

Desarrollando una carrera



La mayoría de las personas trabaja durante mucho tiempo durante sus vidas. Sus empleos cambian al igual que cambian los trabajos que realizan. A esto lo llamamos tener una carrera.

El primer paso para desarrollar una carrera es encontrar un trabajo. Esta posición puede ser remunerado, un internado, o un rol voluntario.

A continuación, encontrará algunos pasos que puede tomar para encontrar un trabajo.



1. Pregunte a las personas que conoce si saben de algún trabajo.

2. Escriba un currículum para contarle a un empleador sobre sus fortalezas y habilidades.

3. Visite las ferias de empleo para ver qué trabajos hay en su área.

4. Hable con rehabilitación vocacional (Vocational Rehabilitation, VR) o con las agencias de servicios de empleo. Ellos pueden ayudarlo a desarrollar habilidades laborales, redactar un currículum vitae y encontrar un trabajo.

Siga aprendiendo a hacer cosas después de conseguir un trabajo. Haga su mejor trabajo y desarrolle sus intereses.

A continuación, encontrará algunas cosas que puede hacer para seguir desarrollando su carrera.



1. Pregúntele a su supervisor cómo le va en su trabajo. Escuche a su supervisor. Trate de hacer cualquier cambio que su supervisor le pida.

2. Haga valer sus derechos como trabajador cuando lo necesite. Algunos cambios pueden ayudarlo a hacer su trabajo. Los trabajadores con discapacidad pueden solicitar cambios cuando los necesitan. Estos cambios se llaman "adaptaciones razonables".

Por ejemplo, Joan tiene problemas para leer un manual. Las palabras son demasiado pequeñas. Una adaptación razonable es hacer agrandar las palabras.



3. Siga siempre aprendiendo nuevas habilidades y persiguiendo sus intereses. Esto puede ayudarlo a desarrollar habilidades para su próximo trabajo.

4. Hable con las personas y asista a conferencias. Construir una red sólida puede ayudarlo a encontrar un próximo trabajo.



5. Encuentre un mentor que pueda ayudarlo a construir una carrera. Un mentor es alguien que usted crea que tiene éxito en su trabajo. Esta persona le da consejos sobre cómo tener éxito. También pueden ayudarlo a encontrar un próximo trabajo.

**Contáctenos si necesita
más ayuda.**

futureplanning@thearc.org
202-617-3268



*Para las personas con discapacidades
intelectuales y de desarrollo*