

Actividades de empleo:

Cómo aprender habilidades laborales



Habilidades, sugerencias y herramientas de transición

Habilidades laborales

¿Cuáles son tus habilidades actuales?

Para ayudarte a conocer más sobre las habilidades con las que cuentas actualmente y las que tal vez necesites para desarrollarte y prepararte para ir a trabajar, consulta el Comparador de habilidades en www.careeronestop.org/toolkit/Skills/skills-matcher.aspx.

Estas son las habilidades que te ayudarán a desempeñarte bien en el lugar de trabajo.

- Demostrar el significado de “sí” o “no.”
- Escuchar las instrucciones.
- Recoger y ordenar artículos cuando te lo piden.
- Barrer, limpiar el piso, pasar la aspiradora o sacar el polvo.
- Doblar papel.
- Encontrar la oportunidad de aprender por observación (observar a alguien hacer su trabajo para aprender más sobre ese tipo de trabajo).
- Llegar al trabajo a tiempo.
- Repetir las tareas después de que las modelen.
- Seguir las instrucciones que necesitan una medida y un objeto.
- Utilizar las herramientas básicas en el lugar de trabajo.
- Usar el teléfono.
- Realizar copias.
- Imprimir, escribir o dictar mensajes.
- Entregar un mensaje sencillo.
- Utilizar la tecnología de asistencia en el lugar de trabajo.
- Aceptar la ayuda de un cuidador personal en el lugar de trabajo.
- Informar al supervisor en caso de llegar tarde.
- Informar al supervisor en caso de ausentarse por enfermedad o una cita.
- Respetar los plazos para descansar y almorzar.

Algunas habilidades que posiblemente necesites para relacionarte bien con tu jefe y con tus compañeros de trabajo figuran en la parte posterior de esta página.

Habilidades para llevarse bien con compañeros de trabajo

- Saber cómo saludar a los demás; por ejemplo, dar la mano y decir hola.
- Hacer buen contacto visual al hablar con otros o al escucharlos.
- Saber cómo presentarse; por ejemplo, decir tu nombre y apellido.
- Respetar el espacio corporal personal de los demás.
- Usar un dispositivo de asistencia para hablar con los demás.
- Sonreír y hablar con los demás durante los descansos.
- Expresar lo que necesitas para poder hacer tu trabajo.
- Formular y responder preguntas.
- Llevarse bien con los demás.
- Respetar las preferencias en el lugar de trabajo.
- Mantener las emociones bajo control.

Recursos para ayudar:

Página Cómo preparar a los jóvenes para el éxito laboral de PACER - www.pacer.org/transition/learning-center/planning/preparing-employment.asp

Consejos para la transición: Cómo prepararse para la fuerza laboral - centerontransition.org/publications/download.cfm?id=102

Estamos para ayudarle.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dsc.uic.edu

