



# Empleo para las personas con discapacidades

Las discapacidades no necesitan limitar la búsqueda de un trabajo satisfactorio. Entender cómo abordar una nueva lesión junto con el empleo, ya sea concebir una búsqueda de empleo y buscar adaptaciones o proteger el seguro de salud, puede ayudar a las personas que viven con parálisis a construir vidas profesionales gratificantes.



## **P: Me gustaría conseguir un trabajo. ¿Por dónde debo empezar?**

La Fundación de Christopher & Dana Reeve publicó recientemente: *“Empleo para personas con discapacidad,”* una guía completa para buscar o regresar al trabajo después de una lesión. Puede descargar una copia gratuita en nuestra página web o llame a nuestros Especialistas en Información para que le envíen el folleto por correo. Junto con explicaciones en profundidad de los temas que van desde cómo el empleo impacta a la Seguridad de Ingreso Suplementario

hasta el uso de la tecnología asistencial para apoyar los desafíos relacionados con el trabajo, el folleto también ofrece consejos sobre cómo abordar las entrevistas y aprovechar las fortalezas únicas que conlleva vivir con una discapacidad. Utilice el folleto para ayudar a definir sus metas, identificar cualquier brecha en la educación o la capacitación, y trazar un camino hacia una búsqueda de empleo exitosa.

### **P: ¿Hay algún programa o servicio que pueda ayudarme a averiguar sobre lo que me interesa y proporcionar capacitación?**

Comience llamando a su agencia local de rehabilitación vocacional. Los Programas de Rehabilitación Vocacional, financiados por el Departamento de Educación de los Estados Unidos y que se encuentran en todos los estados, ofrecen a las personas con discapacidades una variedad de servicios relacionados con el empleo, incluyendo la orientación profesional, capacitación en el trabajo, educación y colocación en el trabajo. Además, el Ticket to Work (Boleto para Trabajar) y el Plan para la Alcanzar Autosuficiencia (PASS, por sus siglas en inglés) son programas federales de incentivos laborales que pueden ayudar a las personas que quieren trabajar a desarrollar un plan para hacerlo. Ticket to Work, creado en 1999, ofrece servicios gratuitos de rehabilitación vocacional y apoyo a las personas que reciben el Seguro por Incapacidad del Seguro Social y la Seguridad de Ingreso Suplementario. Los participantes eligen proveedores locales como las organizaciones sin fines de lucro o los Centros de Vida Independiente para ayudarles a alcanzar sus metas de carrera específicas, ya sea iniciar un negocio o encontrar un trabajo a tiempo parcial. Algunos ejemplos de servicios de apoyo encontrados a través de Ticket to Work incluyen asesoramiento profesional, orientación para las entrevistas, observación o seguimiento en el trabajo, matrícula y asistencia de transporte. Las personas que participan en el programa PASS apartan los ingresos de la SSI para lograr una meta de trabajo definida específicamente; a diferencia de las reglas regulares de ingresos de la SSI, los ingresos puestos a un lado para las metas de trabajo relacionadas con el PASS no reducen los beneficios de las SSI. El programa puede usarse para comprar suministros para iniciar un negocio, pagar por la educación o capacitación adicional.

### **P: Me gustaría volver al trabajo que tenía antes de la parálisis. ¿Cómo debo proceder?**

Tome tiempo para evaluar sus opciones después de una lesión. No renuncie inmediatamente a su trabajo ni asuma que la discapacidad presenta desafíos insuperables. Lo antes posible, comuníquese con la oficina de recursos humanos de su compañía para determinar la elegibilidad para la discapacidad a corto plazo o discapacidad a largo plazo. (Los cuidadores pueden calificar para la Ley de Licencia Familiar y Médica (FMLA, por sus siglas en inglés), que permite a los empleados elegibles de los empleadores cubiertos tomar licencia no remunerada y protegida por motivos familiares y médicos específicos sin perder la cobertura del seguro de salud.) Una vez que la rehabilitación y la recuperación están en marcha, los individuos tendrán que evaluar si es posible regresar a un trabajo previamente ocupado con adaptaciones razonables. La Red de Adaptaciones para el Trabajo (Job Accommodation

Network, JAN) en la Universidad de West Virginia y financiada por el Departamento de Trabajo de los Estados Unidos, es un recurso gratuito, confidencial e invaluable tanto para los empleados con discapacidades como para sus empleadores. Con el personal disponible por teléfono, texto y correo electrónico, y una base de datos de búsqueda (organizada por discapacidad y adaptación,) JAN puede ayudar a identificar soluciones que permitan que el trabajo continúe después de la lesión. Si las adaptaciones no son suficientes para permitirle volver a ese mismo trabajo, considere si sus habilidades pueden cambiarse a un papel diferente dentro de la empresa. Un techador con una lesión de la médula espinal que ya no puede continuar físicamente ese trabajo más podría tomar su conocimiento en el campo, proporcionando estimaciones para los clientes que usando un dron.

**P: Me preocupa que trabajar me haga perder mi seguro de salud y la cobertura del cuidado personal. ¿Cómo puedo determinar el impacto con anticipación?**

El acceso al seguro de salud federal y a los pagos por incapacidad puede ser una red de seguridad crítica para las personas que con lesiones en la médula espinal o que viven con otras discapacidades. El miedo a no ser elegible para estos beneficios, combinado con la incertidumbre de cómo una discapacidad puede afectar a conseguir un empleo, puede convertirse en una barrera para buscar empleo. Los consejeros y proveedores de rehabilitación vocacional que se asocian con el Ticket to Work y PASS pueden ayudar a evaluar el impacto de un trabajo en los beneficios. La Fundación Reeve también ofrece acceso a un analista de beneficios de preempleo que puede ayudar a determinar si dejar beneficios de discapacidad para tomar un trabajo es una opción que funciona para sus circunstancias específicas. Llame a nuestros especialistas en información para obtener más información.

**P: No tengo un título universitario y mi nivel de parálisis me impide hacer cualquier trabajo físico. ¿Puedo ser empleado?**

Sí. Los servicios de rehabilitación vocacional y los programas federales de incentivos laborales como el Ticket to Work y PASS pueden ayudar a las personas con discapacidades a acceder a la educación o a la capacitación para apoyar un nuevo empleo. Además, las autoridades estatales específicas y federales de contratación ofrecen un proceso de contratación expeditivo y no competitivo para personas con discapacidades. Aunque algunos trabajos requieren un título universitario, muchos no lo hacen. Los empleos federales en el nivel GS-2 están disponibles para aquellos con un diploma de secundaria y la mayoría de los puestos de oficina y asistente requieren sólo tres meses de experiencia laboral general. Comuníquese con su agencia local de rehabilitación vocacional para ver cómo y dónde solicitar empleos estatales, o visite [USAJOBS.gov](http://USAJOBS.gov) para buscar listados de empleos federales y obtener más información sobre la autoridad de contratación del Programa A.

## **P: No quiero trabajar, pero quiero estar ocupado. ¿Qué opciones puedo considerar?**

El voluntariado es un acto de generosidad que beneficia tanto a los que dan como a los que reciben. Para las personas con discapacidades, compartir habilidades y talentos con el mundo no solo puede ayudar a llenar el tiempo, sino también mantener a raya los sentimientos de aislamiento y depresión. Piense en opciones de actividades pensando en lo que le gustaba hacer antes de su lesión. Si usted era un jugador apasionado del fútbol, entrenar a un equipo de la juventud podría ser satisfactorio. Si le gusta leer, considere grabar libros y artículos de noticias para organizaciones que sirven a las personas con discapacidades visuales. Llame a su despensa de comida local y vea si necesitan camareros para las comidas o incluso alguien para saludar a los clientes cuando llegan. Apoye a las personas con lesiones en la médula espinal recientes ofreciéndose como voluntario en su centro local de rehabilitación o siendo un [mentor con la Fundación Reeve](#).

Fuentes: Christopher & Dana Reeve Foundation, “Employment for People with Disabilities,” Council of State Administrators of Vocational Rehabilitation, Social Security Administration, Family and Medical Leave Act, Job Accommodation Network, USAJOBS.

---

### **¿Necesita hablar con alguien?**

Nuestros especialistas en información están disponibles para responder a sus preguntas. Llame al 800-539-7309 (línea gratuita dentro de los EE. UU.) o 973-379-2690 (internacional), o [haga una pregunta en línea](#).

---

## **Recursos para el empleo**

### **En español**

[\*\*AARP: Consejos para personas con discapacidades en busca de empleo\*\*](#)

[\*\*Administración del Seguro Social de los Estados Unidos\*\*](#)

Teléfono: 800-772-1213, 800-325-0778 (TTY)

[\*\*Administración del Seguro Social de los Estados Unidos: Su Boleto para Trabajar\*\*](#)

[\*\*Administración del Seguro Social de los Estados Unidos: El Libro rojo – una guía para los incentivos laborales\*\*](#)

*(Haga clic en español)*

El Libro rojo sirve como una fuente de referencia general sobre las disposiciones relacionadas con el empleo del Seguro por Incapacidad del Seguro Social y los programas de Seguridad de Ingreso Suplementario para los educadores, defensores, profesionales de rehabilitación y consejeros que atienden a personas con discapacidades.

## [Administración del Seguro Social de los Estados Unidos: Cómo podemos ayudarle si trabaja mientras está incapacitado](#)

### [Benefits.gov: Recursos para veteranos en busca de empleo](#)

### [Campaña de Empleo para Personas Discapacitadas](#)

Correo electrónico: [info@whatcanyoudocampaign.org](mailto:info@whatcanyoudocampaign.org)

La Campaña de Empleo para Personas Discapacitadas es un esfuerzo colaborativo entre varias empresas y organizaciones de discapacidad que buscan promover resultados positivos de empleo para las personas con discapacidades a través de alentar a los empleadores y a otros a reconocer el valor y talento que estas personas aportan al lugar de trabajo así como los beneficios que se pueden obtener mediante su plena inclusión.

### [Career One Stop](#)

Patrocinado por el Departamento de Trabajo de los Estados Unidos, Career One Stop tiene información y recursos para trabajadores con discapacidades.

### [Comisión para la Igualdad de Oportunidades en el Empleo de los EE.UU. \(EEOC, por sus siglas en inglés\)](#)

Teléfono: 800-669-4000, 800-669-6820 (TTY)

Correo electrónico: [info@eeoc.gov](mailto:info@eeoc.gov)

La EEOC es responsable de hacer cumplir las leyes federales que hacen ilegal discriminar a un solicitante de empleo o a un empleado debido a la raza, el color, la religión, el sexo (incluido el embarazo), el origen nacional de la persona, edad (40 años o más), discapacidad o información genética.

### [EEOC: Discriminación por Discapacidad](#)

### [EEOC: Discriminación por Discapacidad: Preguntas frecuentes](#)

### [EEOC: Recomendaciones de adaptaciones por motivos de discapacidad](#)

### [Departamento de Trabajo de EE. UU.: Oficina de Política de Empleo de discapacidad \(ODEP\)](#)

Teléfono: 1-866-487-2365

La ODEP proporciona liderazgo nacional mediante el desarrollo e influencia de las políticas y prácticas de empleo relacionadas con la discapacidad que afectan el empleo de las personas con discapacidad.

### [Discapnet: Lugar de trabajo seguro](#)

Discapnet, parte de la Fundación Once, ofrece información y recursos para tener acceso al lugar de trabajo seguro. Incluye información sobre consideraciones del ambiente físico, así como consideraciones del tiempo, formación, promoción y procedimientos de emergencias. Chequee también la sección "[Innovación y empleo](#)".

### [La Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades: Guía para las personas con discapacidades en busca de empleo](#)

Hoja informativa en forma de pregunta y respuesta sobre las implicaciones de la Ley sobre

Estadounidenses con Discapacidades para encontrar empleo.

### **[MSKTC: Empleo después de lesión de la médula espinal](#)**

MSKTC es un centro nacional que trabaja para poner en práctica la investigación para atender las necesidades de las personas con lesiones cerebrales traumáticas, lesiones de la médula espinal y lesiones por quemaduras.

### **[Sunrise Medical: Dónde encontrar ofertas de empleo para discapacitados](#)**

En inglés

### **[Administración del Seguro Social de los Estados Unidos: Programa del Plan para Alcanzar la Autosuficiencia \(PASS\)](#)**

PASS permite que las personas con discapacidades reserven dinero y/o cosas que él o ella posee para pagar por los artículos o servicios necesarios para lograr una meta laboral específica.

### **[Universidad Cornell: PASS Online](#)**

Esta página web proporciona información básica para ayudar a la gente a decidir si el PASS (El Plan para Alcanzar la Autosuficiencia) es adecuado para ellos, así como un formulario de solicitud con respuestas de muestra y consejos útiles.

### **[Oficina de Administración de Personal de los EE.UU.: Empleo federal de personas con discapacidad](#)**

Teléfono: 202-606-1800, 1-800-877-8339 (TTY)

Esta página ayuda a las personas a comprender los programas federales de contratación de personas con discapacidad, acceder a una variedad de recursos relacionados con el empleo y aprender sobre cómo obtener acceso a adaptaciones razonables en el lugar de trabajo federal cuando sea apropiado.

## **Organizaciones**

En español

### **[AgrAbility Project](#)**

*(Haga clic en el botón de "Select Language" para español)*

Teléfono: 800-825-4264 (línea gratuita dentro de los EE. UU.)

AgrAbility ayuda a los agricultores, rancheros y otros trabajadores agrícolas con discapacidades a través de la educación y la asistencia. AgrAbility ayuda con el empleo; el acceso a la tecnología asistencial apropiada necesaria para el trabajo y las actividades de la vida diaria; la información relacionada con el tratamiento y la rehabilitación de las afecciones incapacitantes; y el apoyo para los cuidadores familiares.

### **Capacitación y Colocación Laboral de Easter Seals**

*(Haga clic en "Translate" en la parte superior derecha para español)*

Teléfono: 800-221-6827

Easter Seals proporciona una variedad de servicios y apoyos para ayudar a las personas con discapacidades y otras necesidades a obtener y mantener empleo.

### **Incluyeme.com**

Organización internacional que busca crear una sociedad equitativa e inclusiva mediante la fomentación de trabajo para las personas con discapacidades. Tienen un proceso gratuito de aplicación para oportunidades laborales para personas con discapacidad. Está disponible en México, Colombia, Perú, Chile, Uruguay, Paraguay y Argentina.

### **Job Accommodation Network (JAN)**

*(Haga clic en la bandera en la parte superior derecha para español)*

Teléfono: 800-526-7234, 877-781-9403 (TTY)

Correo electrónico: [jan@askjan.org](mailto:jan@askjan.org)

La Red de Adaptaciones en el Trabajo (JAN, por sus siglas en inglés) es un servicio de consultoría gratuito que proporciona información sobre las adaptaciones laborales, la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades (ADA) y la empleabilidad de las personas con discapacidades.

### **Lime Connect, Inc.**

*(Haga clic en el botón "Select Language" al final de la página)*

Teléfono: 212-521-4469

Lime Connect es una organización sin fines de lucro que ofrece programas para dar recursos a los solicitantes de empleo con discapacidades y organiza eventos de interconexiones para ayudar a los solicitantes a encontrar las conexiones adecuadas para conseguir su próximo trabajo.

### **Organización Internacional del Trabajo: Discapacidad y trabajo**

La única agencia 'tripartita' de la ONU, la OIT reúne a gobiernos, empleadores y trabajadores de 187 Estados miembros a fin de establecer las normas del trabajo, formular políticas y elaborar programas promoviendo el trabajo decente de todos, mujeres y hombres. La sección de trabajo y discapacidad proporciona artículos, normas y noticias pertinentes.

### **Servicios de asistentes personales en el lugar de trabajo**

*(Haga clic en la bandera en la parte superior derecha para español)*

Teléfono: 1-800-526-7234, 1-877-781-9403 TTY

Un programa de la Red de Adaptaciones para el Trabajo (JAN).

## **En inglés**

### **Affordable Colleges Online: Guía de carrera para estudiantes con discapacidades**

### **Ask EARN (Red de Recursos y Asistencia para Empleadores)**

Ask EARN tiene recursos para ayudar a los empleadores a contratar y retener a las personas con discapacidades.

**Disability:In**

Discapacidad:in capacita a las empresas para lograr la inclusión e igualdad en la discapacidad. Uno de sus programas, Inclusion Works (Empleo Inclusivo), proporciona a las empresas participantes consultoría ilimitada, personalizada, virtual e in situ proporcionada por un equipo de expertos en inclusión de discapacidades.

**ExceptionalNurse.com**

Correo electrónico: [ExceptionalNurse@aol.com](mailto:ExceptionalNurse@aol.com)

ExceptionalNurse.com (Enfermeras Extraordinarias) se compromete a incluir a más personas con discapacidad en la profesión de enfermería. Al compartir información y recursos, ExceptionalNurse.com espera facilitar la inclusión de los estudiantes con discapacidad en los programas de educación de enfermería y fomentar la resiliencia y la práctica continua de las enfermeras que están o se vuelven discapacitadas.

**National Business & Disability Council (NBDC)**

Teléfono: 516-465-1400

Correo electrónico: [info@viscardicenter.org](mailto:info@viscardicenter.org)

El Consejo Nacional de Empresas y Discapacidad (NBDC, por sus siglas en inglés) busca integrar a las personas con discapacidades en el lugar de trabajo y en la comunidad como consumidores. La página web ofrece un servicio de publicación de currículum y una junta de trabajo nacional que ofrece aperturas en empresas miembros y corporaciones.

**National Telecommuting Institute aka NTI Central**

El Instituto Nacional de Telecomunicación (NTI, por sus siglas en inglés) es una organización fundada para promover la independencia económica de los estadounidenses con discapacidades a través de la capacitación, la colocación en el trabajo y el apoyo continuo durante el empleo. **LandAjob** proporciona una base de datos de oportunidades de trabajo potenciales que se pueden buscar y filtrar por ubicación, títulos de trabajo, habilidades de trabajo, contratistas federales y no federales. Además, los candidatos de trabajo pueden participar en reembolsos de hasta \$10 000 por gastos relacionados con el trabajo durante un período de tres años para los que reciben SSDI y cinco años para los que reciben SSI. **NTI@Home** coloca a los estadounidenses con discapacidades en trabajos que se pueden hacer en casa. La mayoría de estos puestos se encuentran en el campo de servicio al cliente, pero otros trabajos han incluido el apoyo técnico y la garantía de calidad. NTI@Home ofrece clases virtuales gratuitas a través de la Universidad de NTI para preparar a los candidatos para los puestos de trabajo en casa.

**Raise Hope Foundation**

Teléfono: 973-857-5000

Correo electrónico: [schesney@raisehopefoundation.org](mailto:schesney@raisehopefoundation.org)

La Fundación Raise Hope es una organización sin fines de lucro que se ha fundado para capacitar, asesorar y colocar a las personas con discapacidades, incluyendo a los veteranos militares estadounidenses, en carreras exitosas en la industria de servicios financieros.

**ServiceSource**

ServiceSource es una corporación sin fines de lucro con oficinas y programas regionales ubicados en nueve estados y el Distrito de Columbia. Las oficinas regionales de ServiceSource



comparten la misión de proporcionar servicios excepcionales a las personas con discapacidad a través de empleos innovadores y valiosos, capacitación, habilitación, vivienda y servicios de apoyo. Los estados son: Colorado, Delaware, DC, Florida, Kentucky, Maryland, Carolina del Norte, Pensilvania y Virginia.

### [Vaseful](#)

Teléfono: 732-545-5894, 877-827-3385

Un negocio floral que proporciona empleo a personas con discapacidades. Los ingresos también apoyan a las personas con discapacidad.

### **Portal de empleo/ Sitios de búsqueda de trabajo (Disponibles en inglés solamente)**

#### [AbilityJOBS](#)

Proporciona un portal de empleo para las personas que viven con una discapacidad.

#### [AbilityLinks](#)

Proporciona un portal de empleo y un lugar para publicar su curriculum vitae.

#### [disABLEDperson, Inc.](#)

Teléfono: 760-420-1269

Correo electrónico: [info@disabledperson.com](mailto:info@disabledperson.com)

DisABLEDperson, Inc. Proporciona un portal de empleo para ayudar a las personas con discapacidades a encontrar un trabajo. Trabajan con empleadores que tienen un fuerte deseo de contratar solicitantes calificados con habilidades diversas. La organización también celebra a veces ferias de trabajo.

#### [Disability Job Exchange](#)

Un portal de empleo que se puede buscar por estado, área metropolitana, categoría, palabra clave o compañía.

#### [DIVERSEability magazine: Puestos de trabajo](#)

Un portal de empleo que se puede buscar por puestos a tiempo completo, a tiempo parcial y autónomos, así como práctica profesional.

#### [GettingHired: Carreras y comunidad para personas con discapacidad](#)

GettingHired permite a las personas con discapacidades conectarse entre sí y ayudar a sus carreras a través de servicios como mentores y foros de discusión, evaluaciones de carrera y recomendaciones de trabajo, y permite a las personas buscar empleos de empleadores comprometidos con la contratación de personas con discapacidades.

#### [NTI@Home](#)

NTI@Home es parte del Instituto Nacional de Telecomunicaciones. Entrena y coloca a cientos de personas con discapacidades en empleos remotos (trabajo en casa) en centros de llamadas.

#### [RecruitDisability](#)

Proporciona un portal de empleo y un lugar para publicar su curriculum vitae.

### USA Jobs

Un portal de empleo para vacantes del gobierno federal haga clic en el botón "Individuals with a Disability" (Personas con discapacidad).

La información en este mensaje es presentada con el propósito de educarle e informarle sobre la parálisis y sus efectos. Nada mencionado en este mensaje debe ser tomado como un diagnóstico o tratamiento médico. No debe reemplazar las instrucciones de su doctor o proveedor de salud. Si tiene preguntas sobre su salud por favor llame o visite a su doctor o proveedor de salud calificado inmediatamente. Siempre consulte con su doctor o proveedor de salud antes de comenzar un nuevo tratamiento, dieta o programa de bienestar. Nunca reemplace los consejos de su doctor o deje de buscar atención médica por algo mencionado en este mensaje.

Esta publicación cuenta con el apoyo de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados Unidos, como parte de un premio de asistencia financiera por un total de 8 700 000 dólares, financiado en un 100 por ciento por la ACL/HHS. El contenido es de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de la ACL/HHS o del Gobierno de los Estados Unidos, ni su respaldo.