

¡Vamos a Trabajar!

Guía de Actividades de Redes de California



¡vámonos a trabajar!
我们一起工作



Autores

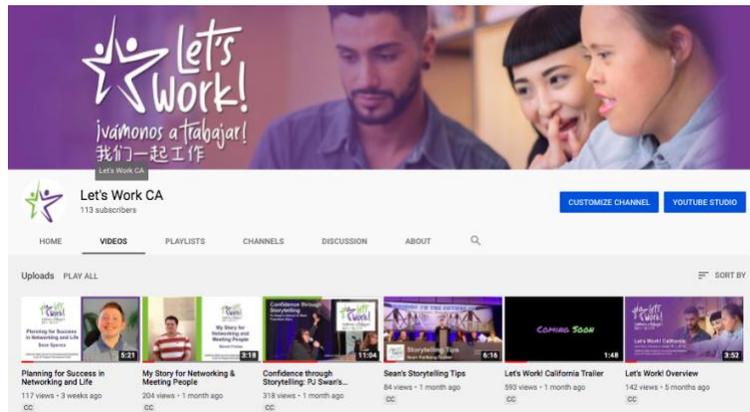
Sean Keilberg-Tucker & Derek Shields

Contribuyentes

Derrek Freitas, Sean Spence, Kayla Smit, PJ Swan



Suscríbete: Let's Work California



¡Vamos a Trabajar! canal de Youtube: www.youtube.com/letsworkca

Diseñado para aumentar el acceso a la información para los californianos con discapacidades intelectuales y del desarrollo (I / DD), sus familias y partidarios para obtener un empleo integrado competitivo (CIE), ¡Trabajemos! es una iniciativa única basada en videos de la [Alianza de Transición de California](#).

Financiado por el [Consejo del Estado de California sobre Discapacidades del Desarrollo \(SCDD\)](#) como parte de la Subvención 42 para el desarrollo del programa, el proyecto es consistente con la misión de SCDD de defender, promover e implementar políticas y prácticas que logren la autodeterminación, independencia, productividad e inclusión en todos los aspectos de la vida comunitaria para los californianos con IDD y sus familias.

¡Vamos a trabajar! apoya las metas del [Plan Estatal de SCDD](#) para el empleo y la autodefensa y apoya el objetivo de desempeño de la defensa individual y familiar de aumentar la conciencia sobre cómo tomar decisiones para trabajar para un mínimo de 5,000 personas. Es importante destacar que este proyecto también está mejorando cuatro mejores prácticas identificadas por el [Centro Nacional de Asistencia Técnica en Transición](#) y el [Centro de Asistencia Técnica para la Innovación de la Fuerza Laboral](#).

Este proyecto fue apoyado, en parte, por la subvención número 2001CASCDD, de la Administración de los Estados Unidos para la Vida Comunitaria, Departamento de Salud y Servicios Humanos, Washington, D.C. 2020..

Una Carta de los Autores

¡Gracias por leer Let's Work! Guía de actividades de redes de California. Trabajar juntos ha sido increíble. Esperamos que le gusten las ideas que compartimos en esta guía.

Todos sabemos que hay diferentes formas de conocer gente. Por ejemplo, podemos ir a conferencias para conocer gente y hablar sobre el trabajo. Conocemos gente a través de la escuela, clubes, deportes y otros grupos.



Figura 1: Derek Shields (izquierda) y Sean Keilberg-Tucker (derecho) en Lights. ¡Cámara! Access!, Career Summit en el Computer History Museum en 2019.

Podemos hablar con estas personas sobre nuestros objetivos laborales. Estas personas son importantes y forman parte de algo llamado nuestra “red.” Estas personas nos ayudarán a encontrar trabajos y carreras.

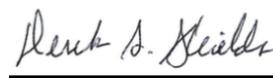
También sabemos que nos ponemos nerviosos cuando hablamos con la gente sobre cómo encontrar trabajo. Cuando Sean se pone nervioso, respira profundamente y se recuerda a sí mismo que practicó y está preparado. Cuando Derek se pone nervioso, le pide a un amigo que le dé su opinión y eso le ayuda a ganar confianza.

Para los dos, conocer gente y establecer contactos en realidad nos lleva el uno al otro y ahora estamos trabajando juntos. Queremos compartir contigo una forma de conocer gente que te ayude a encontrar personas que te ayuden a encontrar el trabajo, los trabajos y la carrera que deseas. Utilice esta guía y las actividades divertidas para aprender a:

- **Prepárate** para conocer gente
- **Generar** confianza al hablar con la gente
- **Hablar** con la gente sobre su búsqueda de trabajo y
- **Manténgase** en contacto con las personas que conoce.

Trabajar en red, o usar una gran red de personas para ayudarlo a encontrar el trabajo que desea, es para todos. ¡Esperamos que se conecte con nosotros para que todos podamos trabajar!


Sean Keilberg-Tucker


Derek S. Shields

Sobre Let's Work!

¡Vamos a trabajar! es un Proyecto de la Alianza de Transición de California para crear y compartir videos para jóvenes con discapacidades intelectuales y del desarrollo (I/DD) y sus familias. Creando el ¡Vamos a trabajar! El canal de YouTube de California, la Alianza de Transición de California está llegando a los jóvenes, sus familias, sus maestros y otros recursos que trabajan con usted, las empresas y los socios comunitarios para fomentar la autodefensa, crear planes centrados en la persona e informarle sobre las opciones de trabajo. En otras palabras, SU red.

El proyecto utiliza las mejores prácticas, cosas que sabemos que funcionan bien para las personas:

- Compartir información de empleo y autodeterminación
- Cuento historias personales para ayudar a los jóvenes a pensar en la posibilidad de trabajar
- Construir una red de aliados adultos a través de videos instructivos y tutorías
- Brinde experiencia laboral a más jóvenes
- Ayudar a los jóvenes a desarrollar habilidades de entrevista mediante entrevistas informativas

Este proyecto compartirá historias y herramientas para alentar y apoyar a más californianos con I/DDs – tu – para acceder al trabajo. Una de las herramientas es esta *Guía de actividades de redes de Let's Work California*.

El propósito de esta guía es ayudar a los jóvenes y adultos jóvenes a aprender cómo conocer gente que les ayudará a encontrar el trabajo que desean. La guía presenta qué son las redes, enseña un modelo de cuatro partes para conocer gente y ayuda a crear un plan para conocer gente para hablar sobre el trabajo. ¡Cada sección incluye actividades recomendadas que lo ayudarán a ganar confianza y encontrar trabajo!



Introducción al vídeo en red

¿Qué es Networking?



net-work

/'net,wɜrk/

La palabra "network" tiene dos partes.

net - work



Primero, pensemos en la palabra "**net**".
Un net te ayuda a atrapar algo. Imagine usar una **net** para atrapar una mariposa o un pez.

Ahora, pensemos en la palabra "**work**".
Work es hacer un trabajo por dinero.



Ahora, juntemos las dos palabras. **network**

Imagina crear una **red** con muchas personas que conoces para ayudar a encontrar **trabajo**.

Su **red** lo ayuda a encontrar **trabajo**.

Las personas que conoce pueden ayudarlo a generar confianza y apoyarlo para encontrar trabajos y carreras.

¡Descubramos cómo puedes conocer gente, hacer nuevos amigos y crear tu red!
 ¡Vamos a ayudarlo a comenzar a *establecer contactos*!



Actividad recomendada: **Personas que conoce- Su primera Red**

¿A quién conoces y qué personas te ayudaron en el pasado? Escribe tu respuesta a continuación.

- Profesor/a (profesor/a pasad/a o actual):
- Entrenador/a o Líder (de un equipo o club):
- Gerente o supervisor/a (de un trabajo):
- Tres personas que conociste en un trabajo, club u otra organización comunitaria:



1. Insertar Respuesta: _____

2. Insertar Respuesta: _____

3. Insertar Respuesta: _____

- ¿Con quién te gustaría hablar en el pasado pero nunca lo hiciste?

1. Insertar Respuesta: _____

2. Insertar Respuesta: _____

Tus círculos profesionales de Networking

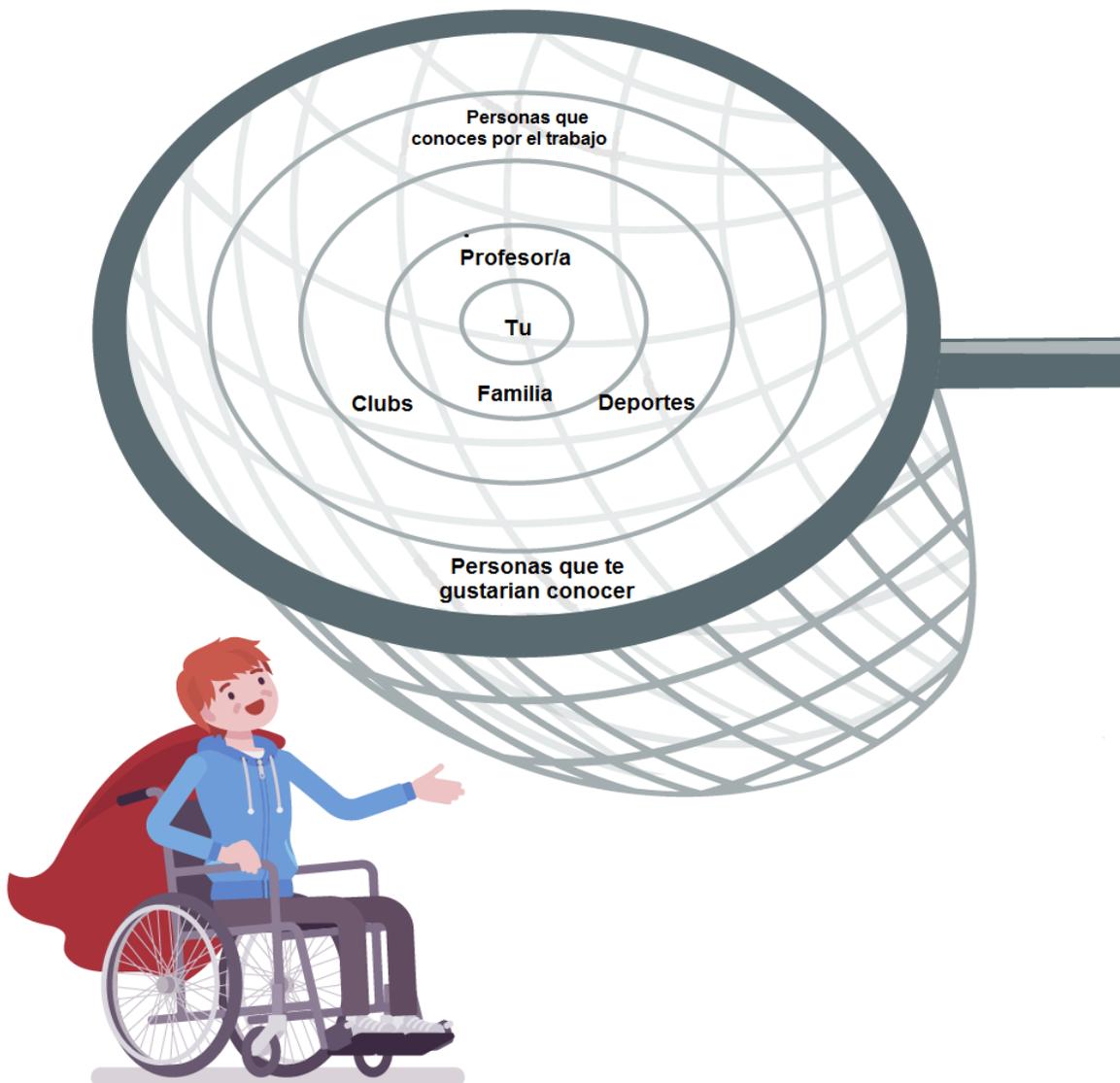
Considera tu red como una serie de círculos. Comience en el medio con USTED. Lo siguiente es su familia y amigos en el círculo a su lado.

Cada círculo está lleno de ideas sobre quién podría serle útil durante su búsqueda de trabajo. La gente en el interior que conoces bien. Las personas en el círculo externo que no conoce muy bien o que aún no conoce.

Todos los nombres son personas con las que te gustaría conocer para hablar sobre lo que te gustaría hacer para trabajar.



Vídeo sobre planificación para el éxito



1

Preparándose para la Red



¿Qué puedes hacer? ¿Qué habilidades y servicios tienes? Piensa en lo que has aprendido de tu familia, amigos o en la escuela, deportes, clubes o trabajos anteriores. ¡Todo esto será su lista de "habilidades y servicios"!



Preparación para video en red

Preparando tu currículum. Su currículum es una página escrita a máquina que incluye su educación, trabajo y experiencias sociales en una sola página. Las empresas lo utilizan para contratar personas. Su currículum también debe incluir una declaración sobre el trabajo que desea hacer, su objetivo laboral. Pídale a su familia, maestros o amigos que lo ayuden a crear o actualizar su currículum.



Confidence through Storytelling Video

Conociendo tu historia. Practique contar una historia corta sobre **quién es usted, qué hace bien y cómo eso podría ayudar a otros.** Esto debería durar aproximadamente un minuto. Podría ser trabajar con un miembro de la familia o un maestro para escribir algunas notas y practicar contar su historia.

Programar reuniones. Ahora tienes tus herramientas:

- Lista de contactos (de tu círculo)
- Currículum
- Meta de trabajo, y
- Tu historia



¡Ahora es el momento de programar sus primeras reuniones para hablar sobre usted y su objetivo laboral! ¿Con quién de tu lista de contactos de tus círculos crees que puedas hablar sobre tu historia y objetivo laboral? ¿Conocen a alguien que pueda ayudarlo a construir su red u obtener el trabajo que desea?

¿Puedes enviarles un correo electrónico o llamarlos? Practique lo que quiere preguntarles, incluso cómo les pedirá que se reúnan para hablar sobre sus intereses laborales y profesionales. Esté listo para programar una reunión para incluir la fecha y hora de la reunión.

Expandiendo su red. Si tiene una lista corta de personas en su lista de contactos, puede pedirles a familiares, maestros o amigos que lo ayuden a encontrar nuevas personas.

- También está bien hacer preguntas a las personas para aprender sobre ellas, como:
 - ¿Cómo empezaste en tu trabajo?
 - ¿Cuál fue tu primer trabajo y quién te ayudó a conseguirlo?
 - ¿Qué consejo tienes para alguien que recién comienza a trabajar?
 - ¿Qué sabe ahora, que deseaba saber cuando comenzó?

¡Haz tu investigación! Antes de reunirse con alguien, busque información sobre la persona y su organización. Descubra lo que están haciendo en su trabajo actual y proponga algunas preguntas que pueda hacerles sobre sus intereses, enfoque y organización. Esto se puede hacer con una “búsqueda en Internet” o hablando con alguien que conozca que ya conoce a la persona con la que se está reuniendo.

Llega temprano. Planee llegar 15 minutos antes de la hora de la reunión. Esto debe hacerse para reuniones en persona y en línea. Esto te ayudará a estar menos nerviosa y serás reconocido como alguien que llega a tiempo y preparado. Si llega temprano y la persona no está lista para reunirse, tómese el tiempo y lea sus notas y practique contando su historia.



Parte 1 Actividad recomendada: Cree su Plan de Red

¿Qué haces bien? ¿Qué te gusta hacer? Haga una lista a continuación.

¿Cuáles son tus tres mejores *habilidades*?



Habilidad

Capacidad de una persona para hacer una cosa correctamente y con facilidad

Tus habilidades son importantes para ayudarte a contar tu historia. Enumere las cosas en las que es bueno o que aporta a un equipo o empleador, como "habilidades de comunicación", "actitud positiva", "servicio al cliente" o "habilidades informáticas". O bien, puede enumerar algo que haya hecho en un trabajo, antes como "almacenar estanterías", "contestar teléfonos" u "organizarse". Las habilidades también se pueden encontrar en pasatiempos favoritos como resolver problemas (rompecabezas), seguir instrucciones (cocinar u hornear), trabajar en equipo (unirse a clubes o practicar deportes), aprender nuevas habilidades (materias favoritas en la escuela, leer, tocar un instrumento musical) y liderazgo (enseñar nuevas habilidades a familiares o amigos más jóvenes, actividades en equipo).



Vídeo en red con habilidades en la historia

¿Qué haces bien y estás orgulloso? Enumere esos tres elementos a continuación.

1. Insertar Respuesta:
2. Insertar Respuesta:
3. Insertar Respuesta:

¿Qué trabajo o trabajo quieres hacer? Este es tu objetivo laboral.

Crea o actualiza tu currículum. Esto incluirá tu educación, trabajo y experiencias de voluntariado. Comparta el currículum con tres personas y solicite su revisión y ayuda para mejorarlo.

Crea y practica tu historia. Recuerde, esto debe tener las siguientes partes:

1. Tu nombre

2. Enumere las 2 habilidades principales (de arriba)
3. Tu educación
4. Tu experiencia laboral
5. Tu experiencia como voluntario o tus pasatiempos
6. Su(s) objetivo(s) para conseguir el trabajo que desea
7. Pide ayuda para encontrar trabajo

¿A quién conoces con quien puedas hablar sobre el trabajo?

¿A quién puede pedir ayuda para conocer gente nueva para construir su red?

Cree un calendario de cuándo hablará con estas personas.



Consejo

¡Utilice su teléfono, agenda o calendario de escritorio para ayudar!

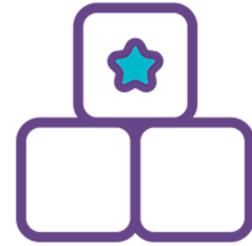
Cuando conozca a estas personas, considere hacer lo siguiente:

- Aprenda sobre su trabajo y cómo encontraron su trabajo
- Cuenta tu historia y comparte tu objetivo laboral
- Entrégales tu currículum y pregúntales si tienen alguna sugerencia para encontrar trabajo
- Solicite la tarjeta de presentación de la persona y haga un seguimiento con una nota de agradecimiento
- Pida que le presenten nuevas personas y cree un calendario nuevo

Lleve un registro de lo que le ayuda a generar confianza o encontrar trabajo y lo que no le ayuda.

2

Fomento de La Confianza



Antes de comenzar a establecer contactos, asegurémonos de que se sienta bien consigo mismo y, lo más importante, ¡crea en usted mismo! A veces, conocer gente nueva y pedir ayuda y apoyo puede ponerlo nervioso. Por lo tanto, queremos que utilice las *Cuatro Herramientas del Héroe Creativo* para ayudarlo a desarrollar su confianza mientras practica la creación de redes. Revisemos las herramientas ahora.

Cuatro Herramientas del Héroe Creativo

1 | Ten fe en ti mismo y en tu voz. Eres increíble y el mundo te necesita y quiere que trabajes.

2 | ¡Sea positivo y concéntrese en lo que PUEDE hacer! Es lo que PUEDES hacer lo que importa. No permita que la gente lo limite o lo menosprecie. La autodeterminación le permite tomar decisiones y tomar decisiones para dirigir su propia vida. La autodeterminación es su camino hacia el trabajo y la vida que desea.



3 | Escuche, observe y aprenda. Una vez que crea en sí mismo y se mantiene positivo, es importante *escuchar, observar y aprender* todo lo que pueda para comprender lo que la gente está hablando y necesita.

4 | Hacer preguntas. Después de aprender de las personas sobre sus necesidades y desafíos, haga preguntas para averiguar si hay formas en las que pueda ayudar.



Consejo

“Aprender a utilizar las Cuatro Herramientas del Héroe Creativo requiere tiempo y práctica. Así que ten paciencia contigo mismo. Pero funciona. ¡Y te ayudará a generar confianza mientras trabajas en red!” – Sean Spence



Video de fomento de la confianza



Parte 2 Actividad Recomendada: Desarrolle su confianza

¿Sabes cómo "presumir" de ti mismo? Normalmente nos enseñan a no alardear, pero este es un tipo diferente de alardear porque demuestra que estás orgulloso de ti mismo y de lo que puedes hacer. Una parte importante de desarrollar su confianza es estar orgulloso de quién es usted. ¿Qué se te da bien hacer? ¿De qué estás orgulloso de poder hacer? ¡Estas son cosas buenas y deben compartirse con otras personas para que puedan llegar a conocerte!

**Alardea**

/alardea/

di algo sobre ti o que puedas hacer que realmente te guste; dilo con mucho orgullo

En la creación de redes, al conocer gente para hablar sobre el trabajo, necesita una lista de las cosas que se le dan bien. Las siguientes preguntas te ayudarán cuando sea el momento de hablar con alguien o cuando alguien te pregunte "¿Qué haces?" o "¿En qué eres bueno?" o "¿Qué habilidades tienes?"

¿Qué es algo de lo que estás orgulloso de haber hecho?

Ejemplos: “Terminé mi proyecto escolar”. “¡Conseguí mi primer trabajo!” “Aprendí a dar la bienvenida a los clientes a la tienda”. “Aprendí a almacenar estantes”. “Creé mi primer video de YouTube”.

¿Cuáles son sus mejores habilidades y en qué está trabajando para demostrar esas habilidades?

1. Insertar Respuesta: _____

2. Insertar Respuesta: _____

3. Insertar Respuesta: _____

Ejemplos: “Siempre llego a tiempo a la escuela y al trabajo y lo demuestro todos los días”. “Soy excelente para usar la computadora y ahora estoy investigando”.

¿Qué ha aprendido en el último año, qué nuevas habilidades tiene?

1. Insertar Respuesta: _____

2. Insertar Respuesta: _____

Ejemplos: “Aprendí a usar Zoom para reuniones en la computadora”. “Puedo hacer búsquedas en Internet”. “Aprendí a llenar una tarjeta de tiempo para trabajar”.

¿Cuál fue un problema que tuvo y qué aprendió de él?

1. Insertar Respuesta: _____

2. Insertar Respuesta: _____

Ejemplo: “Solía interrumpir a la gente por teléfono y ahora aprendí a esperar mi turno. Tuve que ser paciente y decir “perdón” para luego tomar mi turno cuando terminen de hablar”.

¿Cómo puedes mejorar las cosas para la gente? ¿Cómo haces que la gente se sienta mejor?

1. Insertar Respuesta: _____
2. Insertar Respuesta: _____
3. Insertar Respuesta: _____

Ejemplos: “Ayudo a la gente a hacer cosas”. Hago sonreír a la gente cuando les ayudo a llevar bolsas.”



Consejos para compartir su historia con confianza

3

Hacer Contactos y Conocer Gente



Revisemos la definición de redes. ¿Recuerdas las dos partes de la palabra?

net - work

Y recuerde crear su propia red (ícono) con personas que conoce para ayudarlo a brindarle apoyo y encontrar trabajo; encontrar un trabajo. ¡Su **red** puede ayudarlo a encontrar trabajo!



Ahora que está **PREPARADO** para trabajar en red y tiene **CONFIANZA** para hacerlo, ¿dónde conocerá realmente a las personas con las que desea hablar sobre sus objetivos laborales?

Reuniones. Si desea aprender cómo hacer un trabajo, comience por pedirle a alguien que haga el trabajo que se reúna y hable con él sobre el trabajo.

¡Obtén experiencia! Únase a clubes y pida ayuda con algo que deba hacerse. Solicite un trabajo de medio tiempo o únase a un grupo que necesite ayuda con diferentes actividades. Es importante adquirir experiencia y conocer gente nueva.

Únase a un programa. Una excelente manera de establecer contactos es encontrar organizaciones que involucren a empresas y promuevan el empleo de personas con discapacidades. Algunos ejemplos serían los Centros para la Vida Independiente y otros proveedores de servicios para discapacitados que son organizaciones conectadas con



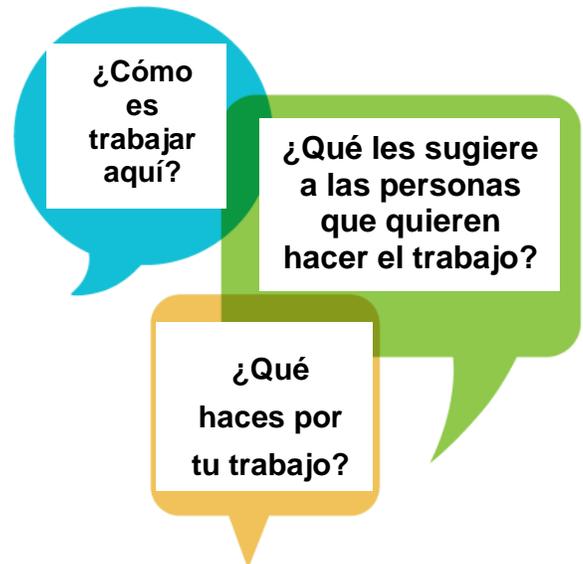
Video de redes y reuniones de personas

empresas locales. Esto lo conecta con profesionales de negocios interesados en contratar personas con discapacidad.

Escuche los desafíos. Cuando hable con alguien, escuche lo que necesita hacer. ¡Y luego ofrécete a ayudarlos!

Tenga preguntas preparadas. Tenga preparadas algunas preguntas antes de conocer a alguien. Puede utilizar las preguntas enumeradas anteriormente o pedir ayuda a familiares y amigos. Luego, practique haciendo estas preguntas con familiares o amigos o frente a un espejo antes de la reunión para que esté menos nervioso, más preparado y más seguro.

- ¿Qué haces por tu trabajo?
- ¿Cuál es la parte más difícil de su trabajo?
- ¿Cuál es tu parte favorita del trabajo?
- ¿Cómo es trabajar aquí?
- ¿Cómo fue su primer trabajo y cómo lo encontró?
- ¿Qué necesitaba aprender antes de comenzar el trabajo?
- ¿Qué les sugiere a las personas que quieren hacer el trabajo?
- ¿Qué sugieres que haga para conseguir este tipo de trabajo?
- ¿Qué es algo que desearía saber cuando hizo su primer trabajo que podría ser útil para mí con mi primer trabajo?



Currículum. Comparta su currículum con la persona con la que se va a reunir para que tenga una lista de su objetivo laboral, habilidades, educación, experiencias laborales y de voluntariado, y cómo comunicarse con usted en el futuro.



Parte 3 Actividad recomendada: Programar una Reunión de Networking

Ahora que está preparado y tiene sus herramientas para desarrollar su confianza al hablar con la gente, ¡es hora de comenzar a conocer gente y establecer contactos! Aquí tienes algunas buenas preguntas que te ayudarán a encontrar personas para conocer

1. ¿Qué quieres aprender?
2. ¿Por qué quieres aprenderlo?
3. ¿A quién conoces que pueda ayudarte? Cree una lista de personas de la Actividad Círculos de redes profesionales.
4. ¿Cómo se comunicará con esta persona o personas?
5. Elija a la persona que desea conocer y escribe un correo electrónico para presentarse y solicitar una reunión.
6. Pídale a un amigo que revise el correo electrónico antes de enviarlo.
7. ¡Programe la reunión y luego prepárese!

Prepara tus preguntas. ¡Aquí hay algunos ejemplos para comenzar!



Quería reunirnos hoy porque quería aprender _____.
(Complete el espacio en blanco con lo que desea aprender).



¿A qué te dedicas?



¿Qué le gusta de ese trabajo?



Quiero _____ (complete el espacio en blanco con su trabajo / meta profesional). ¿Tiene alguna recomendación sobre cómo puedo obtener experiencia o un trabajo en ese campo?



Pídale a la persona comentarios sobre su currículum (entregue una copia de su currículum). Esto se puede enviar antes de reunirse o traerlo con usted para que puedan proporcionar comentarios en persona.



Comparta cómo se siente y asegúrese de agradecer a la persona. Piense en decir algo como:

“Esta reunión fue muy útil. Gracias por tomarse el tiempo de reunirse conmigo. Aprendí mucho.”

Y asegúrate de pedirles que te presenten a otra persona, como:

“Hay alguien a quien puedas presentarme que trabaje en el mismo campo en el que quiero estar y estaría dispuesto a hablar conmigo?”

Antes de irse, asegúrese de hacer sus preguntas y escuchar las respuestas.



¿Qué hace esta persona para trabajar y en qué proyectos está trabajando a continuación?



¿Hay algo que puedan hacer juntos? ¿Escribir una publicación de blog?
¿Tomar una foto y compartirla en las redes sociales?



Asegúrese de ofrecer su currículum (si aún no lo ha hecho) a la persona y solicite su tarjeta de presentación.



Agradezca a la persona por su tiempo.



Consejo

Recuerde escribir algunas notas después de la reunión para recordar lo que aprendió y todo lo que acordó hacer como seguimiento de la reunión.

4

Seguimiento



Después de establecer contactos con personas, ha comenzado su relación. Esta es la conexión entre dos personas. Ahora es el momento de hacer un seguimiento y continuar la relación. Aquí tienes algunas ideas que te ayudarán.

Di gracias. Después de conocer a alguien, asegúrese de enviar una nota de agradecimiento por correo electrónico o mediante el Servicio Postal de EE. UU. Haga esto de una manera única, algo que lo distinguirá de los demás y estará vinculado a su "Lista de lo que PUEDO hacer" personal.



Único

se aplica a una o varias cosas de las cuales o de cuya especie no hay otras

En su nota de agradecimiento, incluya:

- Una revisión de la reunión, volviendo a contar lo que usted y la persona hablaron
- Enumere todo lo que usted y la persona acordaron hacer, ya sea juntos o por separado
- Pida presentaciones a otras personas con las que pueda hablar sobre el trabajo
- Pregunte si pueden hacer algo juntos, algo que les importe



Para: Sra. Jones

Asunto: ¡Gracias!

Estimada Sra. Jones,

Muchas gracias por reunirse conmigo para hablar de su trabajo. Estaba emocionado de saber cómo usted y las personas con las que trabaja hacen su trabajo. Me gustó especialmente el recorrido por el back office y ver cómo llegaban y se desempaquetaban los paquetes. Dígale a la Sra. Rogers que me gustó cómo tomó los artículos del paquete y los llevó a la tienda, o lo que ella llamó administración de inventario. Esto era nuevo para mí.

Todos fueron tan amables; Es bueno ver que las personas disfrutan trabajar juntas y lo que están haciendo.

Por favor, sepa que estoy buscando trabajo. Si conoce algún trabajo donde mis habilidades serían buenas, por favor ténganme en cuenta. Si conoces a otras personas que pueda conocer para una entrevista informativa y para establecer contactos, ¡por favor preséntamelas!

Gracias de nuevo por alegrarme el día invitándome a visitar tu trabajo.

¡Espero que tengas un gran día!

Sinceramente,

Wendy Smith

wendysmith@email.com

Mantente en contacto. Puede llevar mucho tiempo desde una primera reunión hasta la creación de su red y obtener un trabajo, por lo que es importante mantenerse en contacto con las personas y ofrecerles cómo podría ayudar a las personas. Si desea marcar la diferencia, incluya ideas sobre cómo marcará la diferencia.



Mantenerse en contacto con su video en red

Redes sociales. ¿Cómo usa las redes sociales para conectarse con personas sobre el trabajo? Con la aprobación y la seguridad en mente, puede conectarse con personas en Instagram, Twitter, Facebook y LinkedIn.



Consejo

Con el permiso de las personas con las que se reúne, también debe considerar compartir sus historias sobre conocer gente y hablar sobre el trabajo en sus cuentas de redes sociales. ¿Con quién te viste? ¿Qué aprendiste? ¿Cómo te ayuda esto a encontrar trabajo?

Únase a un grupo para descubrir, aprender y conectarse. Puede unirse a clubes u otros grupos comunitarios, ya sea en línea, en persona o ambos. Esto le ayudará a practicar contando su historia, a sentirse más cómodo y seguro, y le ayudará a conocer a más personas para agregar a su red.

¡Seguimiento, seguimiento, seguimiento! Las personas están ocupadas y es posible que deba hacer un seguimiento por segunda o tercera vez para llamar su atención. Puede hacer un seguimiento enviando una carta, correo electrónico o llamando por teléfono. Sea amable y tenga paciencia con la gente que está ocupada.

Pide lo que quieras. Cuando encuentre a alguien de quien quiera aprender, es importante pedirle apoyo o ayuda. Asegúrese de pedir una reunión breve, unos 30 minutos funcionan bien. Incluso puede dar sus preguntas antes de la reunión para ayudarlos a prepararse.



Video de seguimiento



Parte 4 Actividades Recomendadas: Acciones de Seguimiento

Después de revisar el modelo y practicar, ahora debería considerar cómo hacer que el trabajo en red sea parte de su rutina. Intente lo siguiente:

Únase a una comunidad para descubrir, aprender y conectarse. Una comunidad no es solo el lugar donde vives. Una comunidad también puede ser un grupo, club, iglesia o templo. Enumere tres grupos a los que le gustaría unirse para conocer nuevos contactos (como un club escolar o una red profesional):

1. Insertar Respuesta: _____
2. Insertar Respuesta: _____
3. Insertar Respuesta: _____

Comparta sus historias sobre redes y tutoría. Con el permiso de la persona con la que se reunió, escriba una publicación en las redes sociales sobre sus experiencias de redes y tutoría. Envíe un artículo a una revista, boletín o periódico local. Comparta el impacto que las experiencias de la tutoría tuvieron en usted y en las personas que conoció.

Di gracias. Encuentre a alguien que marcó la diferencia en su vida compartiendo y cuidando. Diles cómo te hicieron sentir y muéstrales tu agradecimiento. Al hacer esto, está practicando una habilidad importante y le ayudará a dar las gracias después de una reunión de networking.



Acceder a más videos

Si desea obtener más ideas sobre cómo hablar con la gente sobre sus objetivos y encontrar trabajo, tenemos otros videos sobre ¡Trabajemos! ¡Canal de YouTube de CA hecho para ti!



Video de autodefensa



Tú y tu IEP



Divulgación de discapacidad



Video de mentores pares

¡Y tenemos historias sobre adultos jóvenes que han hecho la transición al trabajo, como Caley que se muestra a continuación! ¡Asegúrate de ver este video sobre ellos llamado documental!



Documentales para adultos jóvenes

i

Sobre los Autores y Colaboradores



Derrek Freitas

Derrek se graduó del Programa de Habilidades para la Vida en la Escuela Secundaria Yucaipa en 2019 en California. A través de un maestro, pudo conocer a muchas personas, aprender nuevas habilidades y obtener experiencia laboral. Derrek también era un orgulloso asociado del Best Buddies Club.

Las habilidades que Derrek aprendió incluyen cómo ser amigable, tener una actitud positiva y estar listo para trabajar. Trabajó en Fitness 19, Payless Shoes, Walgreens, Jake's Bistro and Brew, American Road Trip, Tuscano's Pizza y Woody's Classic Grill. Derrek fue contratado después de la secundaria como ayudante de autobús en Woody's y le agradaban sus increíbles compañeros de trabajo.

En el verano de 2020 Derrek se unió a ¡Trabajemos! Equipo de California para apoyar la creación de este ¡Trabajemos! Networking Activity Guide y comparte su historia en YouTube.

Derrek tiene el objetivo de encontrar un trabajo que utilice sus talentos y habilidades y es un lugar donde los compañeros de trabajo comprenden su autismo.



Sean Keilberg-Tucker

Sean es asistente de proyectos en Let's Work! Iniciativa para ForwardWorks Consulting, un socio de la Alianza de Transición de California.

Sean se graduó de Fairfield High School (California) y recibió el Certificado de finalización del Programa de transición para adultos de la Oficina de educación del condado de Solano. En noviembre de 2018, fue un motivador destacado en el *Bridge to the Future Institute*, una conferencia de 2,000 asistentes organizada por la Alianza de Transición de California. También se unió al actor RJ Mitte y Derek Shields de la Coalición Nacional de Mentores para Discapacidades para impartir un taller para jóvenes con discapacidades sobre habilidades para establecer contactos como parte de una rama juvenil de autodeterminación. A partir de esa experiencia y utilizando las habilidades de autodeterminación que aprendió, regresó a casa y llevó a cabo un taller de autodeterminación para ayudar a pasar el testigo de la autodefensa que dos de sus mentores le entregaron en el *Bridge to the Future Institute*.

Sean actualmente asiste a Solano Community College y está aprendiendo sobre horticultura. También trabaja en Digital Stichz y disfruta del cosplay, los videojuegos y el baloncesto.



Derek Shields

Derek es un profesional certificado en gestión de proyectos con veinticinco años de experiencia en políticas y programación de discapacidad, accesibilidad y empleo.

Desde 2014, Derek se ha desempeñado como director de la Coalición Nacional de Mentores para Personas con Discapacidades, una organización comprometida con aumentar la conciencia, la calidad y el impacto de la tutoría para jóvenes y adultos con discapacidades. También es mentor y disfruta ayudar a los jóvenes a establecer contactos desde la búsqueda de empleo hasta la satisfacción laboral. En este sentido,

Derek pasa horas interminables en la primera línea de la tutoría de discapacidades para ayudar a hacer avanzar este modelo de inclusión de discapacidades.

En 2016, ayudó a lanzar ForwardWorks Consulting, centrándose en políticas y programas de inclusión de discapacidades tanto privados como gubernamentales. Se desempeña como consultor de proyectos para la Alianza de Transición de California en el ¡Vamos a trabajar! iniciativa.



Kayla Smit

Kayla Smit se unió a Let's Work! Equipo de networking durante el verano de 2020. Al graduarse de Tokay High School con altos honores, Kayla estaba en la Sociedad Nacional de Honor y recibió el Premio y la Beca del Director por sus logros académicos.

Kayla actualmente participa en el programa Future Explores para aprender sobre la industria cinematográfica. Las otras áreas de interés de Kayla son el surf, la historia, la lectura, el dibujo y la música. Obtuvo experiencia laboral en mercados de agricultores, una empresa familiar, incluida la preparación de productos, muestreo y actualmente está aprendiendo servicios de punto de venta. Kayla fue miembro durante 4 años del Club Japonés de su escuela secundaria y ayudó a coordinar actividades y es voluntaria de Surfer's Healing, un programa de surf para jóvenes con autismo. De cara al futuro, Kayla planea ir a la universidad y seguir estudiando sus campos de interés.

Premio y Beca del director



Sean Spence

Sean se graduó de Willows High School, Butte College y California State University, Chico, y obtuvo su título en psicología en Mayo de 2020. En Noviembre de 2018, la Alianza de Transición de California invitó a Sean al *Instituto Bridges to the Future* para participar en Youth Strand.

A partir de esa experiencia, y utilizando las habilidades de autodeterminación que aprendió, regresó a casa y realizó tres presentaciones a estudiantes universitarios en la Universidad Estatal de Chico para informar a los futuro maestros y estudiantes de psicología sobre la autodeterminación, la autodefensa y el potencial de las personas con discapacidades o diferencias. Durante su último semestre escolar, Sean hizo una pasantía en el Centro de Acción para Discapacitados y estaba coordinando y se esperaba que presentara información sobre recursos en las asambleas escolares antes de que Coronavirus cerrara el programa.

Sean se unió a Let's Work! El equipo de California en el verano de 2020 para apoyar la creación de Let's Work! Guía de actividades de networking y comparte su historia.

Sean disfruta participar en Anuncios de Servicio Publico que promueven habilidades de viabilidad y educación sobre personas con discapacidades. Contar historias sobre su vida como persona que vive con discapacidades también es algo que disfruta porque genera conexiones entre todas las personas.



PJ Swan

es una ex alumna del Distrito Escolar Unificado de Lodi y se enorgullece de su exitosa transición para ser Asistente de Entrenadora Laboral. Al crecer con el síndrome del ojo de gato, PJ aprendió el lenguaje de señas a una edad temprana y aprendió mucho sobre adaptaciones y planes de educación individualizados (IEP) durante sus años de escuela primaria, secundaria y preparatoria.

Comenzó a dirigir sus reuniones de IEP y puso su confianza y habilidades en sus experiencias de Workability I, incluidos trabajos en CVS, Marshall's e incluso en la Oficina del Superintendente del Distrito Escolar Unificado de Lodi. Luego, PJ participó en el Club de Trabajo y Campo de Entrenamiento del Programa de Asociación de Transición, aprendiendo nuevas habilidades de autodefensa, preparando su currículum y solicitando una pasantía en el distrito escolar. Después de la pasantía, PJ estableció su objetivo de obtener un trabajo de tiempo completo y se postuló para ser asistente de entrenador laboral. Después de ser contratada, PJ ha completado con éxito las

tareas del trabajo, disfruta mucho en el trabajo y amplió su función para incluir enseñar a los estudiantes a usar la aplicación Planificación Centrada en la Persona.

PJ habló con más de 1,000 asistentes en el *Bridges to the Future Institute*, organiza su propio transporte, disfruta del aprendizaje y las selfies y se enorgullece de estar siempre a tiempo.

Durante el verano de 2020, PJ se unió a ForwardWorks Consulting como asistente técnico en Let's Work! Iniciativa de California.

Notas

Esta página se proporciona para que pueda tomar notas.

Notas

Esta página se proporciona para que pueda tomar notas.

Alianza de transición de CA



Visite la Alianza de Transición de California en línea en:
www.catransitionalliance.org.



Impresor

La versión impresa de este documento fue producida por Ink Spot N Dots, socio de la Alianza de Transición de California desde hace mucho tiempo.

References

ⁱ Las Cuatro Herramientas del Héroe Creativo es una adaptación de técnicas compartidas en 1999 por Laurie MacPherson, Profesora Asociada de Emprendimiento e Innovación en Masagung Graduate School of Management en la Universidad de San Francisco.

ⁱⁱ Adaptado de BRAG! El arte de tocar tu propio cuerno sin tocarlo por Peggy Klaus.