



Un conjunto de herramientas de empleo para personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo

¡Conseguí el trabajo! ¿Y ahora qué?

Cuando estemos listos podemos agregar esto:

1. Lista de verificación para tu primer trabajo
2. Ascendiendo en el lugar de trabajo



Work Together NC



Work Together NC es una iniciativa estatal enfocada en la transición a la edad adulta para personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo (IDD). Visite worktogethernc.com
Su centro integral de recursos para encontrar recursos y servicios. Cree planes de acción para alcanzar sus metas en las áreas de empleo, educación postsecundaria, vida comunitaria y más.

Inclusion Works es una iniciativa del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte (DHHS) para aumentar las oportunidades de Empleo Competitivo Integrado (CIE) para personas con discapacidad intelectual y del desarrollo. Work Together NC y WISE colaboran con Inclusion Works para implementar nuevos procesos en todo el estado y ampliar los servicios de Empleo con Apoyo. El Kit de Herramientas de Empleo "¿Qué sigue?" se utiliza en el proceso de evaluación laboral para ayudar a las personas a desarrollar sus planes de desarrollo profesional.



Lista de verificación para tu primer trabajo

Lista de verificación para ayudarte a prepararte para tu primer día.



Organiza el transporte para ir y volver del trabajo.



Añade tus turnos de trabajo a tu agenda digital o impresa.



Pon tu despertador, con tiempo suficiente para prepararte y conseguir transporte para ir al trabajo.



Utilizando tu Inventario de Necesidades de Apoyo y AskJAN.org, decide si necesitas solicitar adaptaciones. Recuerda que si vas a contar con un asesor laboral, esto es una adaptación.

Recursos para adaptaciones:



[¿Qué son las adaptaciones?](#)



[Modelo de carta de solicitud de adaptación-LINK](#)



[Cómo y cuándo solicitar una adaptación según la ADA](#)



Consulta la política de uniformes del empleador. Si no te queda clara, pregúntale a quien te contrató. Asegúrate de llevar ropa adecuada para el trabajo.



Considera si te resultará útil hacer una lista de verificación de higiene personal para prepararte para el trabajo, con recordatorios como ponerte desodorante, ducharte y afeitarte.



Ascendiendo en el lugar de trabajo

¿Te interesa ascender a un puesto superior o diferente en tu trabajo?
¡Ten en cuenta estos consejos!



¡HAZ TU MEJOR ESFUERZO TODOS LOS DÍAS!

Esfuézate al máximo por hacer bien tu trabajo. Ser puntual, mantener la concentración y ser amable con tus compañeros y clientes te ayudará a destacarte.



¡PIDE Y DA OPINIONES!

Pregúntale a tu jefe cómo puedes hacer un trabajo mejor. Esto demuestra que quieres mejorar. Si tienes alguna buena sugerencia para mejorar el trabajo, déjale saber a tu jefe.



APRENDE NUEVAS HABILIDADES

¡Aprender nuevas habilidades es un gran paso hacia un nuevo puesto! Muchos lugares de trabajo ofrecen capacitación o talleres. ¡Comparte con tu supervisor cualquier habilidad o tarea que quieras aprender!

Busca un mentor: Busca a alguien con experiencia que pueda ofrecerte orientación, consejos y ánimo mientras aprendes nuevas habilidades.



ESTABLECE OBJETIVOS

Piensa en lo que quieres lograr en el trabajo. Usa [la Plantilla de Establecimiento de Objetivos, pág. 6](#), para desglosar tu gran objetivo o sueño en pequeños pasos de acción.

Pide orientación a tu supervisor sobre cómo alcanzar tus objetivos.



CUÍDATE

Asegúrate de dormir lo suficiente, comer sano y tomar descansos cuando los necesites. Esto te ayuda a dar lo mejor de ti en el trabajo.

Sé amable contigo mismo. Recuerda que progresar en el trabajo lleva tiempo. ¡Celebra tus logros, por pequeños que sean!