



Red de Ciudadanía

Guía de empleo para personas con parálisis cerebral. Preguntas y respuestas

COORDINACIÓN TÉCNICA

Coordinación: **Julia García-Risco**

Consultoría: **Alter Civitas**

Fotografías: **Confederación ASPACE**

Entidades participantes:

APACE Toledo

Fundación ASPACE Navarra para empleo

ASTRAPACE

APACE Burgos

ASPACE-Rioja

ASPACE Granada

Edita: Confederación ASPACE

Fotografías: Confederación ASPACE

Año: 2023

Adaptación a Lectura Fácil: María Perlata y Laia Vidal
(Asociación Lectura Fácil)

Maquetación: Carmen Guiral

Documento adaptado a Lectura Fácil según las directrices internacionales de la IFLA (International Federation of Library Associations and Institutions) e Inclusion Europe para facilitar su comprensión.

ÍNDICE

1. PRESENTACIÓN	5
1.1 ¿PARA QUÉ SIRVE ESTA GUÍA?	5
1.2 ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA GUÍA?	5
2. BENEFICIOS DEL TRABAJO	7
2.1 ¿POR QUÉ ES BUENO TRABAJAR?	7
2.2 ¿QUÉ GANAN LAS ORGANIZACIONES QUE NOS CONTRATAN?	8
3. PRIMEROS PASOS PARA CONSEGUIR UN TRABAJO	9
3.1 ¿POR DÓNDE EMPEZAR?	9
3.2 ¿QUÉ ES LO MÁS IMPORTANTE?	9
3.3 ¿PODRÉ CONSEGUIR UN TRABAJO?	10
3.4 SI TRABAJO, ¿PIERDO MI AYUDA ECONÓMICA?	10
3.5 SI TRABAJO, ¿PIERDO MI PLAZA EN EL CENTRO DE DÍA O CENTRO OCUPACIONAL?	11
3.6 ¿EL PUESTO DE TRABAJO SE ADAPTARÁ A MIS NECESIDADES?	11
4. EMPIEZA POR CONOCERTE BIEN	13
4.1 ¿A QUÉ ME PUEDO DEDICAR YO?	13
4.2 ¿CUÁLES SON MIS POSIBILIDADES?	14
4.3 ¿QUÉ FORMACIÓN NECESITO PARA TRABAJAR?	14
5. CONOCE LAS OPCIONES QUE TIENES PARA TRABAJAR	15
5.1 ¿QUÉ OPCIONES DE TRABAJO EXISTEN?	15
5.2 ¿QUIÉN ME PUEDE OFRECER TRABAJO?	17

5.3 ¿QUÉ PASOS DEBO DAR PARA TRABAJAR EN LA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA?	18
5.4 ¿HAY AYUDAS PARA AUTOEMPLEO?	19
6. FÓRMATE PARA TRABAJAR	20
6.1 ¿POR QUÉ NECESITO FORMARME PARA TRABAJAR?	20
6.2 ¿QUÉ TIPOS DE FORMACIÓN HAY?	20
7. EL CURRÍCULUM, LA ENTREVISTA Y EL CONTRATO	22
7.1 ¿DÓNDE HAY OFERTAS DE TRABAJO PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD?	22
7.2 ¿DEBO PONER EN MI CURRÍCULUM QUE SOY UNA PERSONA CON DISCAPACIDAD?	22
7.3 ¿TENGO QUE HACER UNA ENTREVISTA DE TRABAJO?	23
7.4 ¿QUIÉN ME PUEDE AYUDAR A PREPARAR LA ENTREVISTA DE TRABAJO?	23
7.5 ¿QUÉ COSAS DEBO TENER EN CUENTA CUANDO ENTRO EN UN PROCESO DE SELECCIÓN PARA UN PUESTO DE TRABAJO?	24
7.6 ¿QUÉ INFORMACIÓN VIENE EN MI CONTRATO?	25
8. EMPIEZA A TRABAJAR	26
8.1 ¿ME ACEPTARÁN BIEN MIS COMPAÑERAS Y COMPAÑEROS?	26
8.2 ¿PODRÉ HACER BIEN MI TRABAJO?	27
8.3 ¿QUÉ APOYOS VOY A TENER EN LA EMPRESA?	27
8.4 ¿HABRÁ UNA PERSONA QUE ME ACOMPAÑE SIEMPRE EN MI PUESTO DE TRABAJO?	28
9. MANTÉN EL TRABAJO	30
9.1 ¿QUÉ PUEDO HACER PARA MANTENER MI PUESTO DE TRABAJO?	30

1. Presentación

1.1 ¿Para qué sirve esta guía?

Esta guía sirve para informar a las personas con **parálisis cerebral** y otras discapacidades parecidas sobre la búsqueda de trabajo.

Esta guía te ofrece **pautas** para tener más oportunidades de conseguir un trabajo.

Algunos aspectos sobre los que trata son los siguientes:

- Ofrecer consejos sobre **orientación laboral**.
- Entender la importancia de la formación.
- Conocer los recursos para encontrar trabajo.
- Aprender cómo actuar en una entrevista de trabajo.
- Explicar qué es el autoempleo.

Si tienes preguntas sobre la búsqueda de trabajo, esta guía te da las respuestas que necesitas.

1.2 ¿Por qué es importante esta guía?

Porque trabajar es un derecho para todas las personas. También lo es para las personas con parálisis cerebral y otras discapacidades afines, tal y como explica la Constitución española en el artículo 35.

Parálisis cerebral.

Discapacidad que se crea por un daño en el cerebro y que hace que las personas tengan menos capacidad para controlar los músculos.

Pautas.

Normas o consejos para hacer algo.

Orientación laboral.

Proceso para ayudar a las personas a encontrar trabajo.



Todos tenemos derecho a elegir el trabajo que nos gusta. Tenemos derecho a que las empresas nos contraten y a trabajar en igualdad junto con el resto de compañeros. Así participaremos de manera más activa en la sociedad.

Para conseguirlo debemos conocer cuáles son los apoyos y las adaptaciones que necesitamos. Existen leyes que dicen que las personas con parálisis cerebral tenemos derecho a contar con esos apoyos y esas adaptaciones en el trabajo.

Además, las **administraciones públicas** deben dar oportunidades para que las personas con discapacidad encontremos un trabajo, lo mantengamos y seamos más independientes.

Debemos recordar que, para encontrar trabajo, es importante marcarse unos objetivos y luchar por estos.

Las entidades ASPACE te ayudan a conseguir estos objetivos y te acompañan en todo el proceso de búsqueda de trabajo.

¡Lucha por tus sueños!
¡Consigue el trabajo que tú quieras!

Administración pública. Conjunto de organismos que funcionan con dinero público del Gobierno y del Estado para dar servicios a las personas. Por ejemplo, los ayuntamientos.





2. Beneficios del trabajo

2.1 ¿Por qué es bueno trabajar?

Porque el trabajo te ayuda a:

- Desarrollarte.
- Participar de manera más activa en la sociedad.
- Ganar dinero.
- Tener una vida más independiente.

Las personas con parálisis cerebral que consiguen un trabajo y alcanzan sus objetivos laborales dicen que el trabajo es bueno porque les aporta:

- Satisfacción personal.
Se sienten mejor.
- Sentimiento de capacidad.
Esto significa que a través del trabajo pueden demostrar cuáles son sus capacidades.
- Más independencia y más **autonomía**.

Autonomía. Capacidad de una persona para hacer las cosas por sí misma, sin la ayuda de otras personas.

Testimonios de personas con parálisis cerebral

«El empleo para mí es ser más independiente, conseguir autonomía y ganarme la vida».

«El empleo es un reto, la vida es trabajar, ganar un sueldo y hacer tu vida... ¡Lo normal!

2.2 ¿Qué ganan las organizaciones que nos contratan?

Las personas con parálisis cerebral aportamos muchos beneficios a las organizaciones y empresas que nos contratan.

Algunos de estos beneficios son los siguientes:

- Mejoramos la relación entre los compañeros y las compañeras.

El motivo es que los ayudamos a entender cuál es el verdadero valor de la persona y a no fijarse en cosas poco importantes, como el aspecto físico.

- Las personas que trabajan en la empresa comprueban que están en un ambiente **inclusivo**, porque se contrata a trabajadores y trabajadoras con discapacidad.

Inclusivo. Que acepta, respeta y acoge a todas las personas.

- Nos esforzamos mucho por hacer bien nuestro trabajo.
- Somos muy responsables.
- Trabajamos con muchas ganas, mostramos interés y no nos rendimos.
- Las empresas consiguen dinero del Estado por contratarnos.
- Las empresas demuestran que creen en la igualdad de oportunidades de todas las personas y que están comprometidas con la sociedad.

Se convierten en un buen ejemplo y en un modelo a seguir para otras empresas.

Testimonios de personas con parálisis cerebral

«Por encima de la discapacidad somos personas, queremos que se vea la persona que somos y lo que valemos».

3. Primeros pasos para conseguir un trabajo

3.1 ¿Por dónde empezar?

Ponte en contacto con la entidad ASPACE que esté más cerca de tu casa. Ellos tienen servicios para aconsejarte y ayudarte a buscar un trabajo.

Si en esta entidad ASPACE no tienen un servicio de empleo, te dirán adónde puedes ir. Te darán el contacto de otras entidades que trabajan con personas con discapacidad y de servicios públicos de apoyo al empleo.

3.2 ¿Qué es lo más importante?

Tener interés, dedicar tiempo a la búsqueda de trabajo y dejarte guiar y aconsejar por entidades como ASPACE.

Testimonios de personas con parálisis cerebral

Cuento con el apoyo total de mi familia. Ellos me animan todo el día para que me siga formando, me acerque a las empresas, etcétera. Les gustaría que encontrase un trabajo, yo creo que les tranquilizaría que fuese más autónoma de cara a un futuro.

Al igual que yo, son conscientes de que todavía tengo que seguir formándome para llegar a conseguir el trabajo que me gustaría, aunque espero encontrarlo pronto.

3.3 ¿Podré conseguir un trabajo?

Será más fácil que lo consigas si tienes ganas y **motivación** para trabajar.

También es más fácil que lo logres si las metas que te propones son posibles y es un trabajo que puedes hacer con tus características y capacidades.

Las entidades ASPACE y otras organizaciones te ayudarán a conseguirlo.

Motivación. Estado de ánimo que ayuda a una persona a hacer algo con ilusión.

3.4 Si trabajo, ¿pierdo mi ayuda económica?

Depende del tipo de ayuda que recibas y de las horas que trabajes.

Las ayudas económicas de la Seguridad Social se suspenden durante el tiempo que estés trabajando. Es decir, no las cobrarás, pero puedes volver a pedir las si dejas de trabajar.

En algunos casos, puedes seguir cobrando la ayuda económica si trabajas pocas horas a la semana.

Es muy importante que tengas información sobre la ayuda económica que recibes y cuáles son sus condiciones.

Las entidades ASPACE te pueden dar esa información o indicarte a qué organismo debes ir para conseguirla.

3.5 Si trabajo, ¿pierdo mi plaza en el centro de día o centro ocupacional?

Lo más normal es que sí pierdas la plaza.

El motivo es que el trabajo es un paso más. Es un nuevo camino en el que avanzas para conseguir más autonomía y una vida más independiente.

3.6 ¿El puesto de trabajo se adaptará a mis necesidades?

Puede que tengas alguna dificultad para llegar a tu trabajo o que no tengas los apoyos físicos que necesitas en tu puesto.

Por ejemplo, no hay transporte público adaptado para llegar a tu empresa o tienes que trabajar con un ordenador que no está adaptado a tus necesidades.

En esos casos tienes que **reclamar** todas las veces que sea necesario para que esas situaciones se sepan y se solucionen.

Antes de empezar a trabajar debes informarte sobre los apoyos y las adaptaciones a las que tienen derecho todas las personas con parálisis cerebral para conseguir y mantener un trabajo.

La ley permite a las empresas pedir ayudas económicas y apoyos al Estado para adaptar los puestos de trabajo a las necesidades de las personas que trabajan en estos.

Reclamar. Decir que no estás de acuerdo con algo. Se puede reclamar hablando o por escrito.

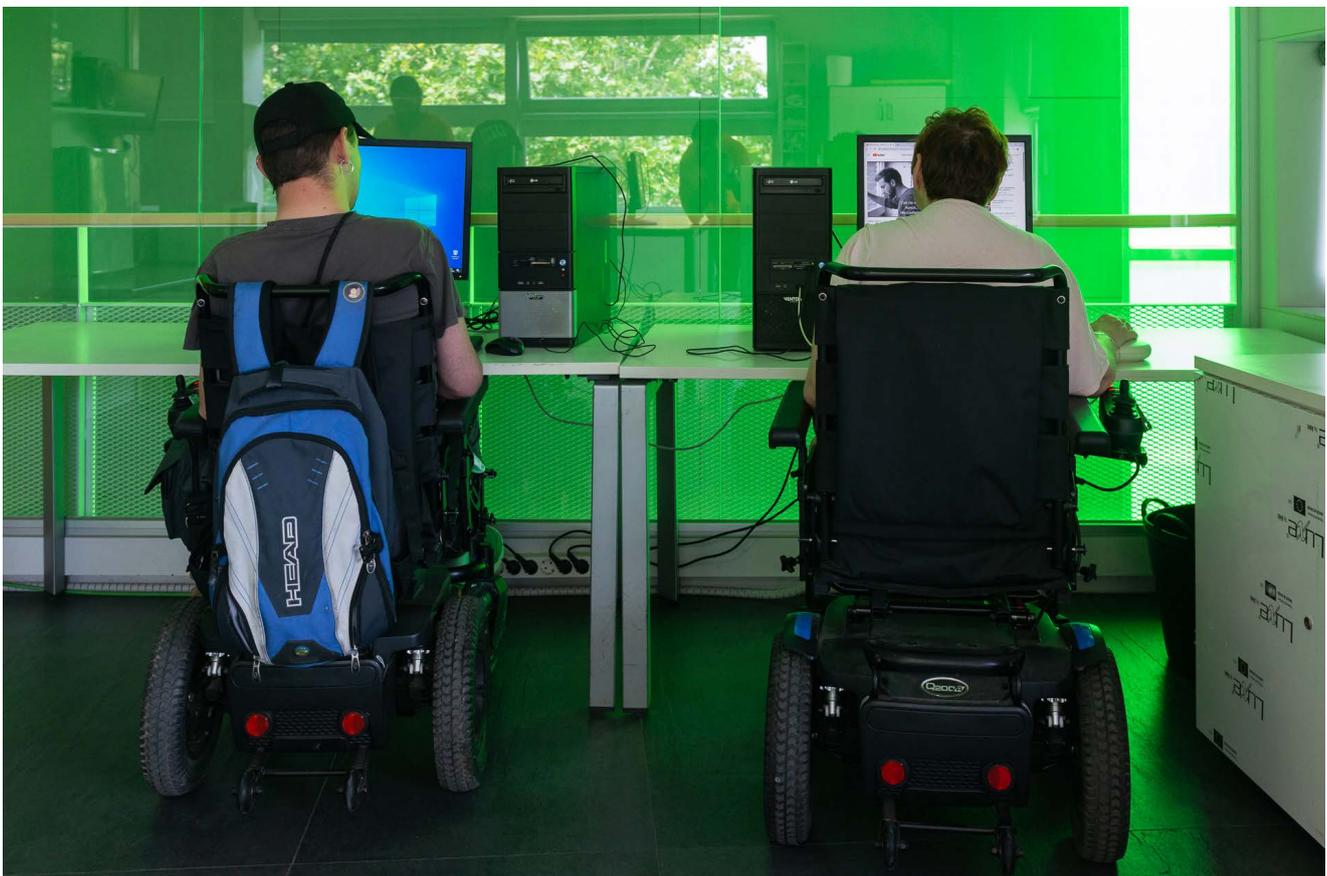
Además, existe la posibilidad de empezar a trabajar con empleo con apoyo.

A través del empleo con apoyo, una persona te acompaña a tu puesto de trabajo los primeros días para explicarte lo que necesites.

La persona que te acompaña los primeros días a través del empleo con apoyo se llama preparador o preparadora laboral.

Testimonios de personas con parálisis cerebral

«Me gustaría conocer entidades que me ayuden a encontrar trabajo teniendo en cuenta mi discapacidad y mis capacidades».



4. Empieza por conocerte bien

4.1 ¿A qué me puedo dedicar yo?

Los servicios de orientación al empleo te ayudan a pensar en los puestos de trabajo a los que puedes optar teniendo en cuenta tus objetivos.

Estos servicios te dan información y te orientan para que tú decidas por ti en qué quieres trabajar teniendo en cuenta tus capacidades y necesidades.

Testimonios de personas con parálisis cerebral

«Me gustaría conocerme mejor y saber lo que puedo dar de mí para ajustar mejor mis **expectativas**».

Expectativa. Esperanza o posibilidad de conseguir una cosa.



4.2 ¿Cuáles son mis posibilidades?

Es importante pensar en un trabajo que puedas hacer bien y que sea posible para ti.

Debes empezar por pensar en estos dos aspectos:

- Qué cosas te gustan, crees que puedes hacer y son posibles en el lugar donde vives.
Por ejemplo, es mejor que no pienses en un trabajo de playa si vives en Madrid.
- Para qué puestos de trabajo tienes formación.
Por ejemplo, no debes buscar trabajo como fontanero o fontanera si no has estudiado cursos de fontanería.
Se trata de buscar un puesto de trabajo que te guste, puedas hacer y te permita desarrollar tus capacidades.

4.3 ¿Qué formación necesito para trabajar?

La formación es el primer paso necesario para conseguir un trabajo.

Debes informarte sobre qué formación se pide en ese puesto de trabajo y valorar si quieres formarte en eso, si es posible para ti y si puedes.

Piensa que formarte siempre te va a ayudar a aprender cosas que aún no conoces y a tener más posibilidades de encontrar un trabajo.

5. Conoce las opciones que tienes para trabajar

5.1 ¿Qué opciones de trabajo existen?

■ **Taller prelaboral o centro ocupacional.**

Servicio pensado para que las personas que forman parte de este participen de manera más activa en las actividades de la sociedad y sean más autónomas.

En los centros ocupacionales se hacen actividades prácticas de formación y de preparación al trabajo.

Estas actividades ayudan a las personas a aprender habilidades y nuevas capacidades. Te pueden ayudar a conseguir un trabajo en el futuro, si decides que quieres trabajar.

■ **Centro Especial de Empleo.**

Son centros en los que trabajan personas con discapacidad fabricando productos o dando un servicio a la sociedad. A este tipo de centros se los conoce como empleo protegido.

Hay diferentes tipos de centros especiales de empleo que dan distintos servicios. Por ejemplo, cuidado de jardines, limpieza de ropa o fabricación de piezas de coches.

Las personas que trabajan en los centros especiales de empleo cobran un sueldo. El trabajo que hacen es de la misma calidad que el que se hace en las empresas que no son de empleo protegido.

■ **Enclave laboral.**

Consiste en un contrato entre una empresa y un centro especial de empleo.

A través de este contrato, una persona que trabaja en el centro especial de empleo va a trabajar a una empresa durante un tiempo.

Por ejemplo, una persona que trabaja en un centro especial de empleo que se dedica al lavado de ropa va a trabajar a la lavandería de un hospital durante un mes.

Los enclaves laborales permiten que las personas con discapacidad tengan más oportunidades de trabajar en las empresas.

■ **Empleo con apoyo.**

Orientación y acompañamiento que se hace a una persona con discapacidad que empieza a trabajar en una empresa para que se adapte mejor a su puesto de trabajo.

La persona que hace este acompañamiento se llama preparador o preparadora laboral.

Algunas personas con discapacidad no necesitan empleo con apoyo cuando empiezan a trabajar.

■ **Trabajar en una empresa.**

La persona con discapacidad elige de manera libre trabajar en una empresa y recibe un dinero todos los meses por su trabajo, igual que el resto de trabajadores y trabajadoras.



■ **Empleo público.**

Consiste en trabajar para la Administración pública. Por ejemplo, un ayuntamiento o un ministerio.

Para conseguir un empleo público hay que superar un examen y unas pruebas que se llaman oposiciones.

■ **Autoempleo.**

Es una forma de trabajo en el que la persona crea su propia empresa u ofrece un servicio a la sociedad por su cuenta.

Por ejemplo, una persona que es electricista y monta su propia empresa de electricidad.

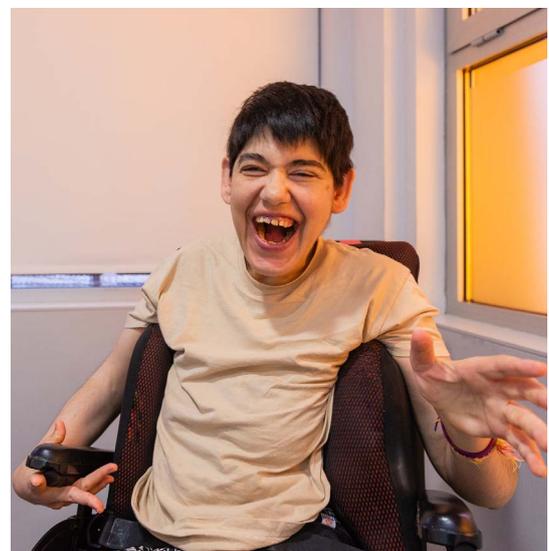
5.2 ¿Quién me puede ofrecer trabajo?

Cualquier empresa o entidad pública o privada.

Las empresas que tienen más de 50 trabajadores tienen la obligación de contratar a personas con discapacidad.

En concreto, 2 de cada 100 trabajadores de esas empresas deben ser personas con discapacidad.

Además, la Administración pública debe reservar 7 de cada 100 puestos de trabajo que ofrece para personas con discapacidad.



5.3 ¿Qué pasos debo dar para trabajar en la Administración pública?

Para trabajar en la Administración pública, como un ayuntamiento o un ministerio, debes seguir estos pasos:

- Prestar atención a las ofertas de trabajo público a las que te puedes presentar con tu formación, intereses y capacidades.

En especial, te tienes que fijar en las ofertas de trabajo que reservan plazas para personas con discapacidad.

Todas las ofertas de empleo público se publican en el **Boletín Oficial del Estado**.

Los servicios de empleo de ASPACE te pueden informar de estas ofertas.

- Apuntarte a las ofertas de empleo público que te interesen.
- Al apuntarte debes explicar qué apoyos y adaptaciones necesitas para hacer las pruebas de acceso al puesto de trabajo.
- Presentarte a todas las pruebas y los exámenes a los que te convoquen.
Puedes ir a una academia para preparar los temas del examen.

Las administraciones públicas también ofrecen plazas específicas para personas con discapacidad intelectual. En esos casos se deben adaptar los temas y el examen para que sean más fáciles de comprender, estudiar y responder a las preguntas.

Es importante que los temas que tienes que estudiar estén adaptados a Lectura Fácil.

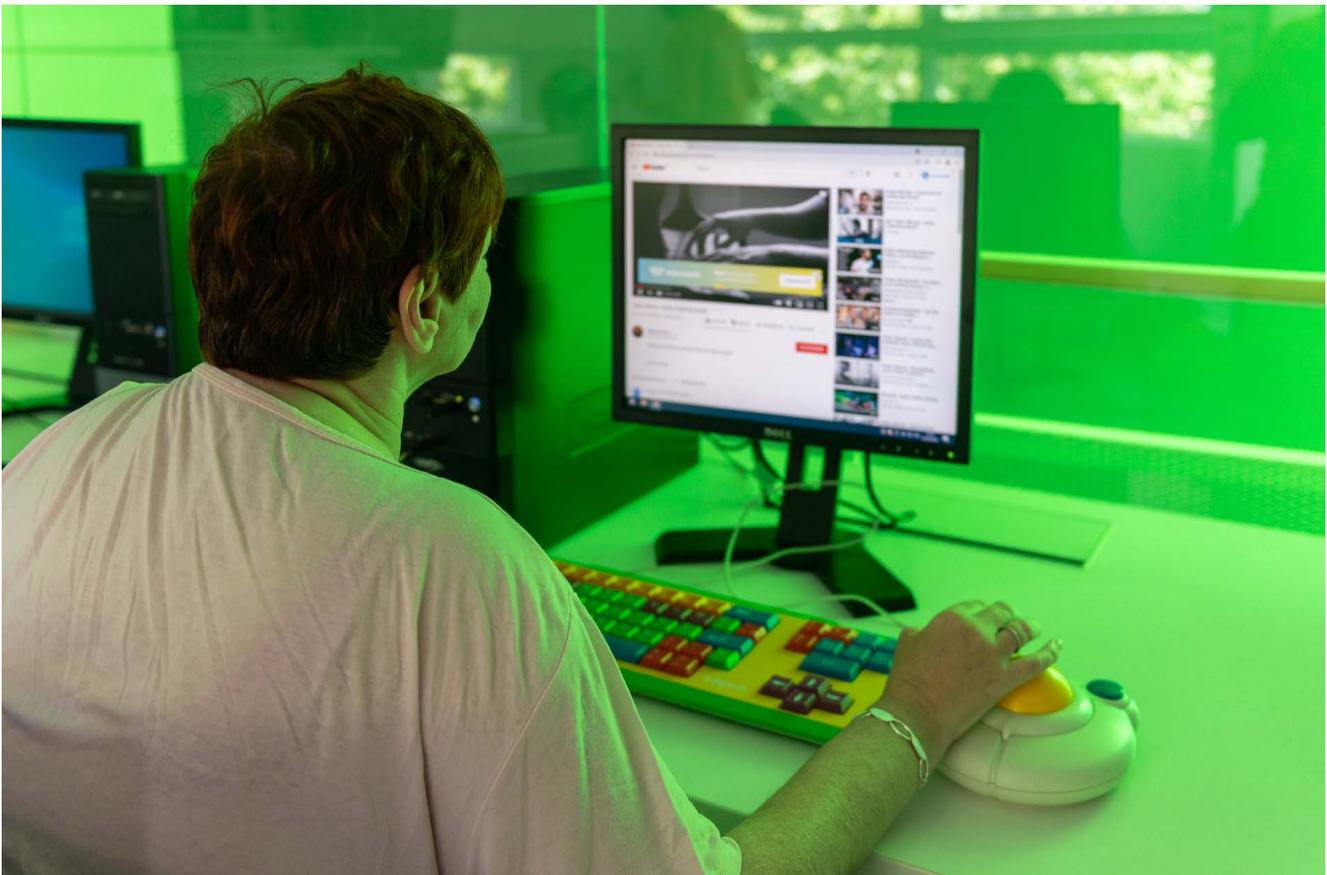
Boletín Oficial del Estado. Publicación diaria en la que aparecen todas las leyes, normas y convocatorias oficiales de España.

5.4 ¿Hay ayudas para autoempleo?

Sí, las personas con discapacidad tenemos derecho a ayudas específicas para montar nuestra propia empresa o negocio.

También podemos pedir las ayudas al autoempleo que hay para personas sin discapacidad.

Algunas de estas ayudas son cobrar todo el paro junto para invertirlo en el nuevo negocio o pagar menos a la Seguridad Social.



6. Fórmate para trabajar



6.1 ¿Por qué necesito formarme para trabajar?

Todas las personas necesitamos aprender nuevas habilidades que nos preparen para el trabajo que vamos a desempeñar.

Los beneficios que da la formación para el trabajo son los siguientes:

- Tendrás más posibilidades de encontrar un trabajo.
- Conseguirás un currículum más completo.
- Estarás más contenta o contento en tu trabajo.
- Podrás ocupar otros puestos de trabajo en la empresa.
- Harás mejor tu trabajo.
- Tendrás más confianza en ti y te sentirás mejor.

6.2 ¿Qué tipos de formación hay?

Hay varios tipos de formación

- **Formación académica.**
Es la formación oficial que marca la ley y se estudia en las escuelas, los institutos y las universidades.

Por ejemplo, la Educación Primaria, la Educación Secundaria Obligatoria y las carreras universitarias.

También hay formación académica destinada a encontrar un trabajo más específico. Por ejemplo, la formación profesional para aprender un trabajo en concreto o los certificados de profesionalidad.

Los certificados de profesionalidad son títulos oficiales que aseguran que una persona está capacitada para trabajar en un puesto de trabajo.

- **Cursos de formación de las empresas.**

Muchas empresas ofrecen formación para trabajar en un puesto en concreto.

Por ejemplo, auxiliar de oficina, jardinería o limpieza.

Algunas de estas empresas ofrecen cursos solo para personas con discapacidad.

- **Cursos de las administraciones públicas.**

Entidades, como los ayuntamientos o los servicios de empleo públicos, ofrecen cursos gratis para personas que no tienen trabajo o que quieren conseguir un trabajo mejor.

Muchas de estas formaciones son gratis.

A veces, también puedes conseguir una ayuda para pagar el transporte al curso o la comida de ese día, dependiendo de cada caso.

Testimonio de familiares de persona con parálisis cerebral **Padre de persona con parálisis cerebral**

«Me siento satisfecho al ver que mi hijo ha conseguido un empleo para el que se ha formado a lo largo de los años».

7. El currículum, la entrevista y el contrato

7.1 ¿Dónde hay ofertas de trabajo para personas con discapacidad?

Las páginas webs de los servicios públicos de empleo ofrecen trabajos para personas con discapacidad.

También hay páginas web específicas que solo ofrecen puestos de trabajo para personas con discapacidad.

7.2 ¿Debo poner en mi currículum que soy una persona con discapacidad?

Puedes elegir poner esta información o no. Ponerlo es una manera de decir la verdad y demostrar que eres una persona sincera.

Además, poner que tienes discapacidad te puede ayudar, porque hay ofertas de trabajo que son solo para personas con discapacidad.

Será suficiente con que pongas que tienes certificado de discapacidad. Podrás dar más información sobre ti en la entrevista de trabajo.



7.3 ¿Tengo que hacer una entrevista de trabajo?

Sí, tienes que seguir todos los pasos del proceso de selección, igual que el resto de personas.

7.4 ¿Quién me puede ayudar a preparar la entrevista de trabajo?

Una persona orientadora de los servicios de orientación y preparación laboral te dará consejos para que hagas una buena entrevista.

Por ejemplo, te dirá cuál puede ser la mejor respuesta a algunas preguntas y ensayaréis la entrevista para que tengas más confianza y seguridad.

Incluso, algunas veces, la persona que te está orientando y ayudando te puede acompañar a la entrevista de trabajo, siempre que a ti te parezca bien.

Además de ayudarte con la entrevista de trabajo, la persona orientadora puede contactar por ti con empresas que ofrezcan puestos de trabajo y te puede ayudar a hacer el currículum para presentarlo a esas empresas.

Testimonio de personas con parálisis cerebral

«En una entrevista de trabajo, la persona que me entrevista debería dirigirse a mí; no a la persona que me acompaña».

7.5 ¿Qué cosas debo tener en cuenta cuando entro en el proceso de selección para un puesto de trabajo?

- Piensa si el puesto de trabajo es adecuado para tus habilidades y posibilidades.
- Presenta un currículum bien hecho.
- Explica por qué puedes hacer ese trabajo a las personas que te hagan la entrevista.
- Intenta comprender cuál es el motivo por el que te quieren contratar. Qué necesitan de ti.
- Piensa que no fracasas aunque elijan a otra persona. Participar en una entrevista de trabajo siempre es bueno, porque consigues más experiencia para la siguiente.
- Intenta dar siempre una buena impresión. La empresa ya tiene tus datos. Te incluirá en su base de datos y puede que en un futuro cuente contigo si has quedado bien.

Testimonios de personas con parálisis cerebral

«No me seleccionaron en un principio, pero me quedé en su base de datos y eso me sirvió para que me llamaran más adelante para un voluntariado. Esto fue lo que me impulsó para conseguir mi empleo actual».

7.6 ¿Qué información viene en mi contrato?

En todos los contratos laborales deben aparecer tus datos personales y la siguiente información:

- Cuál será tu puesto de trabajo.
- Cuántas horas vas a trabajar y en qué horario. Puedes trabajar como máximo 8 horas al día y 40 horas a la semana.
- Cuánto tiempo dura el contrato.
- Cuánto dinero vas a ganar. Tendrás el mismo sueldo que el resto de personas que trabajen en ese puesto en la empresa.

No hay un tipo de contrato específico para personas con parálisis cerebral. Pero sí hay contratos con condiciones especiales para dar ayudas a las empresas que contratan a personas con discapacidad.



8. Empieza a trabajar

8.1 ¿Me aceptarán bien mis compañeras y compañeros?

Seguro que hay personas en la empresa que te ayudan y se ponen en tu lugar como buenos compañeros y compañeras.

En los primeros días puedes tener dificultades con alguna de estas personas. Pero se resolverán con el paso de los días.

Es importante que sepas a quién debes preguntar las cosas cuando tengas dudas.

Testimonios de familiares de persona con parálisis cerebral **Madre de persona con parálisis cerebral**

«Me siento con incertidumbre y miedo cuando Lidia comienza en un nuevo trabajo o curso fuera del centro. Pero a la vez estoy feliz y contenta de ver a mi hija con ganas e ilusión por el nuevo trabajo.

La experiencia de Lidia trabajando en ASPACE como auxiliar administrativo para mí y para mi familia ha sido de 10. Lidia estaba muy feliz con su puesto de trabajo, se sentía más adulta y con responsabilidades. Todos los días preparaba las cosas del trabajo con ilusión y llegaba a casa muy contenta.

También ha hablado muy bien de los compañeros y del trato recibido, por lo que tanto yo como mi familia estamos muy contentos y nos encantaría que se repitiese la experiencia».

8.2 ¿Podré hacer bien mi trabajo?

Es más fácil que puedas hacer bien tu trabajo si has elegido uno que te gusta y para el que tienes habilidades.

Tendrás dudas y miedos al principio, pero siempre habrá personas que te expliquen lo que tienes que hacer y que te den los medios y las adaptaciones que necesites para hacerlo.

Testimonios de personas con parálisis cerebral

«Quiero sentirme uno más en la empresa. No quiero un trato especial. Solo quiero contar con apoyos internos y externos para avanzar en mi trabajo, cuando los necesite».

8.3 ¿Qué apoyos voy a tener en la empresa?

Cuando empieces a trabajar en una empresa, no estás solo o sola. Tienes los apoyos que necesitas.

Los tipos de apoyo que encuentras son los siguientes:

- **Apoyos naturales.**
Son personas que trabajan en la empresa. Te ayudan en tus primeros días de trabajo y te apoyan para hacer tus tareas del día a día.
- **Apoyos profesionales.**
Son los apoyos que te ofrecen los servicios de empleo de entidades que trabajan con personas con discapacidad. Por ejemplo, empleo con apoyo.

■ **Ayudas técnicas o adaptaciones al puesto de trabajo.**

Consisten en adaptar el puesto de trabajo a tus necesidades.

Por ejemplo, cambiar la pantalla del ordenador por otra más grande, si no ves bien.

O poner una mesa más alta para que quepa bien tu silla de ruedas.

El Estado da dinero a las empresas para que puedan pagar estas adaptaciones.

Las entidades ASPACE orientan a las empresas para adaptar el puesto de trabajo a cada persona y les informan de las ayudas que pueden pedir para adaptar ese puesto de trabajo.

8.4 ¿Habrá una persona que me acompañe siempre en mi puesto de trabajo?

Tendrás el acompañamiento de tu preparador o preparadora laboral, cuando lo necesites, a través del empleo con apoyo.

Pero no habrá una persona que esté siempre contigo durante todo el tiempo que dure tu contrato.

En tu día a día tendrás la ayuda de tus compañeros y compañeras. Estas personas serán tus apoyos naturales.



Testimonios de personas de apoyo Preparadora laboral entidad ASPACE

Con mi trabajo siento ilusión y satisfacción.
Considero que contribuye a que mi compañera
lleve a cabo su proceso de aprendizaje
en su puesto de trabajo.

Además, siento optimismo, ya que considero
que el trabajo que se está realizando en el centro
está siendo beneficioso para las personas.





9. Mantén el trabajo

9.1 ¿Qué puedo hacer para mantener mi puesto de trabajo?

Algunos de los consejos que debes seguir para mantener tu puesto de trabajo son estos:

- Sé responsable.
- Esfuérzate en todo lo que hagas para superarte y hacerlo cada vez mejor.
- Acepta los cambios y adáptate a las nuevas situaciones.
- Haz lo posible por entender las normas de la empresa.
- Ten iniciativa.
No esperes a que siempre te digan lo que tienes que hacer.
- Sigue formándote todo el tiempo.
- Ten una buena actitud.
- Trabaja en equipo.
- Llega siempre puntual.
- No faltes a tu puesto de trabajo.
Avisa cuando no puedas ir por una causa justificada, como una enfermedad.
- Pide ayuda cuando la necesites.

Mantener el trabajo te ayudará a sentir seguridad y más confianza en ti.



#CiudadaníaActiva

Guía de empleo para personas con parálisis cerebral. Preguntas y respuestas

CONFEDERACIÓN ASPACE

C/ General Zabala, 29

28002 Madrid

Tel.: 91 561 40 90

www.aspace.org



@ConfeAspace



Confederacion.aspace



@confeaspace

Colaboran:

