



we canwork c a m p a i g n

NOSOTROS Podemos Trabajar:

La **Herramienta** de **Empleo** **Para Personas con Discapacidades** **Psiquiátricas** en el Estado de Nueva York



Asociación de Servicios de Rehabilitación Psiquiátrica de Nueva York - NYAPRS

Con el apoyo de la Oficina de Salud Mental del Estado de Nueva York





¿Qué es la Campaña “NOSOTROS Podemos Trabajar”?

Es un movimiento popular que tiene como objetivo construir esperanza y capacidad para que todas las personas con discapacidades psiquiátricas en el Estado de Nueva York logremos empleo e integración económica.

¿Por qué un movimiento popular sobre empleo?

NOSOTROS, Newyorkinos con discapacidades psiquiátricas, sufrimos enormes desigualdades económicas y de empleo. Los índices de desempleo y pobreza en personas con discapacidades son casi tres veces mayores a los de aquéllas sin discapacidades. Dos de cada tres personas con discapacidades no tienen empleo. Una de cada tres personas con discapacidades vive en pobreza. Estas desigualdades son incluso mayores para quienes tenemos discapacidades psiquiátricas. Nosotros tenemos los niveles más altos de desempleo y de pobreza entre todos los grupos de personas con discapacidades.

Además de las evidentes consecuencias económicas de nuestro alto desempleo, este panorama es particularmente preocupante dado que muchas investigaciones han demostrado que el desempleo tiene efectos dañinos en la salud física y mental de personas con discapacidades psiquiátricas. Más aún, y contrariamente a las creencias y prácticas tradicionales, la investigación demuestra que mantener un empleo es muy beneficioso en el proceso de nuestra recuperación.

Actualmente se encuentran en marcha muchas iniciativas para reducir nuestras barreras al empleo y para mejorar los servicios y apoyos que nos son disponibles. Sin embargo, es ante todo fundamental que lleguemos a creer que **NOSOTROS** sí podemos trabajar, y que construyamos capacidad entre **NOSOTROS** mismos para tomar acción. “**NOSOTROS Podemos Trabajar**” es un movimiento que tiene como objetivo contrarrestar nuestra desesperanza y aislamiento compartiendo nuestras historias de éxito, y construyendo nuestras propias capacidades y recursos para alcanzar una verdadera integración económica.

*Únete a “**NOSOTROS Podemos trabajar**” en este llamado a la acción para conseguir que toda persona con discapacidades psiquiátricas en el Estado de Nueva York pueda hacer ejercicio de nuestro derecho al empleo y a la independencia económica!*

Comité Consultivo de “**WE CAN WORK**”:

Oscar Jiménez, MPH (NYAPRS), Chair

Mathew Mathai, CPRP (NYAPRS)

Harvey Rosenthal (NYAPRS)

Matthew Canuteson (NYAPRS)

Dally Sánchez (NYS Families Together, Albany)

Carla Rabinowitz, Esq. (Community Access, NYC)

Eva Dech (The Empowerment Center, Westchester)

Sabrina Johnson (Westchester Independent Living)

Aron Picket (PEOPLE, Inc., Poughkeepsie)

Theresa Benkovic (Occupations, Middletown)

Pilot Tansy (Unique Perspectives, Syracuse)

Leslie Saunders (Western NY Independent Living, Buffalo)

Mira Bowin (Gateway Industries, Ulster County)

Seth Margolies (Institute for Community Living, Brooklyn)

¿Quisieras ser parte de “**NOSOTROS Podemos trabajar**”?

Si quieres ser parte de nuestro llamado al trabajo, compartir tu historia, o recibir más información sobre otras herramientas y recursos sobre empleo de “**NOSOTROS Podemos trabajar**,” llama o envía tu correo electrónico a:

Oscar Jiménez, MPH
(518) 436-0008, anexo 21 oscarj@nyaprs.org,

o visítanos en: www.wecanwork.info

“**NOSOTROS Podemos trabajar**: La herramienta de empleo” fue desarrollado en colaboración con el Instituto Burton Blatt de la Universidad de Syracuse (BBI). Deseamos dar gracias especiales a Gary Shaheen y al Dr. Guillermo Myhill, así como a su equipo en el BBI por la minuciosidad de su investigación para el desarrollo de esta herramienta. También quisiéramos agradecer a John Allen y Tony Trahan en el Buró de Asuntos del Consumidor de la Oficina de Salud Mental del Estado de Nueva York por su compromiso con el bienestar de las personas con discapacidades psiquiátricas así como su invaluable y continuo apoyo.

Yo quiero regresar a trabajar, pero... ¿por dónde comienzo?

CONSEJOS DE TUS COMPAÑEROS Y COMPAÑERAS...

- **ABOGAR POR TI MISMO:** Descubre cómo tener un empleo puede ayudarte en tu recuperación y mejorar tu calidad de vida. Infórmate sobre los efectos negativos del desempleo en nuestra salud y recuperación. Aprende sobre historias exitosas. Esto te ayudará a abogar por ti mismo cuando tengas que hablar con tu trabajador social, consejero, o psiquiatra. Si no los tienes todavía, busca a profesionales que crean en tu potencial para recuperarte. No dejes que ninguna persona o situación te desanime a seguir tus expectativas y sueños de profesionales. Aboga por ti mismo para que tus metas sobre empleo sean incluidas en todo plan de tratamiento que tú desarrolles con tus proveedores. No aceptes que “es demasiado temprano para pensar en trabajar.”
- **Incentivos de TRABAJO:** Aprende sobre los beneficios e incentivos de trabajo que tienes derecho a recibir. No asumas que perderás todos tus beneficios de Seguridad Social y médicos si regresas a trabajar. Hay muchos incentivos que tú puedes utilizar para mantener beneficios de Seguridad Social o recibirlos de nuevo si las cosas no funcionan bien enseguida. Hay varios incentivos que también pueden ayudarte a mantener tu Medicaid y/o Medicare.
- **NUESTRO DERECHO A TRABAJAR:** Aprende sobre nuestro derecho a trabajar y las maneras en que la ley nos protege contra la discriminación en el trabajo. Aprende especialmente sobre el “Americans with Disabilities Act” (ADA) y las comodidades razonables que tú tienes derecho a recibir. Tú puedes decidir si deseas decirle a tu empleador sobre tu discapacidad psiquiátrica. Si no lo deseas, tú no tienes que decirle nada a tu empleador.
- **RECURSOS PARA EL TRABAJO:** Descubre los recursos para conseguir empleo que existen en el Estado de Nueva York y en tu comunidad local. Hay muchas agencias, organizaciones comunitarias, y programas locales que pueden ayudarte a conseguir más información, recibir consejería o ayuda financiera, obtener servicios de empleo con apoyo, y, más importantemente, alcanzar tus metas profesionales y de empleo.
- **APOYO DE PARES:** Busca a compañeros o compañeras que hayan regresado a trabajar con éxito y pídeles que te apoyen. Asiste o ayuda a organizar cerca de ti un Grupo de Ayuda Mútua “**NOSOTROS Podemos trabajar**”. Rodéate con personas que crean en ti más que tú mismo/a.
- **DESARROLLA TU PLAN “NOSOTROS PODEMOS TRABAJAR”:**
Desarrolla un plan para: (1) **Obtener información** sobre tus beneficios, incentivos, recursos, y derechos sobre trabajo; (2) **Determinar quién te ayudará a tener** acceso a los beneficios y recursos disponibles; (3) **Encontrar pares que puedan apoyarte** en tu proceso de volver a trabajo; y (4) **Tomar Acción:** Decide qué oportunidades de voluntariado o trabajo pagado puedes tomar enseguida. No esperes. Hay muchas oportunidades para que tú comiences HOY.
- Y recuerda siempre: **¡NOSOTROS Podemos trabajar!**



HERRAMIENTAS DE AUTO-ABOGACÍA

MITO: Es mejor que una persona con discapacidades psiquiátricas no trabaje.

HECHO: Muchos estudios demuestran que estar desempleado tiene efectos dañinos sobre nuestra salud física y mental.

¿CÓMO ASI ES EL EMPLEO DE PROVECHO PARA NUESTRA RECUPERACIÓN?

“Trabajar es extremadamente importante para mantener la salud mental y promover la recuperación de los que han experimentado problemas de salud mental.” (Rinaldi & Perkins, 2000)

La investigación demuestra que el empleo:

- **Reduce el potencial de una recaída:** El empleo puede ayudar a disminuir los síntomas psiquiátricos y a reducir el potencial de recaída en aquellos de nosotros con discapacidades psiquiátricas severas.
- **Mejora la autoestima y el optimismo sobre el futuro:** Mantener un empleo exitosamente ayuda a desarrollar ideas sobre el futuro más realistas y positivas. Ésto es importante para aquellos de nosotros que hemos tenido cambios negativos en nuestra autoestima y comportamiento.
- **Promueve estatus social e inclusión:** Mejoras en ingreso, estatus social, y contactos sociales, como resultado de estar empleado, ayudan a reducir la “exclusión social” que muchas personas con discapacidades psiquiátricas sentimos. El sentido de logro en un trabajo crea una sensación de capacidad y de pertenencia a la comunidad.
- **Fomenta independencia:** El auto-empleo proporciona un alto grado de independencia y de control sobre nuestro futuro económico, y satisface nuestro objetivo personal de trabajo. Estudios demuestran que tomar parte en una empresa tiene efectos positivos en nuestra calidad de vida.
- **Mejora nuestra calidad de vida en general:** Personas en empleo competitivo experimentan mejoras en síntomas, actividades de recreación, finanzas, y autoestima mucho mayores que aquellas personas que sólo participan en trabajos institucionalizados (tales como talleres protegidos) o en ningún trabajo.

¿CÓMO ES EL DESEMPLEO DAÑINO A NUESTRA RECUPERACIÓN?

La investigación demuestra que el desempleo:

- **Causa estrés financiero:** Personas que tuvieron que pedir prestado dinero durante el año anterior tienen un riesgo de caer en depresión dos veces mayor. ¿Quién se puede sentir bien cuando uno está abrumado por estrés financiero? Las presiones financieras también aumentan inactividad y el aislamiento social. Es duro estar con otros sin dinero propio, ¿no es así?
- **Disminuye autoestima:** La pérdida de empleo causa una caída en la autoestima y la salud psicológica aún así uno continúe recibiendo paga completa. Trabajadores que recuperan empleo tienen una mejora significativa en autoestima y salud psicológica sin importar cuánto ganen. Tener un poco de dinero para vivir no es suficiente. ¿Tener un trabajo tiene valor en sí mismo para nuestra autoestima y dignidad!
- **Aumenta el aislamiento y los comportamientos de riesgo:** Frecuentemente el desempleo viene acompañado de una disminución de apoyos sociales y de un creciente riesgo de utilizar alcohol y tabaco como maneras de lidiar con la tensión. Es difícil cuidarse de uno mismo cuando estamos aislados y no nos sentimos optimistas sobre el futuro, ¿no es así?

INCENTIVOS DE TRABAJO

Hay muchos incentivos que pueden ayudarnos a regresar a trabajar sin perder nuestros beneficios. Algunos incentivos nos ayudan a mantener beneficios en efectivo o de salud. Otros incentivos nos ayudan a tener acceso a servicios de rehabilitación vocacional.

MITO: Si regreso a trabajar, voy a perder todos mis beneficios de Seguridad Social.

HECHO: Hay varios programas que pueden ayudarnos a regresar a trabajar y no perder todos o incluso ninguno de nuestros beneficios en efectivo.

¿CÓMO PODEMOS MANTENER NUESTROS BENEFICIOS EN EFECTIVO?

Período de Prueba Laboral (TWP): El TWP (por sus siglas del inglés “Trial Work Period”) permite que mantengamos nuestro Seguro de Discapacidad de la Seguridad Social (“SSDI”) por un período de prueba de nueve meses para cualquier ganancia mensual sobre \$670 (monto en el 2008), aún así ganemos sobre el nivel Actividad Lucrativa Sustancial (SGA). Mientras que uno siga teniendo una discapacidad, los nueve meses no tienen que ser consecutivos y pueden acumularse durante un período de 60 meses. Es también posible obtener una extensión automática por 3 meses.

Pagos Especiales de SSI para Personas que Trabajan (sección 1619 (a)): Esta disposición nos ayuda a continuar recibiendo pagos de Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI, por sus siglas en inglés), aún así trabajemos sobre el nivel de SGA (\$940 al mes en 2008). Podemos continuar bajo el estatus 1619 (a) siempre y cuando sigamos cumpliendo nuestra elegibilidad al SSI y nuestras ganancias estén sobre el nivel mensual de SGA, pero debajo del “punto de equilibrio” definido por la Administración de Seguridad Social (\$1,446 al mes para el estado de Nueva York en 2008).

Prueba Laboral Fallida (UWA): UWA (“Unsuccessful Work Attempt”) es un incentivo para ayudarnos a retomar pagos de SSDI o de SSI si nuestro intento de regresar a trabajar no tiene éxito. Somos elegibles si dejamos de trabajar, o nuestras ganancias están por debajo del nivel de SGA, dentro de seis meses. Para ser elegibles, debemos haber dejado de trabajar como resultado de nuestra discapacidad o haber perdido servicios necesarios para trabajar.

Gastos de Trabajo Relacionados con la Incapacidad (IRWE): El IRWE nos ayuda a mantener nuestra elegibilidad al SSI o SSDI. Los gastos relacionados directamente a nuestra discapacidad y necesarios para poder trabajar son deducidos de nuestra ganancia total cuando se calcula si sobrepasamos el SGA. Estos costos deben ser “gastos de bolsillo razonables” y no reembolsables por otras fuentes, como por ejemplo, servicios de empleo con apoyo, gastos de transporte, visitas al doctor, y servicios de animales de apoyo.

Beneficios Especiales para Personas Elegibles bajo la Sección 1619 (a) o (b) que Son Admitidas a un Centro de Tratamiento Médico:

En caso de que seamos hospitalizados en un centro psiquiátrico (de financiamiento público o Medicaid) esta disposición puede ayudarnos a continuar recibiendo los beneficios en efectivo de SSI hasta por dos meses bajo la tarifa completa de beneficios federales (\$724 por el mes para NYS en 2008).



INCENTIVOS DE TRABAJO

MITO: Si regreso a trabajar, voy a perder mi Medicare o Medicaid...

HECHO: Si somos elegibles al Medicare o Medicaid, hay muchas maneras de poder mantenerlos.

¿CÓMO PODEMOS MANTENER NUESTROS BENEFICIOS DE SALUD?

La Continuación de la Cobertura del Medicare nos permite conservar el seguro de Hospital (Parte A) y el Seguro Médico Suplemental (Parte B) por un mínimo de 93 meses consecutivos, aún así nuestro nivel de empleo nos descalifique de los beneficios en efectivo. Esta cobertura comienza después del último mes del período de prueba laboral de 9 meses (y de la extensión de tres meses). Para recibir este beneficio, debemos ya tener Medicare y seguir siendo elegibles.

El Medicare para Personas con Discapacidades que Trabajan permite que compremos la cobertura extendida de Medicare, si somos menores de 65 años de edad y ya no recibimos la cobertura libre de prima. Es posible que califiquemos para una prima reducida.

El Programa de Participación en Medicaid para Trabajadores con Discapacidades (“Medicaid Buy-In for Working People with Disabilities”) amplía nuestra cobertura de Medicaid si tenemos empleo y nuestro ingreso es mayor que el límite de Medicaid (\$725 al mes para una persona en el 2008). Para ser elegibles tenemos que ser residentes de Nueva York entre los 16 y 64 años de edad y tener una discapacidad de acuerdo a la Administración de Seguridad Social (SSA). Debemos estar contratados a tiempo completo o parcial dentro de los límites monetarios señalados (en el 2008 una persona puede ganar hasta \$53,028 y mantener \$13,050 en activos personales). Podemos solicitar que el Equipo de Revisión de Discapacidad del Estado de Nueva York determine nuestra elegibilidad.

El Medicaid Mientras Trabaja (sección 1619 (b)) permite que tomemos múltiples deducciones si nuestro ingreso contable está sobre el “punto de equilibrio” (“Break-Even-Point”) mensual (\$1,446 para NYS en 2008). La SSA puede calcular una “cantidad umbral” individual (hasta \$43,636 en 2008) tomando en consideración nuestros gastos de trabajo relacionados a nuestra discapacidad, como por ejemplo, un asistente personal, costos médicos mayores a los límites estatales, u otros gastos parte de nuestro Plan para Lograr Autosuficiencia (PASS por su siglas en inglés). Para calificar a la continuación del Medicaid, debemos seguir teniendo una discapacidad, necesitar Medicaid para trabajar, no poder pagar beneficios similares sin trabajar, y cumplir con el resto de los requisitos del SSI.

INCENTIVOS DE TRABAJO

¿QUÉ OTROS INCENTIVOS PUEDO UTILIZAR SI ESTOY EN UN PROGRAMA VOCACIONAL?

Pago Continuoado bajo un Programa de Rehabilitación Vocacional (sección 301) permite que continuemos recibiendo beneficios de SSI o SSDI, aunque la Administración de Seguridad Social (SSA) nos haya juzgado como “médicamente recuperados,” siempre y cuando estemos participando activamente en un programa de rehabilitación vocacional aprobado o en servicios relacionados a éste. Éstos incluyen el Boleto para Trabajar, el Plan para Lograr Auto-suficiencia, y otros servicios individualizados o programas educacionales.

El Boleto para Trabajar (TTW): ¿Cómo funciona el Boleto? El SSA nos otorga un boleto (debemos tener entre 18 y 64 años de edad y ser elegibles para el SSI o SSDI). Podemos entonces utilizar nuestro Boleto para recibir servicios de empleo de nuestra preferencia dentro de las Redes de Empleo (“Employment Networks” o ENs). ENs ofrecen servicios de rehabilitación vocacional, y otros apoyos para ayudarnos a empezar a trabajar y a continuar trabajando. El Programa del Boleto para Trabajar se basa en el principio de que la persona recibiendo servicios sea la que escoja – es decir, nosotros decidimos qué Red de Empleo tiene los mejores servicios para satisfacer nuestras necesidades. La participación en el programa pospone las Revisiones de la Continuación de Discapacidad siempre y cuando continuemos trabajando en nuestra meta de empleo.

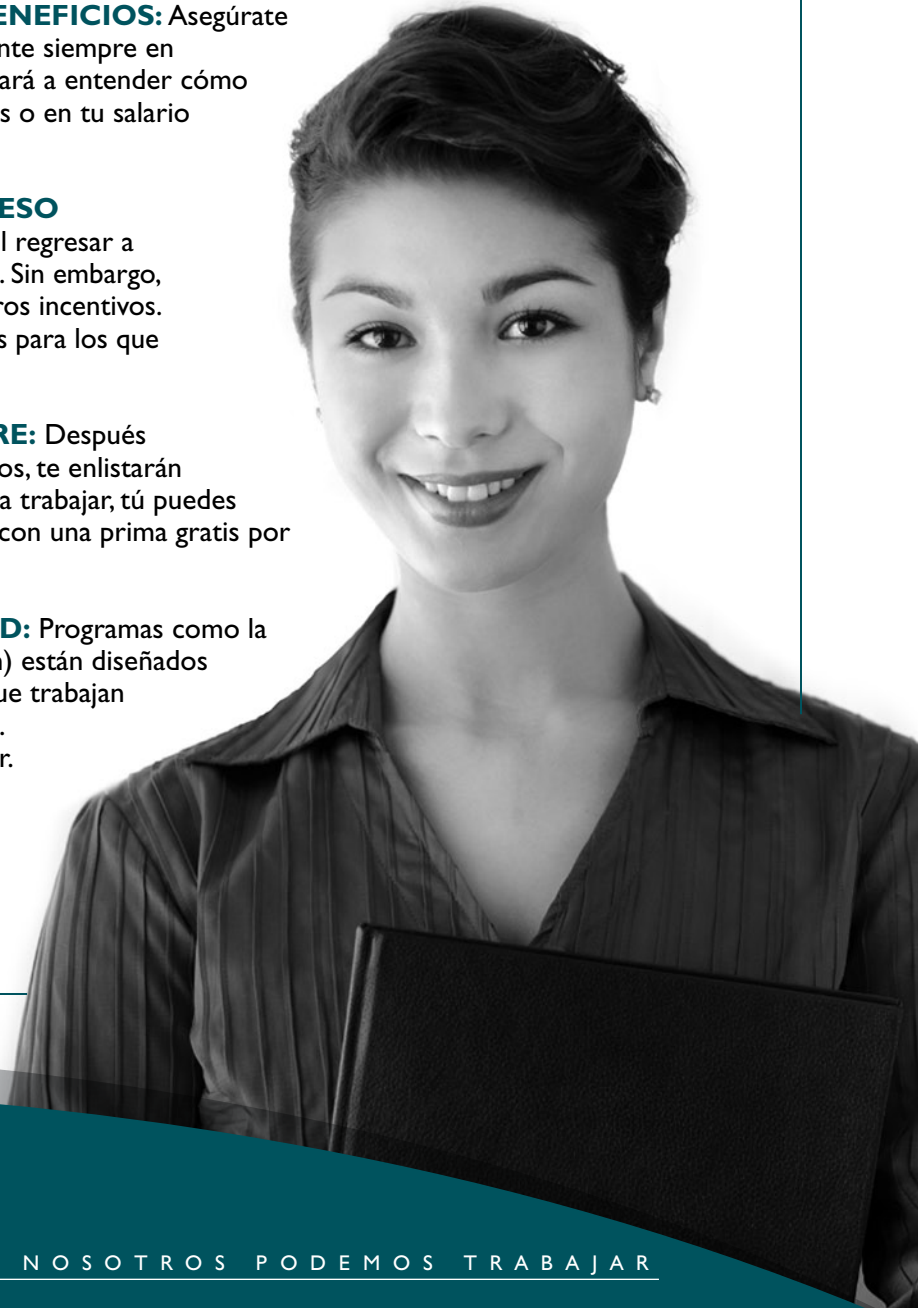
Plan para Lograr Auto-suficiencia (PASS, por sus siglas en inglés) es un plan estructurado que creamos para ayudarnos a realizar nuestras metas de empleo. Con ayuda de consejeros de rehabilitación vocacional, definimos una meta de trabajo específica y qué necesitamos hacer para alcanzar esta meta. Después, debemos crear un PASS y presentarlo a la SSA (los formularios están disponibles en las oficinas de la SSA o en la internet). La SSA revisará el plan para su aprobación. El PASS nos ayuda a reservar dinero para comprar artículos necesarios para alcanzar nuestras metas de trabajo, y nos permite que hagamos compras importantes con pagos a plazo. Nuestros ingresos y recursos reservados por el PASS no serán tomados en cuenta al determinar los ajustes en el pago del SSI.



INCENTIVOS DE TRABAJO

RESUMEN DE LOS INCENTIVOS DE TRABAJO Y CONSEJOS

- **APRENDE LOS HECHOS:** Regresar a trabajar no significa que tú perderás automáticamente tus beneficios de discapacidad en efectivo o tus beneficios de salud (Medicaid o Medicare).
- **CONSIGUE UN “LIBRO ROJO”:** Consigue una copia del SSA “Libro Rojo”. El Libro Rojo es tu fuente más importante de información sobre todos los asuntos relacionados al SSI, SSDI y a los incentivos de trabajo. El libro rojo es gratis y está disponible en ESPAÑOL en la oficina local de la Seguridad Social o se puede conseguir en la internet en: <http://www.ssa.gov/redbook/index.html>
- **HAY VARIOS INCENTIVOS DE TRABAJO:** Múltiples incentivos (e.g., período de prueba laboral, Boleto para Trabajar, el Programa de Participación en Medicaid) pueden ayudarte a mantener tus beneficios en efectivo, Medicaid y Medicare mientras transicionas de regreso al trabajo.
- **ENCUENTRA UN CONSEJERO DE BENEFICIOS:** Asegúrate de tener un consejero de beneficios y mantente siempre en contacto con él o ella. Tu consejero/a te ayudará a entender cómo aumentos en el número de horas que trabajas o en tu salario pueden afectar tus beneficios.
- **OBSERVA TU “SEGURIDAD DE INGRESO SUPLEMENTARIO” (SSI):** Si tienes SSI, el regresar a trabajar puede afectar la cantidad que recibes. Sin embargo, puedes ser aún elegible para el Medicaid y otros incentivos. Pregúntale a tu consejero sobre los beneficios para los que eres elegible.
- **NO TIENES QUE DEJARTU MEDICARE:** Después de recibir pagos por discapacidad por dos años, te enlistarán automáticamente en el Medicare. Si regresas a trabajar, tú puedes mantener la Parte A (Hospital) del Medicare con una prima gratis por un período de tiempo. Averigua si calificas.
- **NO TIENES QUE DEJARTU MEDICAID:** Programas como la Participación en el Medicaid (Medicaid Buy-In) están diseñados para ayudar a personas con discapacidades que trabajan para que éstas puedan mantener su Medicaid. Descubre si tú calificas y cómo puedes aplicar.
- **HABLA CON TUS PARES:** Habla con tus pares que han regresado a trabajar. Pregúntales si pudieron mantener sus beneficios y qué hicieron para mantenerlos. Aprende de sus éxitos y errores.



NUESTRO DERECHO A TRABAJAR

Nosotros, personas con discapacidades psiquiátricas, tenemos el derecho a trabajar tal como otros residentes del Estado de Nueva York. Hay varias leyes que aseguran nuestro derecho a trabajar y nos protegen de la discriminación en el trabajo.

El Acto de Americanos con Discapacidades (“Americans with Disabilities Act” o ADA)

El ADA protege nuestro derecho civil a trabajar. El ADA prohíbe que empleadores con 15 o más empleados discriminen en el trabajo a individuos con discapacidades físicas o mentales que cumplen ciertos criterios. Esto significa que un patrón no puede discriminar durante el proceso de aplicación o contratación, cuando ofrece promociones, realiza despidos, determina pagos, y ofrece entrenamiento y condiciones de trabajo. El ADA nos protege siempre y cuando podamos realizar las funciones esenciales del trabajo con o sin una comodidad razonable. Las comodidades razonables incluyen cambios al ambiente o a elementos del trabajo, en la medida que tales cambios no presenten “dificultad irrazonable” al empleador.

Sección 504 del Acto de Rehabilitación de 1973

La sección 504 del Acto de Rehabilitación prohíbe la discriminación contra individuos con discapacidades por cualquier programa o actividad que recibe fondos federales, incluyendo programas del estado y del gobierno local.

¿Debo decirle a mi posible empleador sobre mi discapacidad psiquiátrica?

Divulgar nuestras discapacidades a un posible empleador es una decisión altamente personal. Es importante que nos informemos tanto como sea posible, y pensemos nuestras opciones cuidadosamente. Al final, la decisión es de cada uno de nosotros. Tomemos en cuenta que divulgar nuestra discapacidad quizás sea solamente necesario si tenemos que pedir una “comodidad razonable.” Si no necesitamos una comodidad, no estamos bajo ninguna obligación de decir nada.

Pros y contras sobre divulgar nuestra discapacidad psiquiátrica en diferentes momentos:

- 1. Divulgar en la aplicación de trabajo:** Puede ser apropiado divulgar una discapacidad en la aplicación si un empleador está buscando activamente candidatos con discapacidades. Esto podría servir a nuestro favor si la posición se relaciona directamente con nuestra experiencia como una persona con discapacidades. Un empleador NO puede hacer preguntas relacionadas a discapacidades durante una aplicación de trabajo de acuerdo al ADA.
- 2. Divulgar durante la entrevista:** Diferentes estudios demuestran que los aspirantes que no divulgan su discapacidad durante una entrevista tiene mayores probabilidades de conseguir el trabajo. Pero si creemos que aspectos de nuestra discapacidad son una ventaja para el trabajo que estamos solicitando, podemos considerar el divulgarla durante la entrevista. Es importante tomar en cuenta que si no recibimos una oferta de trabajo después de una entrevista, es difícil probar la violación del ADA.
- 3. Divulgar después de que un empleador hace una oferta de trabajo:** Divulgar después de recibir una oferta de empleo puede ser provechoso porque nos da la oportunidad de solicitar comodidades razonables una vez que hemos asegurado el trabajo. Por ésto, puede ser mejor esperar hasta que el empleador haya hecho una oferta de trabajo antes de divulgar nuestra discapacidad.
- 4. Divulgar después de hemos comenzado el trabajo:** Puede ser necesario divulgar nuestra discapacidad si necesitamos pedir una comodidad razonable. Si no, quizás no sea necesario hacerlo.

NUESTRO DERECHO A TRABAJAR

CONSEJOS PARA SOLICITAR UNA COMODIDAD RAZONABLE

¿Cuáles son algunos ejemplos de comodidades que puedo pedir?

Aquí están algunos ejemplos de comodidades tú usted puedes solicitar:

- Modificar o tener un horario flexible de trabajo
- Tener una persona de apoyo disponible (por ejemplo un mentor)
- Realizar cambios a las tareas de trabajo (por ejemplo, eliminar deberes de menor importancia o innecesarios)
- Modificar ambientes de trabajo (por ejemplo, mover muebles, comprar equipos de adaptación)
- Tiempo flexible de licencia (por ejemplo, tomar licencia por razones de salud mental- con o sin pago)

¿Cuándo?

- Tú puedes pedir comodidades en cualquier momento, pero no esperes hasta que tengas problemas en tu desempeño.

¿Cómo?

- Tú puedes solicitar comodidades razonables por ti mismo, o elegir un representante para hacer la petición en tu nombre (por ejemplo, un "Job Coach", un terapeuta, o un especialista de empleo).
- Tú no tienes que mencionar el ADA o la frase "comodidad razonable."
- Tu petición no tiene que ser por escrito, pero algunos empleadores puede darte formularios para que hagas tu petición.
- Estate preparado para comunicarte con tu patrón sobre cualquier información que él/ella necesite para entender tus limitaciones, y para sugerir soluciones. Prepárate por adelantado con un "Job Coach," consejero, o un amigo/a o par de confianza.

¿Qué información debo incluir en mi pedido de una comodidad?

- Tu discapacidad, con tan poco o tanto detalle como tú sientas que es apropiado
- Enfatiza que tú puedes realizar las funciones esenciales del trabajo, pero que necesitas las comodidades
- Cuáles son tus limitaciones que interfieren con tu capacidad de hacer las partes no esenciales del trabajo
- Qué clases de comodidades crees tú que serán las más mejores
- Qué comportamientos o síntomas el empleador podría observar, y cómo prefieres que tu empleador responda

¿A qué tiene derecho tu empleador?

- Un empleador puede elegir la comodidad que él/ella prefiera, siempre y cuando sea eficaz.
- Los empleadores pueden solicitar documentación de tu discapacidad psiquiátrica, pero solamente información que sea necesaria para decidir sobre una comodidad que tus has solicitado. Tu empleador puede también pedir que veas a un profesional de salud de su preferencia.

Para información sobre comodidades razonables para personas con discapacidades psiquiátricas:

Comodidades Razonables Para Personas con Discapacidades Psiquiátricas- Recursos por Internet: Recurso del Centro Para la Rehabilitación Psiquiátrica de la Universidad de Boston
<http://www.bu.edu/cpr/reasaccom/index.html>

La Red de Comodidades en el Trabajo (JAN por sus siglas en inglés) ofrece información individualizada sobre comodidades para personas con discapacidades psiquiátricas. Contáctalos llamando a: (800) 526-7234 o (877) 781-9403 (equipo teleescritor) o en:
<http://www.jan.wvu.edu/portals/individuals.htm>



RECURSOS PARA EL EMPLEO

Centros de Empleo “One-Stop”

¿Qué es un Centro de Empleo “One-Stop”?

Los Centros de Empleo “One-Stop” nos ayudan a contactarnos con una red de servicios para quienes buscan trabajo. Éstos funcionan generalmente a través del departamento de Trabajo del Estado de Nueva York (NYS DOL por sus siglas en inglés). Los Centros “One-Stop” ofrecen una variedad de servicios, incluyendo el diagnóstico de habilidades; asesoramiento de carrera; entrenamiento en el desarrollo de curriculum vitae, entrevistas de trabajo, y conocimiento básico de informática; ayuda financiera para fines educativos, de entrenamiento; y servicios sociales. Actualmente hay 69 Centros “One-Stop” a través del Estado de Nueva York. Un listado completo de los Centros “One-Stop” está disponible en: <http://www.workforcenewyork.com/onestops.htm>

¿A quiénes sirven los Centros One-Stop?

Los Centros “One-Stop” ayudan a cualquier persona que busca trabajo.

¿Qué servicios proveen los Centros “One-Stop”?

Los Centros “One-Stop” proporcionan tres tipos de servicios: básicos, intensivos, y de entrenamiento.

- **Servicios básicos:** Éstos están disponibles libres de costo, y pueden ocurrir en grupos grandes o sesiones individuales. Los servicios básicos incluyen programas de orientación; exploración de habilidades para el trabajo; biblioteca de recursos con computadoras y acceso a la Internet, teléfonos, y otras tecnologías; talleres sobre desarrollo de curriculum vitae y técnicas de entrevista; así como contactos con posibles empleadores.
- **Servicios intensivos:** Estos servicios gratuitos están disponibles si todavía no hemos obtenido empleo con los servicios básicos. Estos servicios incluyen el desarrollo de un plan personalizado de empleo y carrera; un cuidadoso asesoramiento de carrera; desarrollo intensivo de habilidades para entrevistas; talleres de computadora; y asistencia individualizada con curriculum vitae y cartas de presentación.
- **Servicios de entrenamiento:** A través de estos servicios podemos seleccionar oportunidades de entrenamiento con cualquier organización calificada. Aún cuando los servicios de entrenamiento varían de acuerdo a necesidades de la economía local, nosotros podemos participar en programas tales como preparación para el trabajo, instrucción de habilidades ocupacionales, adiestramiento en el trabajo, y cursos de alfabetismo y enseñanza para adultos.

Navegadores de Programas para Discapacitados

¿Qué es un Navegador de Programas para Discapacitados?

El Navegador de Programas para Discapacitados (DPN sus siglas en inglés) es una persona especialista que puede ayudarnos a “navegar” los múltiples servicios y programas ofrecidos en los Centros “One-Stop”.

¿Qué servicios ofrece un DPN?

DPNs nos pueden asistir dando información actualizada sobre carreras; ayuda “paso a paso” en la búsqueda del trabajo; listados de trabajos disponibles por computadora, acceso libre a computadoras, teléfonos, y máquinas de fax; conexión con empleadores y ferias de trabajo; ayuda en transición al empleo; y conexión con servicios locales incluyendo incentivos de trabajo de la Seguridad Social, el Programa de Participación en Medicaid para Personas con Discapacidades, y “Vístase para el Éxito”.

¿Cómo puedo encontrar a un DPN?

El Departamento de Trabajo del Estado de Nueva York proporciona un listado actualizado de DPNs por Área de Inversión en Mano de Obra local. Este listado está disponible en: <http://www.labor.state.ny.us/workforcenypartners/dpn.shtm>



RECURSOS PARA EMPLEO EN EL ESTADO DE NUEVA YORK

Intercambio de Trabajo del Estado de Nueva York

El Intercambio de Trabajo (“Job Exchange”) proporciona ayuda gratuita en internet para crear un curriculum vitae y cartas de presentación, así como para buscar y solicitar trabajos. Este servicio del Departamento de Trabajo (NYS DOL por sus siglas en inglés) permite que nos presentemos a nuestros posibles empleadores. Podemos utilizar el explorador de trabajo (“Job Scouts”) para recibir resultados automáticamente por e-mail. <http://www.americasjobexchange.com/ny>

Directorio de Posibles Empleadores en el Estado de Nueva York

El Departamento de Trabajo del Estado de Nueva York (NYS DOL por sus siglas en inglés) proporciona información detallada sobre negocios y empleadores que pueden ser clasificados por ocupación o industria. En esta página se encuentran disponibles los nombres, las direcciones, e información de contacto sobre empleadores en las industrias de producción y abastecimiento de bienes, así como trabajos manuales, administrativos, de ventas, servicios o profesionales.

<http://www.labor.state.ny.us/workforceindustrydata/bdirector.shtm>

JobZone

JobZone es un sistema de internet gratuito para la búsqueda de trabajo y planificación de carreras. JobZone proporciona información sobre más de 900 ocupaciones. JobZone ofrece información local y pertinente a tus necesidades. JobZone también da acceso a anuncios de trabajo recientes y herramientas tales como el constructor de curriculum vitae y cartas de presentación.

<http://www.nycareerzone.org>

El “Workbook” (Libro de Trabajo): Guía de programas de empleo en salud mental de la Ciudad de Nueva York

El Centro para la Rehabilitación y Recuperación de la Coalición de Agencias de Salud del Comportamiento (“Coalition of Behavioral Health Agencies”) proporciona un listado comprensivo de 115 programas de salud mental de NYC que asisten a personas en la realización de sus metas profesionales y de empleo. Contacta por teléfono a Deborah Short: (212) 742-1600 x235, o visítalos en: http://www.coalitionny.org/the_center/workbook/

Red de Comodidades en el Trabajo

La Red de Comodidades en el Trabajo (JAN por sus siglas en inglés) es un servicio que consulta gratuita de la Oficina de Política de Empleo de Discapacitados (Departamento de Trabajo de los Estados Unidos) que proporciona información personalizada sobre comodidades en el trabajo, el Acto de Americanos con Discapacidades, y otras leyes que protegen a personas con discapacidades psiquiátricas. Contáctalos por teléfono llamando a: (800) 526-7234 o (877) 781-9403 (equipo teleescritor)

<http://www.jan.wvu.edu/portals/individuals.htm>

Servicios Vocacionales y Educativos Para los Individuos con Discapacidades (VESID)

VESID proporciona conexiones con servicios de rehabilitación vocacional y de vida independiente para personas con discapacidades. VESID no es proveedor de servicios directos, pero puede pagar por los servicios educativos y de empleo que tú necesitas. Contáctalos por el teléfono llamando a: (800) 222- 5627. <http://www.vesid.nysed.gov/home.html>

Servicios de los Veteranos

El Departamento de Trabajo del Estado de Nueva York (NYS DOL por sus siglas en inglés) proporciona información sobre los programas de empleo y entrenamiento del estado de Nueva York para los veteranos de guerra. También incluye enlaces muy útiles con recursos de empleo en la internet. Contáctalos a través de la línea de ayuda: (800) 342-3358 o

<http://www.labor.state.ny.us/VETS/VETINTROPAGE.shtm>

Oficina de Servicios y Programas de Asistencia Temporal y para Discapacitados de Nueva York

La Oficina de Servicios y Programas de Asistencia Temporal y para Discapacitados (OTDA por sus siglas en inglés) es responsable de programas que pueden proporcionarnos asistencia (e.g., Programa de Estampillas para Alimentos o programas de la Seguridad Social). Esta oficina nos puede ayudar a determinar nuestra elegibilidad a beneficios e incentivos.

<http://www.otda.state.ny.us/main/programs.asp>

Comisión de la Calidad de Cuidado y Defensa de Personas con Discapacidades del Estado de Nueva York - Programa de Protección y Defensa de Beneficiarios de la Seguridad Social (“Protection and Advocacy Program for Beneficiaries of Social Security” PABSS):

PABSS proporciona información y consejos para asegurar nuestros beneficios y derechos al empleo, como por ejemplo, pagos excesivos de SSI o de SSDI, casos de discriminación en el trabajo, negociación de comodidades en el trabajo, préstamos de estudiante retrasados, dificultades de vivienda o transporte, y acceso a incentivos de trabajo (e.g., el Boleto para Trabajar: “Medicaid Buy-In”). Hay cuatro oficinas locales en el estado de Nueva York: Albany, New York City, Syracuse, y Búfalo. Contacta a Tom Gilbert para recibir consejos o referencias confidenciales llamando a: (800) 624-4143 ó (518) 388-2892. También puedes encontrar una oficina cerca de ti en: <http://www.cqc.state.ny.us/advocacy/palist.htm#PABSS>

CONSEJOS SOBRE APOYO ENTRE COMPAÑEROS Y SOBRE NUESTRO PLAN PARA REGRESAR A TRABAJAR

BUSCAR APOYO DE TUS COMPAÑEROS/AS PUEDE AYUDARTE A:

- **APRENDER DE LAS EXPERIENCIAS DE OTROS:** Busca a compañeros/as que hayan regresado a trabajar con éxito y pídeles que te ayuden. El apoyo entre pares es uno de los recursos más eficaces que tenemos. Utilízalo. Alguien que ha experimentado los desafíos de regresar al trabajo puede entender lo que estás pasando. El/Ella tiene conocimiento, fuerza y esperanza enormes. Así también, podemos aprender de sus errores.
- **LLEGAR A CREER:** Rodéate de personas que crean en ti más que tú mismo o tú misma. Una de nuestras batallas más importantes es llegar a creer que podemos trabajar. Tus pares te ayudarán a ver tu verdadero potencial.
- **TOMAR ACCIÓN:** Tus compañeros/as pueden ayudarte a encontrar información que necesitas, conectarte con organizaciones, ayudarte a completar aplicaciones, ir contigo las entrevistas, y a discutir tus miedos una vez que hayas comenzado a trabajar.
- **GANAR UN SENTIDO DE PERTENENCIA:** Cuando somos parte de una red de apoyo de pares recordamos que no estamos solos. Por esto, únete a un **Grupo de Ayuda Mútua “NOSOTROS Podemos trabajar,”** o ayuda a empezar uno de estos grupos en tu área.

DESARROLLANDO TU PROPIO PLAN “NOSOTROS PODEMOS TRABAJAR”:

Tomar **UN PASO A LA VEZ** puede ayudarte a ver tus logros. Aquí están algunos de los pasos que tú puedes seguir al desarrollar tu plan personal de empleo:

1. **BUSCAR APOYO DE PARES:** Encuentra a compañeros/as que puedan apoyarte en tu proceso de volver al trabajo.
2. **CONSIGUE INFORMACIÓN:** Obten tanta información como puedas sobre tus beneficios, incentivos de trabajo, recursos, y derechos.
3. **QUÉ/CÓMO/CUÁNDO:** Determina quién te ayudará a acceder a los beneficios y recursos que existen, así como cuándo lo harás y cómo.
4. **TOMA ACCIÓN:** Decide qué oportunidades de voluntariado o trabajo pagado perseguirás de INMEDIATO. No esperes. Hay muchas oportunidades que te están esperando. ¡Comienza hoy!



NUESTRAS HISTORIAS DE éxito: “NOSOTROS Podemos TRabajar”

Myung Park (NYC)

Fuí hospitalizado por primera vez a la edad de 15 años en Corea del Sur. Algunos años más tarde vine a los Estados Unidos esperando conseguir una educación y un futuro mejor. Pero no fue fácil. Aprender la lengua fue muy difícil, y nadie podía entenderme. Sentía estigma y frustración. Mi padre murió en Corea un mes después de que salí de mi país. En los años siguientes me hospitalizaron más de diez veces y cada vez permanecía allí por varios meses. Tenía muchos episodios de manía y no podía dejar de tener problemas con la gente, así que perdí mi trabajo y mi matrimonio. Perdí la esperanza, y pensé que así sería el resto de mi vida. Una de las veces que fui hospitalizado me dijeron sobre los beneficios de Seguridad Social y con dudas acepté a aplicar al SSI y SSDI, así que estuve en estos beneficios durante mucho tiempo. Pero la buena noticia es que no he sido hospitalizado en casi diez años. Creo que lo que me ha ayudado más es mi satisfacción sobre mi trabajo, mi familia, y ver cómo mi vida es hoy día. Yo me deprimía tanto y me frustraba tanto que me ponía fuera de control. Ahora me siento muy bien sobre mí. Un día alguien me dijo sobre el programa de entrenamiento de Especialistas de Pares (“Peer Specialists”), me gustó la idea, así que tomé el entrenamiento. Ahora trabajo como Especialista de Pares para el “Visiting Nursing Services” de la Ciudad de Nueva York. Amo mi trabajo. Amo a mis clientes, así como hablar y pasar el tiempo con ellos. Siento que puedo utilizar todas mis habilidades en un solo lugar. Hago arte, música, charlas, y facilito grupos. Al principio estaba asustado pensando que perdería mis beneficios de inmediato, pero puede mantener mi SSDI por años. Fui afortunado que pedí información y hubo personas que me dijeron qué hacer. Acabo de dejar de recibir cheques hace sólo algunos meses. Todavía tengo mi Medicare. El apoyo de mi familia y mis pares son las dos cosas que me ayudan más a mantener mi trabajo y a seguir bien. Mi hija está en mi vida después de diez años y ella tiene otra vez a su papá. Paso el tiempo con mis amigos, y ellos me ayudan a mantenerme positivo. Regresar a trabajar ha cambiado mi vida y me ha dado una nueva vida.

Aron Picket (Poughkeepsie)

Yo soy ciego para fines legales. Trabajo a tiempo completo en PEOPLE, Inc. en Poughkeepsie como defensor de empleo. Sin embargo, las cosas no fueron siempre tan buenas. En 1992 mi visión comenzó a empeorar. Tuve una operación en mi ojo izquierdo pero la cirugía no ayudó. Tenía un 95% de ceguera en ese ojo. Mi ojo izquierdo comenzó a vagar, haciendo que me vea gracioso, lo cual me molestaba mucho. No quería que ninguna persona me viera de esa manera, así que caí en una depresión profunda. Permanecí en mi casa por dos años. No me afeitaba ni me cuidaba. Estaba solo a toda hora y no quería que ninguna persona me viera. Pero un día, mi mejor amigo vino a casa después de estar en la cárcel por dos años. Él vino a mi casa y me preguntó qué demonios me pasaba. ¿Por qué era que me sentía así? Él se encargó de mí. Él me ayudó a conseguir un trabajo con niños discapacitados en el departamento de recreación. Llevábamos a los niños en paseos a la comunidad, y un lugar al que íbamos frecuentemente era la piscina pública. Cuando nos metíamos al agua con los niños todos se alejaban de nosotros o salían de la piscina. En vez de sentirse mal, los niños decían “bueno, más sitio para nosotros.” Tomé el gran ánimo que ellos tenían y lo hice mío. Ellos me dieron esperanza de seguir adelante. Si estos niños podían mantenerse positivos, me imaginé que yo también podría. Así que decidí regresar a trabajar y vivir mi vida. Pero regresar a trabajar no fue fácil. Estaba asustado de perder mis beneficios. Pensé que perdería todos mis beneficios si ganaba más de \$900 dólares. Pero afortunadamente alguien me dijo que yo era elegible a ganar más ya que también soy ciego. Así que ahora trabajo haciendo algo que amo y he podido mantener mis beneficios. No me siento mal sobre mí mismo. Trabajo, conduzco, y ayudo a personas como yo para que ellas puedan regresar a trabajar, para que ellas sepan que la recuperación es posible y que siempre hay esperanza.

Iliana Lasanta (Newburgh)

Nunca pensé que vería el día en que estaría donde estoy hoy. Mi camino comenzó mientras que vivía en “Project Life” con mi hijo Antonio. Me puse muy deprimida y busqué consejería. Durante una sesión de consejería mi terapeuta recomendó que atiende un programa durante el día llamado “Hudson House” que es parte de la Asociación de Salud Mental en el Condado “Orange” en Newburgh. Allí conseguí un “Job Coach” y comencé a ir a entrevistas. Pasó mucho tiempo y no conseguía nada. Finalmente encontré un apartamento y me mudé. Finalmente conseguí un trabajo, pero había un problema grande. No tenía una niñera para que cuidara a mi hijo Antonio mientras que estaba en el trabajo. Pensé que no podría trabajar porque no podría tenerlo con cualquier persona. Todos los centros de guardería me decían que no estaban entrenados para cuidar de un niño con necesidades especiales. Todo el tiempo me preguntaba qué debía hacer. Un día encontré a una amiga que aceptó venir y cuidar a mi hijo mientras que iba a trabajar. Pero entonces había otro obstáculo: No tenía ropa decente para ir a trabajar. Gracias a VESID, me dieron un vale para que consiga unos vestidos para empezar. Pero nuevamente, había otro obstáculo: No tenía transporte para ir a trabajar. VESID pagó mis lecciones de conducir, pero caminé al trabajo por dos años hasta que finalmente conseguí un automóvil. Estoy muy contenta de decir que he superado mi miedo de volver a trabajar. He ganado una calidad de vida mejor para mí y mi niño. Sin embargo, mi camino no termina aquí. Trabajo en ventas pero éste no es el trabajo que deseo hacer para el resto de mi vida. En un futuro próximo quisiera volver a la escuela y seguir una carrera que me ayude a alcanzar el estilo de vida que merezco y que he deseado por tanto tiempo. Mi consejo a cualquier persona que desea volver al trabajo es sólo intentarlo, incluso si tú no tienes éxito al principio motívate para ir un poco más lejos cada vez. El cielo es el límite.

A nombre del “Hudson House” (programa de la Asociación de Salud Mental del Condado Orange), Pauline Bailo (izquierda) presenta a Iliana Lasanta (derecha) con el premio “Rising Star” en conocimiento de su perseverancia y éxito en demostrar que “NOSOTROS Podemos Trabajar.”





we can work
campaign



Asociación de Nueva York de Servicios de Rehabilitación Psiquiátrica - NYAPRS
One Columbia Place • Albany, NY 12207 • Teléfono: (518) 436-0008
www.nyaprs.org

Traducción al español: La traducción de este documento fue realizada por Oscar Jimenez, MPH, Especialista de Desarrollo y Evaluación de Programas de la Asociación de Servicios de Rehabilitación Psiquiátrica de Nueva York (New York Association of Psychiatric Rehabilitation Services- NYAPRS). Quisiéramos agradecer especialmente a Dally Sánchez, Rosa María Sampedro y al Dr. Iván Buluarte por sus valiosos comentarios y sugerencias.