



BUSCANDO TRABAJO: PASO POR PASO

REGISTRA TU PROGRESO

PASO 1

¡Qué trabajo cuesta buscar un trabajo! Para tener éxito y encontrar un trabajo hay que aprender nuevas destrezas. Esta información te va a ser útil aunque no estés buscando trabajo en este momento. Después de completar cada sección, regresa a esta lista.

Marca (“✓”) bajo la palabra HECHO señalando así de que ya completaste esa actividad. Si no la has completado aún, marcas AÚN FALTA. Continúa practicando. Es mejor si marcas todas las actividades en la lista **ANTES** de comenzar a buscar trabajo.

HECHO	ACTIVIDAD	AÚN FALTA
<input type="checkbox"/>	#2 Hice mi hoja de datos	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	#3 Hice una lista de mis buenas cualidades para el trabajo	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	#4 Arreglé mis referencias/transportación	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	#5 Averigüé sobre cuidado para niños	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	#6 Decidí dónde buscar trabajo	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	#7 Aprendí a verme de lo mejor	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	#8 Practiqué el tomar recados telefónicos	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	#9 Escribí mi resumé (Currículum Vítae)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	#10 Practiqué el llenar solicitudes de trabajo	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	#11 Me preparé para las entrevistas	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	#12 Descubrí pasos adicionales para tener éxito	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	#13 Pensé acerca del balance en mi vida	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	#14 Repasé como mantener mi trabajo	<input type="checkbox"/>



BUSCANDO TRABAJO: PASO POR PASO

HAZ UNA HOJA DE DATOS

PASO 2

Cuando estés buscando trabajo tu primer paso debe ser el reunir toda tu información personal. Necesitarás esta información para llenar las solicitudes. La mejor forma de tener esta información a mano es con una hoja de datos. Ésta se puede hacer escribiendo los siguientes datos en una hoja de papel.

TU NOMBRE (nombre y apellido)

DIRECCIÓN (dónde vives)

DIRECCIÓN ANTERIOR (dónde vivías antes)

FECHA DE NACIMIENTO (mes, día y año de tu cumpleaños)

NÚMERO DE TELÉFONO (dónde te pueden llamar)

NÚMERO DE SEGURO SOCIAL (el gobierno en los EUA da este número)

INFORMACIÓN DE CIUDADANÍA (si no eres ciudadano tu permiso de trabajo o visa)

EXPERIENCIA COMO VOLUNTARIO (cuando donas tu tiempo o trabajo sin recompensa de dinero)

PASATIEMPOS, INTERESES ESPECIALES (actividades que haces en tu tiempo libre)

ARCHIVO ESCOLAR

Escuelas secundarias a las que asististe (nombres, direcciones, fechas)

Otros programas/escuelas a las que asististe (nombres, direcciones, fechas, materias que cursaste)

TUS PATRONES ANTERIORES

Nombre de la compañía/patrón – (quien te contrató y pagó)

Dirección

Número de teléfono

Nombre del supervisor – (persona que verificaba tu trabajo)

Título del supervisor – (posición en la compañía)

Tus tareas – (lo que hacías en el trabajo)

Fechas de trabajo (mes-día-año) –

Desde tu primer día de trabajo

Hasta tu último día de trabajo

Razón por la cual dejaste el trabajo

Salario/Cuánto te pagaban por hora, día o mes por el trabajo que hacías

Lleva esta hoja de datos cuando vayas a buscar trabajo. Al llenar tu solicitud de trabajo o a hablar con un empleador, ya estarás preparado. La hoja de datos es el comienzo de tu búsqueda de trabajo.



BUSCANDO TRABAJO: PASO POR PASO

LISTA DE BUENAS CUALIDADES DE TRABAJO

PASO 3

Necesitarás saber cuáles son tus buenas cualidades de trabajo. ¡Todos las tenemos! Las buenas cualidades de trabajo son los puntos positivos que tú le ofreces a un empleador o patrón. Estas cualidades provienen de tu vida, de tus trabajos anteriores, de tu educación y de lo que haces en tu tiempo libre. Tú tienes buenas cualidades de trabajo aunque nunca hayas trabajado fuera del hogar.

Si piensas en las cosas que haces bien, podrás entonces decidir cuáles son tus buenas cualidades de trabajo. Puede ser que cuidas bien a los niños, arreglas bien las cosas o ayudas a los demás. Haz una lista de todo lo que haces bien. Esta lista te dará la clave a tus buenas cualidades de trabajo. Después haz una lista de ellas.

Si tú cuidas bien a los niños...

tus BUENAS CUALIDADES DE TRABAJO pueden ser:

- ERES AMISTOSO
- ERES DIGNO DE CONFIANZA
- TIENES BUEN SENTIDO DEL HUMOR

Si eres un buen trabajador agrícola...

tus BUENAS CUALIDADES DE TRABAJO pueden ser...

- ERES FUERTE
- TE LLEVAS BIEN CON LOS DEMÁS
- ERES TRABAJADOR

Añade tu lista de BUENAS CUALIDADES DE TRABAJO a tu hoja de datos. ¡Puedes estar orgulloso de ellas. Puedes hablar sobre estas cualidades con un empleador o patrón.



BUSCANDO TRABAJO: PASO POR PASO

REFERENCIAS & TRANSPORTACION

PASO 4

AL comenzar tu búsqueda de trabajo, querrás identificar a personas que están dispuestas a hablar bien de ti y de tu trabajo. A estas personas se les conoce como referencias. Cuando solicites trabajo te pedirán referencias. Por lo general necesitarás 2 ó 3 personas.

Debes seleccionar a personas que tienen una posición de responsabilidad. Puedes escoger a tu patrón anterior, a los padres de los niños que cuidas o a personal en el programa de educación para estudiantes migrantes. Es mejor si **NO** escoges a un amigo o pariente. Ésta es la información que necesitarás de tus referencias:

- nombre
- posición/título
- número de teléfono
- dirección
- cuánto hace que la persona te conoce

DEBES pedirles permiso a estas personas para usar sus nombres. Esto les dará tiempo para ir pensando en lo qué van a decir. Puedes pedirles que te escriban una carta de referencia. Lleva la carta cuando vayas a buscar trabajo. Puede ser de gran ayuda cuando las referencias dicen cosas positivas sobre ti. ¿A quién puedes seleccionar para servirte de referencia? Algunas personas que puedes mencionar como referencias son:

-
-
-

Para conseguir y mantener un trabajo debes tener una manera de llegar a él. Tu transporte debe permitirte buscar solicitudes de trabajo e ir a entrevistas. También debe ser confiable para que llegues a tiempo al trabajo todos los días.

Piensa en cómo puedes llegar a tu trabajo... ¿en carro, autobús, con alguien o a pie? Debes poder usar tu transporte en el momento que necesitas ir a trabajar. Haz una lista de las diferentes maneras en que puedes llegar a un trabajo:

-
-
-

Busca trabajo en lugares a los cuales tienes transporte. Si debes caminar, entonces busca trabajos a donde puedas caminar. Pero si tienes carro, entonces puedes buscar un trabajo más lejos. Tu coche debe ser confiable – un patrón no verá bien el que llegues tarde o faltes con frecuencia.

No pienses en buscar un trabajo y después planear tu transporte. ¡Planea ahora! Así estarás preparado cuando consigas tu trabajo.



BUSCANDO TRABAJO: PASO POR PASO

AVERIGUA SOBRE EL CUIDADO DE NIÑOS

PASO 5

Si tienes niños tienes que planear quién los va a cuidar mientras tú estás trabajando. Cuando estés en tu trabajo debes tener tu mente en los asuntos del trabajo. No puedes estar preocupado por los niños.

Planifica el cuidado de tus niños ahora. Así estarás preparada para cuando consigas tu trabajo. El cuidado de tus niños debe ser en un lugar donde tú y ellos estén contentos.

He aquí una lista que te ayudará en la selección de cuidado para tus hijos. Marca la casilla **SÍ** o **NO** que contesta la pregunta.

- | | SÍ | NO |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. ¿Se nos hace fácil a mí y a mi niño el llegar allí? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. ¿Son las horas en que cuidan niños las mismas que las que yo trabajo? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. ¿Puedo pagar lo que cobran? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. ¿Están los niños contentos y jugando los unos con los otros? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. ¿Les sirven comidas buenas y nutritivas? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. ¿Supervisan bien a los niños? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. ¿Es un lugar limpio y seguro? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. ¿Puedo ir a visitar a mi hijo allí? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. ¿Puede mi hijo jugar y descansar? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. ¿Tiene juguetes, libros y materiales para hacer proyectos de arte? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Si es un buen plan, habrás marcado la casilla **SÍ** en todas las preguntas. Si has marcado **NO**, o no estás cómodo con ese cuidado de niños ... ¡ **DETÉNTE!** Busca otro lugar.

También necesitarás tener un plan de emergencia para el cuidado tu hijo. Lo necesitarás cuando no puedas usar el plan normal y necesitas estar en tu trabajo.

Recuerda que cuando tu niño está seguro y feliz es más fácil ser un buen trabajador. Desarrolla un plan que te funcionará.



BUSCANDO TRABAJO: PASO POR PASO

DECIDE DÓNDE BUSCAR

PASO 6

¡Recuerda que *¡buscar trabajo es un trabajo de por sí!* A ti te toca averiguar cuáles son las posiciones vacantes. Los trabajos no van a llegar a ti. Necesitarás BUSCAR en tu comunidad. Fíjate en estas fuentes de información sobre empleos:

- Agencias estatales de empleo/Centros de servicio de empleos – por lo general tienen las listas más amplias de trabajos disponibles en tu estado...y, sus servicios son gratuitos!
- La familia, los amigos y cualquier persona que está trabajando – muchos trabajos se consiguen de esta manera.
- Letreros colocados en las ventanas de los pequeños negocios son comunes – prepárate a llenar una solicitud y a entrevistarte.
- Anuncios clasificados en los periódicos y guías para los compradores – te darán ideas de los tipos de trabajos que hay disponibles...pero solo un 15% de los trabajos se publican.
- El Internet se ha convertido en una herramienta valiosa para muchas empresas que desean anunciar sus ofertas de trabajo. Muchas empresas tienen su propio sitio web.
- La oficina de personal de una compañía – tendrá una lista de todos los trabajos disponibles allí.
- Las Páginas Amarillas – busca en ellas empleadores que tengan empleos disponibles que quizá no han anunciado. También pueden ayudarte a decidir cuáles compañías quedan cerca de tu domicilio.
- Programas de estudio/trabajo – en los cuales puedes ganar dinero mientras aprendes. Por lo general los ofrecen las escuelas vocacionales o colegios de la comunidad.
- Escuelas, colegios, hospitales, iglesias y bibliotecas frecuentemente tienen trabajos que no están anunciados. Llámalos. Visítalos.
- Las pequeñas empresas/los negocios en el hogar – son buenas fuentes para encontrar trabajos de tiempo parcial.

Haz una lista de los lugares donde puedes buscar un empleo. Recuerda que tienes que estar seguro de tener transporte para cubrir los horarios del trabajo que escoges. El trabajo debe estar de acuerdo con la educación, los intereses y las destrezas que tienes. Los lugares donde puedo ir a buscar trabajo son:

-
-
-

Busca información acerca de las compañías/empresas. La mayoría de ellas tienen un sitio web u otra información publicada en Internet. Infórmate acerca de lo que hace la compañía. A los empleadores les impresiona un candidato que muestra conocimiento de lo que hace su empresa.



BUSCANDO TRABAJO: PASO POR PASO

APRENDE A VERTE DE LO MEJOR

PASO 7

Los empleadores y otras personas también forman ideas de lo que observan en ti. Tu apariencia habla por sí sola. Esto se conoce como formar una primera impresión.

Una primera impresión se forma dentro de los primeros 30 segundos de conocer a una persona. Esta impresión perdura. No hay oportunidad de formar una segunda primera impresión. Una primera impresión depende de tu:

- **ASEO** – Báñate, lávate el cabello, usa desodorante, cepíllate los dientes, límpiase las uñas y arréglate el cabello.
- **MAQUILLAJE (mujeres)** – Mantenlo sencillo...no añadas más para tu búsqueda de trabajo.
- **VESTUARIO** – Lo que te pones es muy importante. Debes vestirme bien, pero con sencillez. El empleador está buscando a un buen trabajador, no a alguien para ir a fiestas o a la playa. Piensa en el tipo de trabajo que hay que hacer. Vístete apropiadamente. Fíjate bien en la ropa que ya tienes en tu armario.

No uses...

- pantalones de mezclilla, de ser posible
 - camisetas, especialmente si tienen anuncios o mensajes
 - ropa apretada o transparente
 - joyas llamativas o ruidosas
 - blusas con escote o faldas muy cortas
 - modas extravagantes
- **CONTACTO VISUAL** – Mira a los ojos de la persona que te está hablando. De esta forma demuestras interés. Los empleadores esperan este tipo de contacto visual porque muestra confianza y buena disposición.
 - **POSTURA** – Párate o siéntate derecho y presta atención. Esto demuestra que realmente quieres obtener el trabajo.

No tienes oportunidad de hacer una segunda impresión; así que debes presentarte bien en los primeros 30 segundos. Sigue estos consejos para hacer una **GRAN** primera impresión.



BUSCANDO TRABAJO: PASO POR PASO

PRACTICANDO LOS RECADOS TELEFÓNICOS

PASO 8

Ya has practicado como crear una buena impresión cuando conoces a alguien cara a cara. ¡Necesitas causar una buena impresión por teléfono también! Una llamada de teléfono puede ser la respuesta a tu búsqueda de trabajo. Tú o quien conteste el teléfono debe ser cortés y estar preparado para tomar un mensaje.

Para causar una buena impresión en el teléfono debes:

- Dejar tu número de teléfono CORRECTO con el empleador o patrón. Si vas a usar el número de teléfono de un amigo para que tus llamadas sean contestadas, asegúrate que pueda tomar mensajes por.
- SOLICITA que el empleador o patrón te envíe una carta si no tienes un número de teléfono al cual te puede llamar.
- DÉJALE SABER a tu familia que estás buscando trabajo; así podrán estar preparados para tomar un mensaje.
- Cuando salgas de la casa, déjales saber a todos a qué hora esperas REGRESAR. Si alguien te llama, ellos podrán decirle a qué hora te puede volver a llamar.
- ENSÉÑA a las otras personas qué información vas a necesitar. Utiliza la siguiente forma como guía.
- PRACTICA con todas las personas que tomarán tus mensajes.
- SIEMPRE mantén un LÁPIZ/PAPEL cerca del teléfono.

MENSAJE TELEFÓNICO

Mensaje para _____ Fecha _____ Hora _____

Quién llamó _____ Número de teléfono _____

Compañía _____

Mensaje _____



BUSCANDO TRABAJO: PASO POR PASO

ESCRIBE UN RÉSUMÉ (CURRÍCULUM VITAE)

PASO 9

Un **résumé** (palabra francesa que significa resumen) es un bosquejo escrito de tus datos personales. Describe lo que puedes ofrecer a un empleador o patrón. La meta de tu **résumé** es obtener entrevistas de trabajo.

Tú puedes añadir un **résumé** a la solicitud de trabajo. Lo puedes enviar por correo junto con una carta de presentación a los lugares donde te gustaría trabajar. También puedes dejar copias con la oficina local de empleo. Comienza tu **résumé** utilizando la información en tu hoja de datos. Divide tus datos en las siguientes áreas:

- ENCABEZADO – nombre, dirección, número de teléfono
- HISTORIA DE TRABAJO – comienza con el último trabajo primero
- EDUCACIÓN – hasta qué grado terminaste en la escuela
- ACTIVIDADES – destrezas, actividades voluntarias y pasatiempos...
especialmente si se relacionan al trabajo que tú buscas
- PREMIOS – honores especiales

Añade una **META DE TRABAJO** (la clase de trabajo que deseas tener) y cualquier cosa especial sobre tu persona. No incluyas datos sobre tu peso, altura, salud, edad, estado civil o fotografías.

Asegúrate que tu **résumé** sea solamente una página...escrito a máquina (si es posible)...positivo y honesto... que las palabras estén bien deletreadas...y comienza todas las oraciones con verbos – por ejemplo: **construí, vendí, escribí** a máquina. Fíjate en el siguiente ejemplo para escribir tu propio **résumé**.

EJEMPLO

	First & Last Name
	Address
	Phone Number
GOAL	To work in a clerical position using typing and phone skills
EMPLOYMENT EXPERIENCE	
December 2010 – present	FAMOUS PRODUCE COMPANY Address Packing Clerk – Packed produce and received phone orders
November 2009 – August 2010	RED STRAWBERRY FARM Address Cashier – weighed produce and worked cash register
January – May 2010	ANYTOWN HIGH SCHOOL Address Student Typist – typed for yearbook
EDUCATION	
May 2010	Anytown High School Address Completed 11 th grade Major – office skills
ACTIVITIES	
October 2010 – present	MIGRANT DAYCARE Address Volunteer – recorded weekend attendance and typed letters
REFERENCES	(Paso 4)



BUSCANDO TRABAJO: PASO POR PASO

LLENA SOLICITUDES DE TRABAJO

PASO 10

Por lo general, debes llenar una solicitud de trabajo antes de que puedas ser considerado para un trabajo. Muchos empleadores requieren que consigas y/o completes la solicitud en línea.

Las solicitudes de trabajo pueden aparentar ser difíciles. Cada compañía tendrá una solicitud especial. Sin embargo, necesitarás la misma información para la mayoría de las solicitudes. Cada compañía presentará las preguntas de una manera diferente en su solicitud.

La mayoría de la información estará en tu hoja de datos (refiérete al Paso 2). Puedes copiar a la solicitud la información de tu hoja de datos. Quizá necesitarás también la siguiente información:

FECHA DISPONIBLE PARA COMENZAR A TRABAJAR (cuándo puedes comenzar)

HORARIO/TURNO DISPONIBLE (días y horas cuándo puedes trabajar)

PUESTO (de trabajo que te interesa)

SALARIO/CUÁNTO LA HORA/JORNADA (cuánto esperas ganar...

si no estás seguro...escribe ABIERTO)

PERSONA A QUIEN NOTIFICAR EN CASO DE EMERGENCIA (amigo, pariente cercano)

REFERENCIAS (Paso 4)

DEFECTOS FISICOS (desórdenes médicos que limitan tu habilidad de trabajar)

DELITOS MAYORES (si has cometido una ofensa criminal castigada por uno o más años en prisión)

Cuando llenes la solicitud de trabajo recuerda:

- llevar tu hoja de datos contigo
- llevar tu tarjeta de seguro social válido e identificación personal
- leer toda la solicitud antes de contestar las preguntas
- llevar y usar una pluma...escribir legiblemente...decir la verdad
- no dejes espacios en blanco...si una pregunta no se aplica a ti escribe N/A
- escribe A DISCUTIR en lugar de “me echaron” o “renuncié” como la razón por haber dejado un trabajo
- arréglate bien aun cuando vayas a llenar una solicitud de trabajo
- pregunta si puedes llevar la solicitud a la casa para que así practiques como llenarla

Recuerda que para conseguir trabajo debes llenar solicitudes de trabajo. Llena muchas solicitudes en muchos lugares diferentes; así tendrás más oportunidades de conseguir empleo.



BUSCANDO TRABAJO: PASO POR PASO

PREPÁRATE PARA LAS ENTREVISTAS

PASO 11

Una entrevista es una reunión entre la persona que solicita el trabajo y el empleador o patrón. El empleador o patrón decidirá si el solicitante encaja en el trabajo y en la compañía. La entrevista es donde tienes la oportunidad de convencer al empleador a que te contrate.

Cada entrevista será diferente. Algunas serán largas y otras cortas. Algunos entrevistadores serán amistosos y otros no. Por lo general, las entrevistas se dividen en estas partes:

INTRODUCCIÓN:

- Te presentas
- Sonríes, extiende tu mano (las mujeres dan la mano también)
- Le dices al entrevistador por qué estás allí
- Te sientas cuando te inviten a sentarte

¿QUIÉN ERES? El entrevistador siempre te hará preguntas. Las preguntas que te hace no pueden ser contestadas leyendo el resúme o la solicitud de trabajo. Te puede hacer preguntas como estas:

- ¿Por qué quieres trabajar aquí?
- ¿Qué me puedes decir sobre ti?
- ¿Qué te gustaría estar haciendo dentro de cinco años?
- ¿Cuáles buenas cualidades de trabajo tienes?

INFORMACIÓN SOBRE EL TRABAJO: El empleador te hablará sobre los detalles del trabajo. Escucha atentamente porque vas a querer saber exactamente de qué se trata este trabajo. Lo más seguro es que vas a querer saber sobre tus responsabilidades, paga, horas, capacitación, beneficios (seguro médico y de vida, plan de retiro), vacaciones y trabajo en los fines de semana y en la noche.

EL CIERRE: Es una buena oportunidad para hacer preguntas sobre ciertas partes de la entrevista que no estás seguro:

- ¿Cómo es el trabajo en un día común?
- ¿Qué clase de adiestramiento o capacitación recibiré?
- ¿Quién será mi supervisor?

Recuérdale al empleador sobre tus buenas cualidades. Termina la entrevista expresando las GRACIAS y dando la mano. Puedes preguntar cuándo puedes llamar para saber su decisión.

PARA CADA ENTREVISTA DEBES...

- aprender sobre la compañía y el trabajo antes de llegar a la entrevista...luego puedes decirle al entrevistador por qué quieres trabajar allí.
- planear por anticipado tu transportación, estacionamiento y ropa...¡VE SOLO(A)!
- causar una buena impresión (revisa el PASO 7).
- presentarte amigable y con disposición para trabajar.
- llevar tu hoja de datos, resúme (si tienes uno – PASO 9), una pluma, tarjeta de seguro social e identificación.
- NUNCA: fumes o mastiques goma de mascar, llegues tarde, o faltes a una entrevista.



BUSCANDO TRABAJO: PASO POR PASO

PASOS ADICIONALES PARA EL EXITO

PASO 12

Estarás delante de los demás si tomas estos pasos. Si los sigues, tendrás más oportunidad de encontrar trabajo.

- CADA VEZ que visites a un empleador...aunque solo sea para pedir una solicitud de trabajo...estás causando una impresión duradera. Asegúrate de verte lo mejor que te sea posible. No tienes una segunda oportunidad para dar una primera impresión.
- VE SOLO cuando visites a un empleador.
- CUANDO visites a un empleador NO preguntes “¿Están contratando?” Al contrario, amablemente pide llenar una solicitud de trabajo. Dile al empleador que la guarde para un futuro. Así estará preparada para cuando el empleador necesite contratar a alguien.
- AVERIGUA quién es la persona quien contrata. Él o ella será tu contacto para ese empleo. Escribe su nombre en tus archivos. Hay veces que hay que darle la solicitud a otra persona. Deja saber a la persona quien contrata que ya llenaste y entregaste una solicitud.
- CUANDO preguntes por un trabajo es posible que te entrevisten en ese instante. ¡Prepárate! Una “entrevista repentina” puede ser exitosa si has:
 - hecho una hoja de datos (Paso 2)
 - pensado sobre tus buenas cualidades (Paso 3)
 - aprendido por qué quieres trabajar en esta compañía (Paso 11)
 - puesto empeño en verte bien (Paso 7)
- REGRESA a los empleadores que visitaste. Habla con ellos otra vez. Recuérdale a la persona quién contrata que todavía estás interesado en trabajar allí. El empleador se dará cuenta de que sí quieres trabajar.
- CONTESTA en el idioma que usa el entrevistador. Puede ser que desea comprobar si eres bilingüe.
- ESCRIBE una nota de gracias después de cada entrevista. Los solicitantes que escriben estas notas tienen más oportunidades de ser contratados.
- SONRÍE durante la entrevista.
- Mantén contacto visual con el entrevistador, pero no exageres. Aparta tu vista de vez en cuando.
- RECUERDA que buscar trabajo es un trabajo de por sí solo. Quizás tengas que solicitar en muchos lugares antes de encontrar trabajo. No solicites en dos o tres lugares solamente y luego sentarte a esperar. ¡No, sigue solicitando! No te des por vencido,...todo este duro trabajo valdrá la pena!



BUSCANDO TRABAJO: PASO POR PASO

BALANCEA TU VIDA

PASO 13

Cuando tú haces cambios en tu vida (un trabajo nuevo, una nueva escuela) puede afectar a muchas personas. Tú sabes que el cambio es bueno. Pero es posible que tú, tu familia y amigos se sientan confusos. Puede afectar a las personas en diferentes formas.

Puede ser que te sientas presionado y cansado. Te puedes estar preguntando si tienes tiempo para hacer todo. Puede ser que te sientas culpable probando algo nuevo.

Tu compañera o compañero puede pensar que te perderá o que cambiarás.

Tus amigos quizás no entiendan tampoco. ¡Es posible que ellos quieran un nuevo trabajo también! Quizás ellos piensen que ya no tendrás tiempo para convivir con ellos.

Tú puedes comenzar a balancear todo lo que está ocurriendo, y a ayudar a otros a sentirse cómodos si:

- **EXPLICAS** que el trabajo es solo una pequeña parte de tu vida. No estás cambiando como persona. Tú continúas siendo un padre o madre de familia, compañero, hijo o amigo. Tratarás de dedicarle tiempo a todos.
- **PLANIFICAS**. Haz una lista de las cosas que tienes que hacer y ¡hazlas!
- **COMPARTE** tu cambio con tu familia. Enséñales dónde trabajas o a qué escuela asistes...diles por qué te gusta.

Tomar el tiempo para explicarles ayudará a que todas sepan cuánto significa en tu vida este cambio. Todos se sentirán mejor. Si tú piensas que surgirán problemas, esto es lo que puedes hacer: Haz una lista de las cosas que pueden llegar ser a problemas. Decide lo que puedes hacer. Escríbelo. ¡Hazlo!

MI PROBLEMA PODRÍA SER:

- Le voy a hacer falta a mi familia
- Será difícil dejar a mis hijos
- Mi problema _____

LO QUE VOY A HACER:

- **EXPLICARLES** que pasaré mi día libre con ellos
- Seleccionar buen cuidado para mis hijos...planear tiempo especial para estar con ellos
- Mi solución _____

Recuerda, será más fácil balancear todo en tu vida si dialogas y planeas por adelantado.



BUSCANDO TRABAJO: PASO POR PASO

REPASO DE LAS REGLAS DE TRABAJO/ÚLTIMOS PUNTOS

PASO 14

El poder mantener un trabajo depende de ti. Necesitas llegar a tiempo todos los días. Es necesario siempre ser honesto y también es necesario llevarse bien con los demás.

Para mantener el trabajo hay que tener buenos hábitos. Estos hábitos te ayudarán a conseguir mejores trabajos y más capacitación. Tú necesitas:

- HACER todas las tareas por las cuales te pagan
- MANTENERTE ocupado cuando hayas terminado tu trabajo...buscar hacer otras tareas
- APRENDER las reglas...cómo vestirse...cuándo se toman los descansos
- APRENDER nuevas tareas...capacitarte más
- MANTENER una buena actitud...estar dispuesto a hacer el trabajo que sea necesario
- EVITAR a las personas que causan problemas y son chismosas
- AVERIGUAR lo que tienes que aprender si cometes un error...¡corregirlo!

¿Qué harás si tienes un problema en el trabajo? Habla solamente con tu supervisor sobre esto y NO con otros compañeros. O, ¿qué sucede si te pones molesto en el trabajo? Cuando uno se incomoda, dice y hace cosas de las cuales luego se arrepiente. Cuando estás molesto o tienes un problema necesitas:

- SEPARARTE del problema tan pronto puedas
- CALMARTE...respirar profundamente
- PENSAR sobre lo que ocurrió
- DECIDIR qué puedes hacer...solo o con tu supervisor
- PEDIR tiempo para hablar con tu supervisor cuando te hayas calmado
- ¡MANTENER la calma!
- PROBAR la solución que tú y tu supervisor discutieron...darte tiempo para solucionar el problema

¡Mantener un trabajo es un trabajo de por sí! Tienes que esforzarte para mantenerlo. Te vas a sentir bien acerca de ti mismo, ¡y tu empleador te verá como un buen trabajador!

¡Felicidades! Ahora tienes una buena idea de qué es lo que debes hacer cuando buscas trabajo. Asegúrate de revisar el Paso 1 y repasar la lista de actividades. Mírala otra vez. ¿Cómo te va? ¿Has marcado HECHO en casi todas las actividades? Si tienes algunas destrezas que mejorar, continúa practicando. Recuerda que buscar un trabajo ¡es un trabajo por sí solo!