico o un chat en vivo en el sitio web.

Boleto para trabajar (TTW)

Si recibe beneficios de los programas de Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI) o del Seguro por Discapacidad del Seguro Social (SSDI), puede usar el **programa Boleto para Trabajar (Ticket to** **Work)** para obtener ayuda. Se encargan de conectarla/o con diferentes servicios que facilitan el trabajo a la vez que se aseguran de que acceda a sus beneficios en caso de que los siga necesitando.

[Este video](https://www.youtube.com/watch?v=VOq5hf0MsHg) brinda más información sobre el programa. [Aquí](https://www.youtube.com/watch?v=kXiiFIjrBMk) puede encontrar una presentación del programa en lengua de señas.

Puede visitar el sitio web de Ticket to Work [aquí](https://choosework.ssa.gov/).

El gobierno de los Estados Unidos

El gobierno de los Estados Unidos tiene muchos programas para ayudar a las personas con discapacidad a que las contraten para trabajar con el gobierno.

Uno de los programas es **Schedule A**, que hace que las personas con discapacidades intelectuales, físicas graves o psiquiátricas consigan un empleo en el gobierno con rapidez y facilidad. Tiene que tener una carta de un/a médico/a, un/a especialista en RV o un organismo que brinde beneficios por discapacidad que diga que tiene uno de esos tipos de discapacidad.

Puede obtener más información sobre Schedule A [aquí](https://www.opm.gov/policy-data-oversight/disability-employment/getting-a-job/#url=Schedule-A-Hiring-Authority).

Si está en la universidad o acaba de graduarse, puede postularse para trabajos en la administración pública mediante el **Programa de Contratación de Personal** (WRP). Si es elegible para el Schedule A, puede indicarlo en su postulación.

Puede obtener más información sobre el WRP [aquí](https://www.wrp.gov/wrp).

Si no puede acogerse al Schedule A, hable con alguien de la **coordinación del programa de colocación selectiva** (SPPC) en un departamento en el que desee trabajar. Su trabajo consiste en facilitar a las personas con discapacidad el acceso a un puesto de trabajo en el gobierno. Le harán saber si hay un lugar para usted.

Puede encontrar un SPPC en su zona [aquí](https://www.opm.gov/policy-data-oversight/disability-employment/selective-placement-program-coordinator-directory/).

Si le interesa ocupar en un puesto en el gobierno de los Estados Unidos, puede obtener más información sobre estos métodos o postularse directamente [aquí](https://www.usajobs.gov/Help/working-in-government/unique-hiring-paths/individuals-with-disabilities/).

El **Departamento de Trabajo** se encarga de los empleos en los Estados Unidos. Redactó la guía [Asegure su futuro financiero (Secure Your Financial Future)](https://www.dol.gov/agencies/ebsa/secure-your-financial-future) que trata sobre cómo conseguir y mantener un trabajo durante la pandemia de COVID-19. Tiene recursos y videos de ayuda.

Sitios web de búsqueda de empleo

Cualquiera puede usar sitios web de búsqueda de empleo, como Indeed o LinkedIn. También hay muchos sitios web de búsqueda de empleo específicos para personas con discapacidad. La Administración de la Seguridad Social de los Estados Unidos tiene una lista de estos sitios web [aquí](https://choosework.ssa.gov/find-a-job/).

Algunos sitios web exigen que reciba los beneficios del SSI o del SSDI para poder darle ayuda. Otros sitios web no tienen ningún requisito.

Es probable que no encuentre el trabajo perfecto en un sitio web de búsqueda de empleo la primera vez que lo busque. La mayoría de los sitios web de búsqueda de empleo le permiten registrarse y establecer los términos de búsqueda para que le envíen un correo electrónico o una notificación cuando haya nuevos empleos disponibles que puedan interesarle. Pensar por qué y cómo quiere trabajar será de ayuda.

¡Realmente podemos trabajar!

Cuando era más joven, tenía miedo de no poder trabajar nunca. La escuela me hacía sentir muy mal: ¿cómo iba a poder conseguir un "trabajo de verdad"? Quería mantenerme a mí y a mi pareja. Pero honestamente no creía que fuera posible.

Me gustaría poder decirle a mi yo del pasado que **realmente puedo trabajar.**

Escribo y me comunico con la gente sin problemas. Me gusta trabajar con otras personas con discapacidad. Para mí es muy importante que mi trabajo ayude a otras personas. Necesito poder ver que lo que hago importa.

Puedo hacer esas cosas de forma que se adapten a mis discapacidades. No tengo que obligarme a dormir en un cierto horario que me perjudica. Puedo trabajar en la cama si lo necesito. Puedo usar el dispositivo de codificación de audio avanzado para comunicarme con mis colegas y pares. Como tengo un alto riesgo de enfermarme de COVID-19, es importante para mí trabajar desde casa.

Las cosas que me importan y las formas de adaptar mis discapacidades no funcionan para todo el mundo. **Lo importante es que encontré la manera que funciona para mí.**

Hay tantas formas de trabajar como personas en el mundo, ¡quizá más! Puede que le lleve tiempo averiguar cuál es el camino correcto para usted y es probable que cometa errores en el camino. Puede haber malentendidos. Tendrá días malos. Nos pasa a todas las personas.

También tendrá días buenos. Tendrá días en los que tendrá éxito y se llenará de esa maravillosa sensación de saber que **se ha esforzado y que eso ha marcado la diferencia.**

Me ayuda contarles a las personas cuando tengo esos días buenos. Quizás incluso quiera llevar un diario. Si tiene un registro de esas buenas sensaciones, puede mirarlas cuando sienta desánimo. Puede servir para que se sienta menos triste. También puede servir para resolver problemas. Tal vez se dé cuenta de que hacía algo que necesita volver a hacer más a menudo.

No importa lo que elija hacer ni cómo decida hacerlo, será increíble.

Trabajar es una forma de pertenecer a la comunidad. Cuando trabajamos, respaldamos y consolidamos nuestra comunidad.

**Cuando trabaja, hace de nuestra comunidad y del mundo un lugar mejor.**

Gracias. Me alegro mucho de que esté aquí.