

Guía para Trabajadores Desplazados en Oregón



Una persona que pierde su empleo o que recibió un aviso de que lo perderá como parte de un despido o cierre de instalaciones, puede considerarse un "trabajador desplazado".

Conéctese con recursos - Explore oportunidades - Cree su camino hacia el empleo

Los Equipos de Respuesta Rápida de todo Oregón están listos para ayudar a los trabajadores desplazados que han perdido su empleo como parte de un despido o cierre para que vuelvan a trabajar lo más pronto posible. Estos equipos ofrecen sesiones informativas para ayudar a explicar una variedad de servicios y opciones que están disponibles para los trabajadores desplazados.

El personal de WorkSource Oregon asistirá a los trabajadores desplazados con todos los programas y servicios disponibles. **Usted puede registrarse para los servicios de WorkSource Oregon en:** <http://bit.ly/WSOregistration>. Una vez registrado, su paso siguiente será acudir a un centro de WorkSource Oregon cerca de usted para tener una conversación con el personal o puede contactarlos virtualmente a través de <https://www2.myworksourceportfolio.org>. Consulte las páginas 12 y 13 para ver una lista de centros en Oregón. El personal de WorkSource Oregon necesitará saber más sobre cómo pueden ayudarle mejor. El personal puede ofrecer opciones y ayudar en la planeación de sus pasos siguientes.

Las sesiones de información sobre respuesta rápida para trabajadores se realizan en colaboración con:



Guía para Trabajadores Desplazados en Oregón

Tabla de contenido	Página
Servicios para trabajadores desplazados	3
Seguro de desempleo	4
Mercado de Seguros Médicos de Oregón	5
WorkSource Oregon	6
Programas y servicios de WorkSource Oregon	9
Centros de WorkSource Oregon	12
Presupuestos	14
Programas de desempleo especiales	15
Información de calidad – Mercados laborales estatales y locales	16
Servicios para veteranos	17
GI Bill	18
Sistema de Información sobre Carreras de Oregón	18
Oficina de Acceso y Finalización para Estudiantes	19
Recursos de salud mental	20
Recursos comunitarios	21
Recursos para medicamentos recetados	22
Plan de acción para búsqueda de empleo	22
Autoevaluación	24
Planeando la búsqueda de empleo	25
Realizando la búsqueda de empleo	26
Manejando su seguimiento	27
Cuando usted recibe una oferta de empleo	28
Encuesta de trabajadores	29

¡No renuncie!

Usted podría tener la tentación de renunciar, ya que es una reacción común cuando su empleador le avisa sobre un despido pendiente.

¡No lo haga!

Renunciar a su trabajo voluntariamente cuando está a punto de ser despedido puede tener consecuencias negativas.

- Usted podría perder su derecho de reclamar un seguro de desempleo.
- Podría quedar excluido de los servicios especiales y oportunidades de entrenamiento que pudieran estar disponibles.
- Podría perderse los ingresos que ganaría si hubiera seguido con su trabajo hasta el final.
- Podría perjudicar sus posibilidades de obtener un empleo nuevo, arriesgando sus posibilidades de obtener una recomendación positiva de su empleador, la cual usted podría necesitar para los ofrecimientos de empleo.

Es mucho más fácil asegurar un trabajo cuando usted todavía está empleado. Use su energía y aproveche al máximo el periodo de su aviso de despido.

¿Qué es un trabajador desplazado?

El personal de WorkSource Oregon puede explicarle y ayudarle a acceder los muchos servicios y programas disponibles para ayudarle a encontrar un empleo. Como trabajador desplazado, usted podría ser elegible para muchos programas y servicios. El programa para trabajadores desplazados está financiado federalmente por el Departamento de Trabajo de Estados Unidos a través de la Ley de Innovación y Oportunidades para la Fuerza Laboral (WIOA, por sus siglas en inglés), proporcionando servicios para los trabajadores desplazados.

Usted puede ser un trabajador desplazado si perdió su empleo y una o más de estas cosas son ciertas sobre usted:

- Fue terminado o despedido o recibió un aviso de terminación o despido de su empleo, incluyendo un aviso de separación del servicio militar activo.
- Usted es elegible para o agotó el derecho a una compensación por desempleo; o estuvo empleado por una duración suficiente para demostrarle a la entidad apropiada en un centro de WorkSource Oregon su apego a la fuerza laboral, pero no es elegible para una compensación por desempleo debido a ingresos insuficientes o por haber desempeñado servicios para un empleador que no estaba cubierto bajo la Ley para Compensación de Desempleo de Oregón; y es poco probable que usted regrese a un sector u ocupación anterior.
- Usted fue terminado o despedido o recibió un aviso de terminación o despido de su empleo debido a cualquier cierre permanente de, o cualquier despido sustancial en, una planta, instalación, establecimiento militar o empresa.
- Está empleado en una instalación donde el empleador hizo un anuncio general de que dicha instalación se cerrará en un plazo de 180 días, o está empleado en una instalación donde el empleador hizo un anuncio general de que dicha instalación o establecimiento militar se cerrará.
- Era un trabajador independiente (incluyendo un empleo como agricultor, ganadero o pescador), pero está desempleado debido a las condiciones económicas generales en la comunidad donde usted reside o debido a desastres naturales.
- Es un ama(o) de casa desplazada(o).
- Es cónyuge de un miembro de las Fuerzas Militares en servicio activo y ha sufrido una pérdida de empleo como consecuencia directa de la reubicación para acomodar un cambio permanente en la estación de servicio de dicho miembro.
- Es cónyuge de un miembro de las Fuerzas Militares en servicio activo que está desempleado o subempleado y tiene dificultades para obtener o mejorar un empleo.

¿Qué es un Equipo de Respuesta Rápida?

Un Equipo de Respuesta Rápida es un grupo de colaboradores locales designados por la Junta para Desarrollo de la Fuerza Laboral Local para ofrecer información sobre los servicios disponibles y ayudar a los trabajadores desplazados para que vuelvan a trabajar lo más pronto posible después de un despido, cierre o desastre.

Los Equipos de Respuesta Rápida ofrecen sesiones de información sobre respuesta rápida cuando ocurrirá o ya ocurrió un despido o cierre. Las sesiones ayudan a los trabajadores desplazados a navegar el seguro de desempleo, las opciones de servicios médicos y los servicios de WorkSource Oregon, los cuales pueden incluir la exploración de oportunidades para ayudarle a usted a encontrar un empleo, conectarse con un entrenamiento laboral y/o las opciones de educación.

Los trabajadores representados por un sindicato podrían recibir una orientación e información específicamente relacionada con su situación laboral y su convenio colectivo para ayudarle a navegar los pasos siguientes.

Seguro de desempleo

Para más información, visite: <https://unemployment.oregon.gov/>

Algo que usted necesita saber sobre el seguro de desempleo (UI) es que se trata de una póliza de seguro, así como un seguro médico o de accidentes. Es un beneficio al cual los trabajadores elegibles tienen acceso, tienen el derecho de reclamar y que no necesitan avergonzarse de recibir. Como ocurre con la mayoría de los seguros, existe un periodo de cobertura y requerimientos de acceso.

En Oregon, la cobertura del seguro de desempleo es pagada por nuestros empleadores. Los empleadores pagan un impuesto sobre su nómina o reembolsan al fondo. Como empleado, usted no paga por este seguro. No es necesario esperar a que usted esté desempleado para solicitar los beneficios de UI. Un reclamo puede presentarse en cualquier momento, pero los beneficios no pueden pagarse y su elegibilidad no puede determinarse hasta que usted esté desempleado o gane menos de la cantidad de su beneficio semanal mientras trabaja de tiempo parcial.

Para recibir beneficios, usted necesita cumplir con ciertas cualificaciones. Para más información, llame al Centro de Contacto del Seguro de Desempleo. Ellos son la fuente para una información confiable sobre su reclamo. Aunque usted podría conocer a otras personas que tienen una situación como la suya, cada reclamo es único. Por ello, en vez de escuchar los consejos de otras personas, por favor contacte al Centro de Contacto del Seguro de Desempleo para obtener una información específica y actualizada.

Para descargar el Manual de Reclamantes del Seguro de Desempleo, haga clic en los enlaces siguientes:

Inglés:

<https://unemployment.oregon.gov/uploads/docs/UIPUB350-EN.pdf>

Español:

<https://unemployment.oregon.gov/uploads/docs/UIPUB350-ES.pdf>

Centros de Contacto del Seguro de Desempleo

1-877-File 4 UI

LLAMADA GRATUITA: (877) 345-3484

Frances Online:

Presente un reclamo inicial, presente un reclamo semanal, reinicie un reclamo, verifique el estatus de un reclamo o haga cambios a la información de un reclamo. Para más información, visite:

<https://frances.oregon.gov/>

Números de la Línea de Reclamos Semanales:

LLAMADA GRATUITA: (800) 982-8920

Servicio de retransmisión TTY 711 Sitio web: <https://www.tmobileaccess.com>



Mercado de Seguros Médicos de Oregón

El Mercado de Seguros Médicos de Oregón ayuda a los oregonianos a encontrar un seguro médico que funcione para ellos y sus presupuestos. El 96% de los oregonianos tienen una cobertura médica, ¡y queremos asegurarnos de que usted también tenga una! El 80% de los oregonianos que solicitan ayuda financiera son elegibles.

Como un trabajador desplazado, es probable que usted califique para un período de inscripción especial por una pérdida de cobertura. Un periodo de inscripción especial permite que usted se inscriba a través del mercado fuera del periodo de inscripción abierta, ¡pero tiene un tiempo limitado para actuar! Usted puede inscribirse dentro de 60 días antes o después de que termine la cobertura de su empleador.

Le recomendamos que visite OregonHealthCare.gov para comenzar. Allí usted encontrará:

- Una herramienta de comparación de planes en línea donde puede ver y comparar las coberturas disponibles para usted y obtener una estimación de la ayuda financiera para la cual podría ser elegible.
- Expertos locales entrenados y certificados que le ayudarán a solicitar, comparar e inscribirse en la mejor cobertura para usted. ¡La ayuda para usted es totalmente gratuita y en su idioma! **Para más información, visite:** <https://healthcare.oregon.gov/Pages/index.aspx>, llame al 855-268-3767 (todas las llamadas de retransmisión aceptadas) o envíe un correo electrónico en info.marketplace@odhsoha.oregon.gov.

Protegiendo sus beneficios de retiro y médicos después de perder un empleo

La pérdida de un empleo o reducción de horas laborales puede resultar en una pérdida de los beneficios de retiro y médicos. Sin embargo, las leyes federales pueden ayudar a proteger los beneficios de los empleados y sus familias cuando cambian de empleo. Las opciones de cobertura variarán dependiendo de varios factores, por lo que es buena idea comparar las opciones antes de elegir. Para más información, por favor visite: <https://www.dol.gov/agencies/ebsa/workers-and-families/protecting-retirement-and-health-benefits-after-job-loss>

Aquí están algunas opciones para considerar:

Usted puede inscribirse en otro plan médico a través de su empleo

Si pierde una elegibilidad para su cobertura de servicios médicos cuando cambia de un trabajo a otro, pero otra cobertura médica de grupo está disponible (por ejemplo, a través de un plan del empleo de un cónyuge), considere inscribirse en ese plan mediante una "inscripción especial". Bajo la Ley de Transferibilidad y Responsabilidad de Seguros Médicos (HIPAA), la inscripción especial permite que usted y su familia puedan inscribirse en un plan para el que usted califica, sin importar los periodos de inscripción abierta. Para calificar, usted debe pedir la inscripción especial dentro de los 30 días siguientes a la pérdida de elegibilidad para su cobertura original. Su cobertura debe ser vigente a más tardar el primer día del primer mes siguiente a su petición de inscripción.

Si usted se inscribe en una cobertura de un plan médico de grupo a través de un empleo (como la inscripción especial en el plan de su cónyuge), los planes médicos de grupo y las aseguradoras no pueden negarse a cubrir el tratamiento de condiciones preexistentes.

Usted puede continuar su cobertura actual a través de COBRA

La Ley de Ómnibus Consolidada de Reconciliación Presupuestaria (COBRA) puede ayudar a las personas que estaban empleadas y sus familias a mantener temporalmente su cobertura de servicios médicos. Usted puede calificar para una cobertura COBRA si:

- Fue despedido, renunció a su trabajo o se retiró, o sus horas laborales fueron reducidas.
- No fue despedido por un comportamiento inapropiado grave.
- Su empleador tenía 20 o más empleados.
- Era un participante en el plan de salud de grupo de su empleador.
- Su empleador sigue manteniendo un plan de salud.

Una vez terminado su empleo, su plan debe proveerle un aviso por escrito explicando sus derechos bajo COBRA. Usted tiene 60 días a partir de la fecha de entrega del aviso o la fecha de terminación de la cobertura (lo que ocurra más tarde) para inscribirse en la cobertura de COBRA. Esta cobertura comienza el día en que termina su cobertura de servicios médicos y dura hasta 18 meses (y más en algunos casos). Sin embargo, el plan podría requerir que usted pague toda la prima de grupo, además de una tarifa administrativa del 2%. Para más información sobre COBRA, consulte la guía de empleados para beneficios de salud bajo COBRA.

Usted puede inscribirse en una cobertura individual

Otra opción es comprar una cobertura de seguro individual a través del Mercado de Seguros Médicos. El mercado le permite ver las opciones de planes de salud disponibles en su área en un solo lugar. Usted puede ser elegible para un crédito fiscal que reduce sus primas mensuales de inmediato. Puede ver cuáles serán sus primas, deducibles y gastos de bolsillo antes de que decida inscribirse. También puede ser elegible para una oportunidad de inscripción especial en la cobertura del mercado.

worksource | OREGON

WorkSource Oregon es su centro de carreras único y un colaborador orgulloso de la red American Job Center. WorkSource Oregon también es una colaboración a nivel estatal con el Departamento de Empleo de Oregón y las agencias estatales, locales y sin fines de lucro. Nosotros proveemos una variedad de servicios de empleo y entrenamiento para las personas que buscan un empleo y los empleadores en Oregón. Todos los servicios son gratuitos. **Para más información, visite:** <https://WorkSourceOregonoregon.org/>

Buscadores de empleo

Ya sea que usted haya sido despedido, desee un cambio de carrera o esté buscando su primer empleo, WorkSource Oregon puede conectarlo con los empleos para los que usted sería bueno y que disfrutaría haciendo. Usted puede participar en talleres sobre resúmenes, destrezas de computadora, entrevistas y mucho más. Nosotros podríamos pagar por un entrenamiento para que usted pueda avanzar en su carrera, y podemos conectarlo con otros recursos para que reciba un apoyo adicional mientras busca un empleo, recibe un entrenamiento o asiste a la escuela.

Para obtener una ayuda personal en su búsqueda de empleo, contacte a WorkSource Oregon hoy. Como buscador de empleo, usted puede acceder los servicios en WorkSource Oregonoregon.org o en uno de sus 39 centros. Consulte las páginas 12 y 13 para ver una lista de centros en Oregón.

WorkSource Oregon tiene los recursos para ayudarle a dar el paso siguiente. Desde un nivel inicial hasta un liderazgo ejecutivo, estamos aquí para ayudarle a conseguir el empleo que desea. Los estudios demuestran que las personas que usan los servicios de WorkSource Oregon tienden a encontrar un empleo más rápido y a ganar más dinero que aquellas que no lo hacen.

En WorkSource Oregon, usted puede:

- Registrarse en iMatchSkills, la base de datos sobre empleos más grande de Oregón.
- Solicitar empleos y registrarse para recibir entrenamientos.
- Obtener un asesor de carreras personal.
- Conectar sus intereses y habilidades con los empleos en los que usted sería bueno y que disfrutaría haciendo.
- Aprender sobre los entrenamientos gratuitos para ayudarle a avanzar en su carrera o aprender un sector nuevo.
- Explorar las prácticas remuneradas, oportunidades de aprendices, entrenamiento en el sitio de trabajo, programas de GED y clases universitarias.
- Participar en talleres sobre resúmenes, entrevistas, creación de redes de contactos, destrezas para el empleo, solicitudes para empleos del gobierno y más.
- Usar computadoras, la internet, teléfonos, fax, fotocopiadoras e impresoras en nuestros cuartos de recursos.
- Obtener una ayuda para transporte, cuidado de niños, alimentos, acceso de internet, matrícula, libros de texto, tarifas escolares, identificación, ropa de trabajo y herramientas, y más.

Para registrarse en WorkSource Oregon, usted necesitará traer cuando menos uno de estos documentos que incluya su fecha de nacimiento:

- Registro de bautismo
- Certificado de nacimiento
- DD-214
- Licencia de conductor
- Biblia familiar
- Tarjeta de identificación federal, estatal, local o tribal
- Registro de nacimiento del hospital
- Registros del sistema judicial
- Registros médicos
- Pasaporte
- Registros de asistencia pública/servicios sociales
- Reporte de transferencia o documento de alta
- Registros o tarjetas de identificación escolares
- Registro del servicio selectivo
- Carta firmada de un padre o tutor legal
- Permiso de trabajo

¿Cuáles son los beneficios de iMatchSkills?

iMatchSkills

iMatchSkills es el sistema de búsqueda de empleos en línea del Estado de Oregón. Usted puede encontrar empleos y los empleadores pueden encontrarle a usted. Entre más detalles ponga en su perfil de buscador de empleo, más se destacará ante los empleadores. Después de completar su cuenta de WorkSource Oregon, usted recibirá un enlace para registrarse en iMatchSkills. **Para aprender más y registrarse, visite https://empportal.emp.state.or.us/mprod_imscode_dad/pkg_startup.proc_new_home**

En iMatchSkills, usted puede:

- Busque en cientos de listas de ofertas de empleo.
- Encuentre empleos que corresponden con sus destrezas, intereses y horarios preferidos.
- Elabore y guarde su resumé.
- Presente solicitudes de empleo.
- Conéctese con los empleadores a través del personal de WorkSource Oregon.
- Reciba alertas sobre ofertas de empleo nuevas y ferias de empleos.

Si usted recibe beneficios del seguro de desempleo, debe llenar un perfil de buscador de empleo en iMatchSkills.

Búsqueda de empleos y WorkSource Oregon

Después de presentar una solicitud de reclamo inicial nueva para los beneficios del seguro de desempleo, la mayoría de las personas tienen requerido registrarse para los servicios de empleo y completar las actividades de reempleo.

Hay excepciones si usted está participando en ciertos programas de desempleo especiales, tales como Seguro de Desempleo para Entrenamiento, Asistencia para Empleo Independiente o WorkShare. Pero, si solicita el seguro de desempleo regular, usted debe ser capaz de trabajar, estar disponible para trabajar y buscar trabajo activamente para mantener su elegibilidad para los beneficios.

Dentro de Oregón

Si usted vive en Oregón o vive cerca de Oregón y viaja regularmente para trabajar en Oregón, necesitará registrarse en iMatchSkills usando su número de seguro social y después reunirse con el personal de WorkSource Oregon de forma individual (virtualmente o en persona) para completar una orientación de reempleo.

En su orientación, nuestro personal de WorkSource Oregon revisará su registro en iMatchSkills en busca de posibles mejoramientos que le ayuden a emparejar sus destrezas con más empleos, revisar sus esfuerzos recientes de búsqueda de empleo y discutir las estrategias para encontrar un empleo nuevo. Nosotros hemos entrenado especialistas de empleo profesionales, quienes proveerán una información sobre los recursos y oportunidades de entrenamiento locales, le mostrarán cómo acceder a la información del mercado laboral y asistirán con otras referencias o información específicamente para ayudarle a lograr sus metas de empleo.

La orientación puede hacerse virtualmente o en persona en una oficina de WorkSource Oregon. Consulte las páginas 12 y 13 para encontrar una oficina de WorkSource Oregon cerca de usted.

Fuera de Oregón

Si usted vive fuera de Oregón y normalmente no viaja a Oregón para trabajar, debe registrarse en el sistema de intercambio laboral de su estado de residencia y proveernos un comprobante de que usted ya se registró. Para encontrar una oficina de servicios de empleo en su estado, visite [CareerOneStop.org](https://www.careeronestop.org), seleccione "[Encuentre ayuda local](#)" del menú en la parte superior de la página e ingrese su ubicación en la opción de búsqueda "[Encuentre un American Job Center](#)". Después de completar su registro, debe enviarnos el comprobante de que usted hizo esto.

Si tiene requerido registrarse para servicios de empleo, vamos a enviarle un aviso que incluye la fecha límite cuando usted debe completar los requerimientos. Si no completa sus requerimientos para esta fecha, su solicitud podría demorarse y rechazarse. Usted no necesita esperarse a recibir su aviso para registrarse para un empleo, hacer una cita de su orientación o completar el registro en su estado de residencia.

Si usted completó sus actividades de registro anteriormente, podría tener requerido completar estas de nuevo cada vez que usted presente una solicitud para un seguro de desempleo inicial.

Programas y servicios de WorkSource Oregon

Después de que usted haya completado su registro en un centro de WorkSource Oregon, los expertos en búsqueda de empleos están disponibles para ayudarle a satisfacer sus necesidades usando todos los programas y servicios ofrecidos por WorkSource Oregon. Consulte las páginas 12 y 13 para una lista de los centros de WorkSource Oregon cerca de usted.

Servicios de carreras

Los servicios de carreras le ayudan a hacer una lista de sus destrezas transferibles y relacionadas con el trabajo y entender cómo sus destrezas encajan con su mercado laboral local. Las evaluaciones pueden ayudarle a entender si usted tiene alguna brecha de destrezas y los recursos que están disponibles para que adquiera las destrezas que necesita para ser competitivo en su búsqueda de empleo.

Los servicios de carreras incluyen:

- Búsqueda de empleo
- Asistencia de colocación
- Asesoramiento sobre carreras
- Información sobre los sectores y ocupaciones con más demanda
- Información sobre empleos no tradicionales

Evaluaciones

Las evaluaciones están disponibles para ayudarle a determinar sus niveles de destrezas (incluyendo alfabetización, aritmética, dominio del idioma inglés, destrezas de empleabilidad, destrezas específicas de ocupaciones y destrezas transferibles), aptitudes (incluyendo intereses y aptitudes para trabajos no tradicionales), habilidades (incluyendo brechas de destrezas), intereses de carreras, barreras de empleo y necesidades de servicios de apoyo.

Planeación de carreras

La planeación de carreras está disponible para ayudarle a explorar sus intereses y habilidades y planear sus metas de carreras. Esto se ha diseñado para prepararle y ayudarle a usted a navegar por un plan de empleo detallado y proveerle un asesoramiento laboral, educativo y de carreras durante su búsqueda de empleo y después de que obtenga un empleo para avanzar en su carrera.

Búsqueda de empleo

La búsqueda de empleo incluye el uso de todas las herramientas y recursos disponibles para ayudarle a encontrar y acceder las oportunidades de empleo. Nosotros ofrecemos talleres y entrenamiento para enseñarle el proceso de búsqueda de empleo, dándole las herramientas y los conocimientos para que usted esté equipado para buscar empleos en el mercado actual usando los métodos y estrategias más completos disponibles, incluyendo redes sociales, bolsas de trabajo en línea y la creación de redes de contactos en los mercados de trabajo ocultos y no tradicionales. Nuestro personal está disponible para ayudarle con sus procesos de solicitudes y documentación: resúmenes, cartas de presentación, solicitudes de empleo y técnicas de entrevista efectivas.

Validación de destrezas

La validación de destrezas es una función esencial del personal de WorkSource Oregon para asegurar que usted sea referido a los empleos que satisfacen las necesidades de los negocios y los requerimientos de los empleos. El personal de WorkSource Oregon puede verificar su historial laboral, licencias requeridas por los empleadores, credenciales y destrezas ocupacionales, y destrezas de empleabilidad/destrezas de preparación para el trabajo.

Servicios de entrenamiento

Usted podría ser elegible para servicios relacionados con un entrenamiento, incluyendo los siguientes:

Educación de adultos y actividades de alfabetización

Incluyendo el aprendizaje del idioma inglés, programas de educación y entrenamiento, y preparación de la fuerza laboral.

Talleres para desarrollo de talentos

Los centros WorkSource de Oregón ofrecen talleres para desarrollo de talentos facilitados por el personal para enseñar las destrezas de empleabilidad/preparación laboral, incluyendo el desarrollo de un resumé, destrezas de computadora básicas, destrezas de entrevista y uso de las redes de contactos/redes sociales. Las actividades para desarrollo de talentos también pueden incluir servicios preprofesionales a corto plazo, incluyendo el desarrollo de destrezas de aprendizaje, destrezas de comunicación, destrezas de entrevista, puntualidad, destrezas de mantenimiento personal, conducta profesional y educación financiera básica.

Desarrollo de destrezas

Nosotros ofrecemos un desarrollo de destrezas diseñado para abordar las brechas, desarrollar destrezas nuevas y avanzar hacia la obtención de credenciales reconocidas por el sector y postsecundarias. Los centros de WorkSource Oregon tienen disponibles herramientas para el desarrollo de destrezas en línea, además de un entrenamiento en persona. El desarrollo de destrezas también incluye el mejoramiento de destrezas, reentrenamiento, entrenamiento empresarial y entrenamiento de destrezas ocupacionales, incluyendo un entrenamiento para empleos no tradicionales.

Aprendizaje basado en el trabajo

El aprendizaje basado en el trabajo incluye un entrenamiento en el puesto de trabajo (OJT), oportunidades de aprendices, experiencias laborales y prácticas relacionadas con carreras. Los servicios de aprendizaje basado en el trabajo también pueden incluir observaciones de empleos, oportunidades de voluntariado y exploración de carreras para ayudarle a usted a desarrollar las destrezas, experiencia y/o exposición a las carreras o sectores en base a sus intereses y competencias.

Talleres para desarrollo de talentos

Desarrollo de resúmenes

En el taller para desarrollo de resúmenes, usted aprenderá las maneras de maximizar el potencial de su resumé incluyendo lo siguiente:

- Propósito de un resumé
- Tipos y formatos de resúmenes
- Componentes de un resumé
- Personalizando un resumé
- Formateando un resumé
- Resumé general libre de errores

Destrezas de computadora básicas

El taller de destrezas de computadora básicas le ayudará a usted a refinar sus destrezas de computadora, incluyendo lo siguiente:

- Inicio y cierre de sesión
- Uso del teclado y el ratón
- Manejo de documentos
- Correo electrónico
- Navegación por el navegador/búsqueda por internet

Destrezas de entrevistas

El taller de destrezas de entrevistas le ayudará a aprender las maneras de maximizar su potencial de destrezas de entrevistas, incluyendo lo siguiente:

- Preparación/investigación para una entrevista
- Cómo responder a las preguntas de una entrevista
- Etiqueta para una entrevista
- Práctica

Redes de contactos/Redes sociales

El taller de redes de contactos/redes sociales le ayudará a refinar sus destrezas, incluyendo lo siguiente:

- Aspectos básicos sobre las redes de contactos
- Discurso de elevador
- Tecnología para las redes de contactos
- Las plataformas de redes sociales más comunes que se usan en búsquedas de empleo

Destrezas de empleabilidad/preparación laboral

El taller de destrezas de empleabilidad le ayudará a refinar sus destrezas de preparación laboral, incluyendo lo siguiente:

- Definición de las destrezas de empleabilidad y su importancia
- Comunicación proactiva
- Iniciativa y confiabilidad
- Automanejo

Aprendizaje basado en el trabajo

El aprendizaje basado en el trabajo incluye un entrenamiento en el puesto de trabajo (OJT), oportunidades de aprendices, experiencias laborales y prácticas relacionadas con carreras. Los servicios de aprendizaje basado en el trabajo también pueden incluir observaciones de empleos, oportunidades de voluntariado y exploración de carreras para ayudarle a usted a desarrollar las destrezas, experiencia y/o exposición a las carreras o sectores en base a sus intereses y competencias.

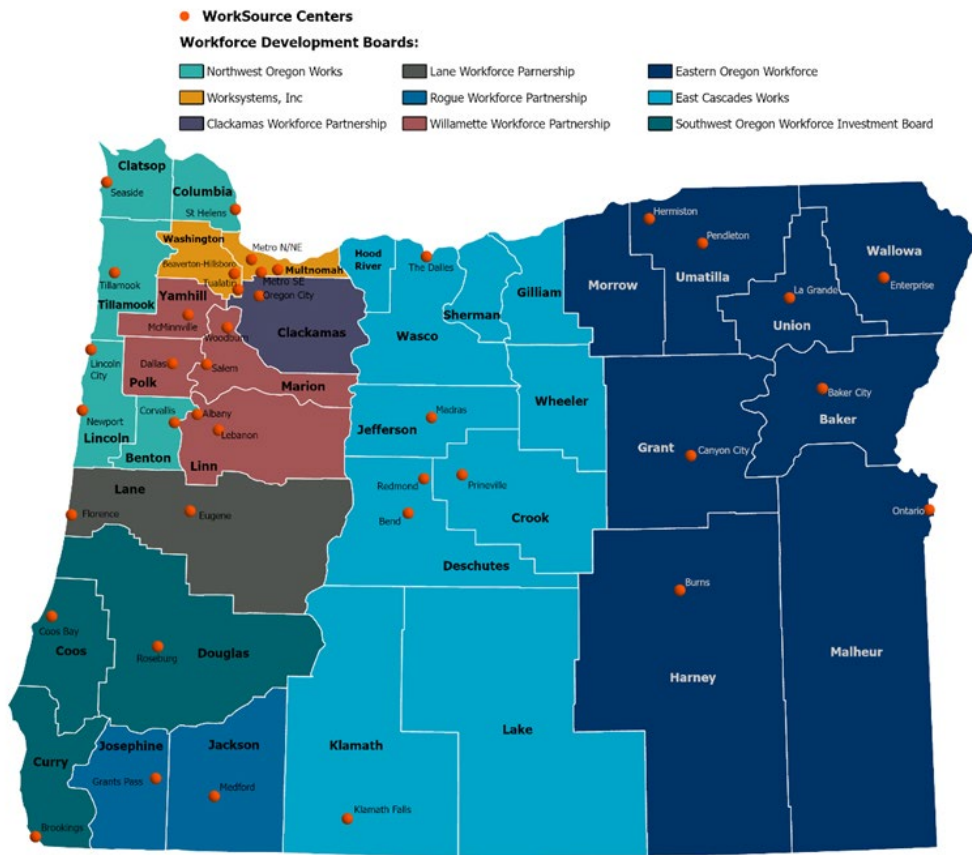
Entrenamiento en el puesto de trabajo (OJT): Un programa de contratación preferente ofrecido a través de los centros de WorkSource de Oregon que tiene como resultado el entrenamiento de un participante remunerado por un empleador mientras participa en un trabajo.

Oportunidades de aprendices: Combinan el entrenamiento supervisado en el puesto de trabajo con una instrucción en el salón de clases. Los comités de oportunidades de aprendices individuales aceptan las solicitudes para sus programas. **Para más información, consulte:**

http://www.oregon.gov/boli/ATD/Pages/A_StatewideOpportunities.aspx

Experiencia laboral y voluntariado: La experiencia laboral es cualquier experiencia que una persona adquiere mientras trabaja en un campo u ocupación específico. Las experiencias laborales pueden ser remuneradas o como voluntarios.

Juntas para Desarrollo de la Fuerza Laboral y Centros de WorkSource Oregon



Usted puede llamar u obtener ayuda en cualquiera de nuestras 39 ubicaciones, aunque usted no tenga una cita.

Centros de WorkSource Oregon

Albany	139 4th Avenue SE, Albany, OR 97321	(541) 967-2171
Baker City	1575 Dewey Avenue, Baker City, OR 97814	(541) 684-2630
Beaverton-Hillsboro	241 SW Edgeway Drive, Beaverton, OR 97006	(971) 673-0076
Bend	1007 SW Emkay Dr, Bend, OR 97702	(541) 388-6070
Brookings	16261 Highway 101 Suite #11, Brookings, OR 97415	(541) 469-9836
Burns	809 W. Jackson Street, Suite 400, Burns, OR 97720	(541) 693-8900
Canyon City	120 S Washington St, Canyon City, OR 97820	(541) 693-8909
Clackamas	506 High Street, Oregon City, OR 97045	(971) 673-6400
Coos Bay	990 S 2nd Street, Coos Bay, OR 97420	(541) 756-8459
Corvallis	4170 SW Research Way, Corvallis, OR 97333	(541) 757-4261
Dallas	580 Main Street, Suite B, Dallas, OR 97338	(503) 831-1950
Eugene	2510 Oakmont Way, Eugene, OR 97401	(541) 686-7601
Florence	3180 Hwy 101 N, Florence, OR 97439	(541) 686-7601
Grants Pass	1569 NE F Street, Grants Pass, OR 97526	(541) 471-3811
Gresham	18633 SE Stark Street Suite 201, Gresham, OR 97233	(503) 669-7112
Hermiston	950 SE Columbia Drive, Suite B, Hermiston, OR 97838	(541) 684-2494
Klamath Falls	801 Oak Avenue, Klamath Falls, OR 97601	(541) 857-2282
La Grande	1901 Adams Avenue, La Grande, OR 97850	(541) 633-2255
Lebanon	44 Industrial Way, Suite B, Lebanon, OR 97355	(541) 259-5787
Lincoln City	4157 NW Highway 101, Suite 250, Lincoln City, OR 97367	(541) 791-5707
McMinnville	370 NE Norton Ln, McMinnville, OR 97128	(503) 472-5118
Medford	119 N Oakdale Avenue, Medford, OR 97501	(541) 734-7533
Newport	120 NE Avery Street, Newport, OR 97365	(541) 757-4122
North Portland	30 N Webster Street, Suite E, Portland, OR 97217	(503) 280-6046
Ontario	375 SW 2nd Avenue, Ontario, OR 97914	(541) 318-7940
Pendleton	408 SE 7th Street, Pendleton, OR 97801	(541) 684-2343
Redmond	2158 SE College Loop, Suite B, Redmond, OR 97756	(541) 693-2727
Roseburg	846 SE Pine Street, Roseburg, OR 97470	(541) 440-3344
Salem	605 Cottage Street NE, Salem, OR 97301	(503) 378-4846
Seaside	111 N. Roosevelt Drive, Suite 108, Seaside, Oregon 97138	(503) 378-8060
SE Portland	6401 SE Foster Rd., Portland, OR 97206	(503) 934-0630
St. Helens	500 N Columbia River Hwy, Suite 320, St Helens, OR 97051	(503) 378-2009
The Dalles	700 Union Street, Suite 105, The Dalles, OR 97058	(541) 791-5850
Tigard	11950 SW Garden Place, Suite 100, Tigard, OR 97223	(503) 612-4200
Tillamook	411 Pacific Ave., Tillamook, OR 97141	(503) 842-4488
Woodburn	120 E Lincoln Street, Suite 115, Woodburn, OR 97071	(503) 980-6805

Enlaces sobre recursos adicionales para trabajadores desplazados

Aquí están más enlaces de una información adicional que puede ser útil en este momento.

Mi paso siguiente:

Esta es una herramienta interactiva para que los buscadores de empleo y los estudiantes aprendan más sobre sus opciones de carreras. **Para más información, visite:** <https://www.mynextmove.org>

mySkills myFuture:

Esta también es una herramienta interactiva que ayuda a los trabajadores desplazados y otras personas que cambian de carrera a encontrar nuevas ocupaciones para explorar. **Para más información, visite:** www.myskillsmyfuture.org

Reemplazo de trabajadores:

Este es un sitio de servicio único que provee una asistencia de empleo, entrenamiento y financiera para los trabajadores desplazados. **Para más información, visite:** <https://www.careeronestop.org/WorkerReEmployment/default.aspx>

Guía para trabajadores sobre la Ley WARN:

Ofrece una descripción breve sobre la Ley de Notificación de Ajustes y Reentrenamientos de Trabajadores (PDF de 30 páginas). **Para más información, visite:** <https://www.dol.gov/sites/dolgov/files/ETA/Layoff/pdfs/WorkerWARN2003.pdf>

Impuestos

El Servicio de Impuestos Internos reconoce que la pérdida de un empleo puede crear problemas fiscales nuevos.

¿Qué pasa si pierdo mi empleo? La pérdida de un empleo puede crear problemas fiscales nuevos. La indemnización por despido y la compensación por desempleo están sujetas a impuestos. Los pagos por vacaciones acumuladas o permisos por enfermedad también están sujetos a impuestos. Usted debe asegurarse de que se retengan los impuestos suficientes de estos pagos o puede hacer pagos de impuestos estimados para evitar una factura grande cuando pague sus impuestos. La asistencia pública y los cupones de alimentos no están sujetos a impuestos. El IRS ha actualizado una publicación útil que enumera varias cuestiones fiscales relacionadas con la pérdida de un empleo. **Para más información, visite:** <https://www.irs.gov/pub/irs-pdf/p4128.pdf>

Prepare un presupuesto

Entre más pronto usted enfrente las realidades financieras de su nueva situación, mejor podrá manejarlas. Usted incluso podría aplazar o evitar por completo las reducciones de gastos más severas más tarde. Si elabora y usa un presupuesto, podría reducir una parte de su ansiedad y estrés y podrá concentrarse mejor en su búsqueda de empleo.

Un presupuesto que cubre los gastos básicos ayuda a determinar el salario necesario para ser autosuficiente. Hay varios recursos disponibles que pueden ayudarle a enfocarse en el aspecto financiero y preparar un presupuesto.

Use Prosperity Planner para preparar su presupuesto. **Haga clic en el enlace para más información:** <https://www2.prosperityplanner.org/>

Otro recurso es Consumer.gov. Use esta hoja de trabajo para ver cuánto dinero usted gasta este mes. **Haga clic en el enlace para más información:** <https://consumer.gov/content/make-budget-worksheet>

También use esta hoja de trabajo para planear el presupuesto del próximo mes. **Para más información, visite:** <http://bit.ly/Makeabudget>

La Instrucción por Computadora de la Corporación Federal de Seguros de Depósitos (FDIC) es una herramienta fácil de usar para aprender más sobre el manejo financiero personal básico. Cada módulo generalmente puede completarse en 30 minutos. Usted debe registrarse, tener un nombre de usuario y una contraseña. **Para más información, visite:** <https://www.fdic.gov/resources/consumers/money-smart/index.html>



Programas de desempleo especiales

Programa de Asistencia de Ajuste Comercial para trabajadores

El programa de Asistencia de Ajuste Comercial (TAA) para trabajadores ayuda a los trabajadores desplazados que fueron despedidos o que tuvieron una reducción de horas laborales debido a los factores contribuyentes de la competencia extranjera. El programa ofrece una variedad de beneficios y servicios para los trabajadores elegibles: servicios de reemplazo, búsqueda de empleo y estipendios de reubicación, beneficios de entrenamiento, apoyo de ingresos, crédito fiscal para el seguro de salud, subsidio salarial para los trabajadores de 50 años de edad o más y seguro de desempleo adicional en forma de Estipendios de Reajuste Comercial (TRA).

Cuando una petición comercial se presenta en nombre de los trabajadores, se recomienda que los trabajadores busquen servicios de reemplazo inmediatos en un centro de WorkSource Oregon, lo cual incluye servicios para trabajadores desplazados. Después de que un trabajador sea elegible para los beneficios de TAA, el trabajador es servido por el programa de TAA y también por el programa de Trabajadores Desplazados de WIOA para abordar sus necesidades de entrenamiento y empleo.

Para más información, llame a:

Línea directa de TAA para Trabajadores al 503.947.3096 o llamada gratuita: 877.639.7700

Seguro de Desempleo para Entrenamiento (TUI) & Estipendio de Reajuste Comercial (TRA)

El Seguro de Desempleo para Entrenamiento (TUI) y el Estipendio de Reajuste Comercial (TRA) permiten que los reclamantes del seguro de desempleo (UI) asistan a la escuela mientras reciben los beneficios regulares del UI. Abierto para las personas que perdieron su empleo y que probablemente no vuelvan a trabajar en su sector anterior, el programa de TUI o TRA remueve los requerimientos de búsqueda de empleo mientras los reclamantes asisten a la escuela de tiempo completo. Los programas de TUI y TRA están diseñados para un entrenamiento a corto plazo o entrenamiento vocacional. **Para más información, visite:** <https://unemployment.oregon.gov/tui>

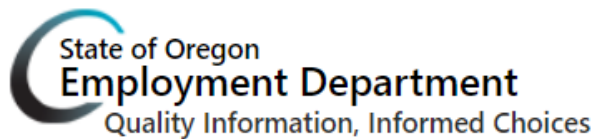
- TUI cuando usted pierde su empleo por causas ajenas a su voluntad y se determina que es un trabajador desplazado.
- TRA cuando usted es despedido debido a la competencia extranjera y su petición de TAA ha sido certificada.

Work Share

El programa de Work Share ayuda a que los negocios de Oregón eviten despidos de trabajadores y retengan el talento durante una declinación temporal del negocio. En vez de despedir a los trabajadores, los empleadores reducen las horas de algunos empleados y después usan los beneficios del seguro de desempleo para suplementar una parte de los salarios que estos empleados pierden debido a la reducción de sus horas. Esto permite que los empleados tengan más seguridad laboral, mantengan sus destrezas y cualificaciones, retengan sus beneficios de salud y retiro, y tengan acceso a los beneficios del seguro de desempleo. **Para más información, visite:** <https://unemployment.oregon.gov/work-share>

Asistencia para Empleo Independiente (SEA)

El programa de SEA es para las personas que están recibiendo beneficios del seguro de desempleo, que es probable que agoten esos beneficios y que están interesadas en comenzar su propio negocio. A través del programa de SEA, usted puede recibir un máximo de 26 semanas de beneficios de desempleo sin los requerimientos de búsqueda de empleo que normalmente se requieren para recibir estos beneficios, con el fin de que usted pueda enfocarse de tiempo completo en sus actividades de empleo independiente y el desarrollo de su negocio. Usted también se queda con los ingresos que obtiene de su negocio nuevo. **Para más información, visite:** <https://unemployment.oregon.gov/self-employment#section-2>



Investigación sobre fuerza laboral y económica

QualityInfo.org provee una información de calidad que ayuda para que usted tome decisiones informadas. **Para más información, visite:** <https://www.qualityinfo.org>

Perfiles de ocupaciones

En el sitio web de qualityinfo.org, busque la pestaña de **Herramientas** y después seleccione una de las siguientes categorías para investigar una gran cantidad de información de calidad que le permite tomar decisiones informadas sobre las muchas oportunidades de carreras y empleos que están disponibles: **Carreras, Economía, Negocios, Medidas de Desempeño del Sistema de Fuerza Laboral**

Busque en la pestaña de Carreras:

- Encuentre un empleo
- Información sobre ocupaciones y salarios
- Explorador de carreras
- Encuentre empleadores
- Calculadora de conversión salarial
- Busque noticias sobre negocios

Busque en la pestaña de Economía:

- Tasas de desempleo (LAUS)
- Estimaciones de empleo actual
- Empleos y salarios por sector (QCEW)
- Características del seguro de desempleo
- Calculadora de inflación
- Tablero de datos rápidos
- Proyecciones

Busque en la pestaña de Negocios:

- Perfiles de sectores
- Negocios por sector

Busque en la pestaña de Medidas de Desempeño del Sistema de Fuerza Laboral:

- Resumen de las medidas de desempeño
- Tasa de empleo
- Ingresos medios
- Tasa de empleo ingresada
- Ganancia salarial
- Satisfacción del cliente

Servicios para veteranos – WorkSource Oregon & Departamento de Empleo de Oregón

Estamos muy agradecidos por su servicio y nuestra meta es proveer para usted el máximo nivel de oportunidades de empleo y entrenamiento.

Aquí está un enlace para la página web:

<https://www.oregon.gov/EMPLOY/jobseekers/Pages/Veterans.aspx>

Si usted sirvió en las fuerzas militares de Estados Unidos o es cónyuge de una persona veterana, puede calificar para Prioridad de Servicio. Esto incluye que usted tiene una prioridad en la obtención de referencias para empleos y otros servicios de empleo y entrenamiento con respecto a los solicitantes no veteranos que tienen las mismas cualificaciones. Los servicios incluyen asistencia para búsqueda de empleo, talleres, asistencia con el resumé, información sobre el mercado laboral, asesoramiento de carreras y referencias, entre otros recursos.

Todos los miembros del personal de WorkSource Oregon sirven como sus representantes de veteranos para un empleo y entrenamiento. El personal de WorkSource Oregon colabora continuamente con las agencias locales, estatales y federales y con otros proveedores de servicios y organizaciones de veteranos para ayudarle en su transición de carreras. Por favor, identifíquese como veterano o cónyuge de un veterano en su centro de WorkSource Oregon local cuando busque cualquier servicio.

Todo el personal del centro de WorkSource Oregon puede proveer servicios para veteranos. El Departamento de Empleo de Oregón opera programas adicionales en todo Oregón para ayudar a los veteranos, las personas elegibles y los negocios a conectarse entre sí.

Programa de Promoción para Veteranos con Discapacidades (DVOP)

Los especialistas del DVOP son entrenados profesionalmente para proveer servicios exclusivos que satisfacen las necesidades de empleo y entrenamiento de los veteranos con discapacidades especiales, veteranos con discapacidades, veteranos y personas elegibles. Los especialistas del DVOP participan activamente en los esfuerzos de promoción para aumentar la concientización y participación en el programa entre las personas que tienen mayores barreras para el empleo. Los especialistas del DVOP proveen servicios de empleo personalizados e individuales que pueden incluir evaluaciones, desarrollo de planes de empleo, orientación sobre carreras, referencias para servicios de apoyo (vivienda, entrenamientos, conexión con ofertas de empleo y más). Su representante de veteranos de la WSO remitirá a los buscadores de empleo elegibles al DVOP para que reciban servicios personalizados adicionales.

Representantes Locales de Empleo para Veteranos (LVER)

Los Representantes Locales de Empleo para Veteranos (LVER) están profesionalmente entrenados y realizan actividades de promoción en la comunidad de negocios y participan en los esfuerzos de defensa con los ejecutivos de contratación para aumentar las oportunidades de empleo para los veteranos, fomentar la contratación de veteranos con discapacidades y generalmente asistir a los veteranos para obtener y retener un empleo. Los LVER buscan desarrollos de empleo para los veteranos y las personas elegibles usando sus redes establecidas. Los LVER realizan seminarios para empleadores y talleres de búsqueda de empleo para los veteranos que buscan trabajo y facilitan una prioridad de servicios con respecto a los servicios de empleo, entrenamiento y colocación provistos para los veteranos por todo el personal de los centros de WorkSource Oregon.



Beneficios del GI Bill

Los beneficios del GI Bill ayudan para que usted pague la universidad, estudios de postgrado y programas de entrenamiento. Desde 1944, el GI Bill® ha ayudado a los veteranos que califican y los miembros de sus familias a obtener dinero para cubrir todos o una parte de los costos para la escuela o un entrenamiento.

Para más información, visite: <https://www.va.gov/education/about-gi-bill-benefits/>

Beneficios de educación y entrenamiento de VA

Los beneficios de educación de VA ayudan a los veteranos, miembros del servicio militar y sus familiares calificados con sus necesidades como pagar la matrícula universitaria, encontrar la escuela o el programa de entrenamiento apropiados y obtener un asesoramiento de carreras. Aprenda cómo solicitar y manejar los beneficios de educación y entrenamiento que usted se ha ganado. **Para más información, visite:**

<https://www.va.gov/education/>

Carreras y empleo

VA puede ofrecer la ayuda que usted necesita para desarrollar su carrera y encontrar las oportunidades que sean correctas para usted. **Para más información, visite:** <https://www.va.gov/careers-employment/>

Sistema de Información sobre Carreras de Oregón

El Sistema de Información sobre Carreras Profesionales (CIS) de Oregón apoya las necesidades de desarrollo de carreras de los oregonianos. El CIS de Oregón provee un sistema de información ocupacional y educativa para ayudar a los oregonianos a aprender sobre el mundo del trabajo y educación. El CIS de Oregón trabaja con las escuelas, colegios/universidades, agencias sociales y negocios que proveen servicios de orientación sobre carreras y desarrollo de empleados.

El CIS también incluye una información sobre empleo independiente, búsqueda de empleo, sectores y las fuerzas militares como empleador. **Para más información, visite:**

<https://oregoncis.uoregon.edu/Portal.aspx>

Estudiantes adultos - Oficina de Acceso y Finalización para Estudiantes

Los programas de ayuda financiera estatales, federales y privados descritos aquí son administrados por la Oficina de Acceso y Finalización para Estudiantes (OSAC) de HECC. La OSAC es responsable de

administrar los programas estatales de acceso y ayuda financiera, incluyendo recomendaciones de presupuesto, manejo fiscal, políticas y otorgamiento de ayuda financiera para los estudiantes de Oregón en las instituciones públicas y privadas de todo el estado. **Para más información, visite:**

<https://www.oregonstudentaid.gov/>

Yo soy un estudiante adulto

Ya sea proporcionando una información sobre cómo obtener su GED®, mejorar sus destrezas de desarrollo en el lugar de trabajo o inscribirse en cursos universitarios, la Oficina de Acceso y Finalización para Estudiantes tiene los recursos para ayudarle a completar su próxima meta educativa. Nosotros reconocemos los desafíos que enfrentan los estudiantes adultos y nos esforzamos para proveer un apoyo y los recursos para hacer el proceso más asequible y libre de estrés.

Los estudiantes adultos se conocen por una amplia variedad de nombres, incluyendo estudiantes no tradicionales, adultos que regresan a la escuela, estudiantes que aprenden de por vida, estudiantes maduros y muchos más. Estos estudiantes tienen una gran variedad de antecedentes culturales y educativos, destrezas, responsabilidades y experiencias.

Sin importar que tan diferentes sean los estudiantes adultos, hay varias características distintivas que muchos de ellos comparten. **Las características de los estudiantes adultos son:**

- Usualmente tienen 25 años de edad o más.
- Han aplazado su ingreso a la universidad cuando menos un año después de la escuela preparatoria.
- Usualmente trabajan de tiempo completo.
- Con frecuencia tienen una familia que deben mantener.
- Buscan mejorar su vida profesional o podrían estar cambiando de carrera.
- Tienen más experiencia que los estudiantes tradicionales porque ya comenzaron una carrera o sirvieron en las fuerzas militares.

Además de estas características comunes, muchos estudiantes adultos también comparten inquietudes y desafíos que podrían impedirles dar el paso siguiente hacia sus metas educativas:

- Deben balancear un horario ocupado que incluye trabajo, escuela y responsabilidades familiares.
- Podrían sentir ansiedad por regresar a la escuela.
- Podrían tener un presupuesto más ajustado que los estudiantes tradicionales.
- Debido a que usualmente viajan con regularidad, necesitan la flexibilidad de tomar clases en el campus o en línea.

Para más información, visite: <https://www.oregonstudentaid.gov/adult-learner/>

Todos los colegios y universidades de Oregón tienen una variedad de programas para los estudiantes adultos y valoran el éxito de los estudiantes. **Para más información sobre todos los colegios y universidades de Oregón, visite:** <https://www.oregon.gov/highered/access/pages/default.aspx>

Ayuda financiera

El gobierno federal, en colaboración con las escuelas e instituciones financieras, ofrece becas, préstamos y otra asistencia que puede ayudarle a usted a continuar su educación y entrenarle para un empleo nuevo.

Ayudando a los estudiantes de Oregón a planear y pagar la universidad. Para más información, visite: <https://oregonstudentaid.gov>

Acceso a subvenciones: Para más información, visite: <http://oregonstudentaid.gov/grants.aspx>

Para más información sobre la Subvención Oportunidad de Oregón, visite: <http://oregonstudentaid.gov/oregon-opportunity-grant.aspx>

Solicite subvenciones. Presente una solicitud de FAFSA visitando: <https://studentaid.gov/h/apply-for-aid/afsa>

Ayuda financiera federal: Ayuda Federal para Estudiantes, una oficina del Departamento de Educación de Estados Unidos, asegura que todas las personas elegibles puedan beneficiarse de la ayuda financiera del gobierno federal para la educación más allá de la escuela preparatoria. Para más información, visite: <https://studentaid.gov>

Búsqueda de becas: Busque más de 7,000 becas, subvenciones, préstamos y otras oportunidades de ayuda financiera. Para más información, visite: <http://www.careeronestop.org/toolkit/training/find-scholarships.aspx>

Recursos de salud mental

HelpGuide.org

Pérdida de trabajo y estrés por desempleo

Ya sea que usted haya sido despedido, recortado del personal, obligado a retirarse temprano o que se haya agotado su trabajo como contratista, la pérdida de su trabajo es una de las experiencias más estresantes de la vida. Además de la angustia financiera obvia que esto puede causar, el estrés de perder un trabajo también puede afectar seriamente su estado de ánimo, sus relaciones y su salud mental y emocional en general.

Aunque el estrés de perder un trabajo puede parecer abrumador, hay muchas cosas que usted puede hacer para tomar el control de la situación, mantener el ánimo y encontrar un sentido renovado de propósito. HelpGuide.org tiene recursos, herramientas y apoyo para ayudarle a afrontar el estrés de una pérdida de trabajo. **Para más información, por favor visite:** <https://www.helpguide.org/mental-health/stress/job-loss-and-unemployment-stress>



La Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) dirige los esfuerzos de salud pública para mejorar la salud mental de la nación.

El Congreso estableció la SAMHSA para hacer más accesible la información, servicios e investigación sobre el consumo de sustancias y trastornos mentales. Si usted o alguien que usted cuida necesita servicios para tratar la salud mental y/o el abuso de sustancias, por favor visite el sitio web de SAMHSA para encontrar muchos recursos que están disponibles.

Para más información, por favor visite: <https://www.samhsa.gov/find-help>



Lines for Life es el centro en Oregón de la Línea 988 para Suicidio & Crisis. Ellos proveen una ayuda y esperanza para las personas y comunidades a través de programas de salud mental y prevención del abuso de sustancias y servicios de apoyo para crisis.

Sobre todo, ellos están aquí para apoyarle a usted, dondequiera que esté, en cualquier momento. Muchas de sus líneas de ayuda están disponibles 24/7 para proveerle el apoyo apropiado ahora mismo.

Servicios de salud mental: 988 (llame o envíe un mensaje de texto)

Línea de Ayuda para Alcohol y Drogas: 800-923-4357

Línea de Ayuda para Militares: 888-457-4838

Línea de Ayuda para Jóvenes (YouthLine) 877-968-8491

Recursos comunitarios



211info es una organización sin fines de lucro privada y comunitaria que es financiada por contratos estatales y municipales, fundaciones, donaciones y colaboradores de la comunidad de Oregón. 211info sirve a todo el Estado de Oregón.

211info empodera a las comunidades de Oregón ayudando a las personas a identificar, navegar y conectarse con los recursos locales que necesitan. Para más información, por favor visite:

<https://www.211info.org/>

211info está disponible para tomar su llamada las 24 horas del día, siete días de la semana.

- Marque 211 o 1-866-698-6155
- TTY: marque 7-1-1 y llame al 1-866-698-6155.
- Algunos teléfonos que usan VOIP (Protocolo de Voz por Internet) o llamadas Wi-Fi podrían no tener la capacidad de marcar 211. En ese caso, use nuestro número gratuito: 1-866-698-6155.

Hay intérpretes de idiomas disponibles. Por favor considere que durante los momentos de respuesta a incidentes de emergencia, el tiempo de respuesta de 211info puede variar. El horario también puede variar en base al programa.

Texto o correo electrónico

Usted puede contactar al equipo de 211info de lunes a viernes por mensaje de texto, correo electrónico, en línea o a través de nuestra aplicación móvil. Los mensajes de texto y correos electrónicos están disponibles en inglés y español.

- Envíe un mensaje de texto con su código postal al 898211 (TXT211) de L-V de 9 a.m.-5 p.m.
- Envíe un correo electrónico en help@211info.org – Usted recibirá una respuesta dentro de 24 horas.
- Descargue la aplicación 211info de la Apple App Store o la versión Android de la Google Play Store.
 - Para la Apple App Store, visite: <https://apps.apple.com/us/app/211info/id1041294640>
 - Para Android de la Google Play Store, visite: <https://play.google.com/store/search?q=211+info+oregon&c=apps>

Recursos para medicamentos recetados



Medicine Assistance Tool

Conozca MAT, la Herramienta de Asistencia para Medicamentos

La Herramienta de Asistencia para Medicamentos (MAT) de PhRMA es un buscador diseñado para ayudar a los pacientes, cuidadores y proveedores médicos a aprender más sobre los recursos disponibles a través de los diversos programas de la industria biofarmacéutica. MAT no es su propio programa de asistencia para pacientes, sino más bien un buscador sobre muchos de los recursos de asistencia para pacientes que ofrece la industria biofarmacéutica. **Para más información, por favor visite:** <https://mat.org/>

Plan de acción para búsqueda de empleo

Comience a planear su búsqueda de empleo ahora, aun cuando su trabajo todavía no haya terminado. Muchos empleadores apoyarán cierto tipo de actividad de búsqueda de empleo antes de un despido. Una vez que deje de trabajar, es importante que usted considere su búsqueda de empleo con la misma prioridad y compromiso que le daría a un empleo. Usted debe mantener una rutina, fijándose metas y plazos para usted. Comience a preparar su resumé, informe a sus amigos y colegas que usted está disponible y pídale a su supervisor una carta de recomendación.

Empiece a recopilar la información y documentos para su búsqueda de empleo

Historial laboral:

Recopile su historial laboral completo, incluyendo:

- Direcciones
- Números de teléfono
- Fechas de empleo

Si usted no tiene su historial laboral, estos datos están disponibles por una tarifa a través del Servicio de Impuestos Internos. **Para más información sobre esto, visite:** <https://www.ssa.gov/forms/ssa-7050.pdf>.

- El formulario que debe completarse se titula: "**Solicitud para Información sobre Ingresos del Seguro Social**".
- Las tarifas se determinan en base al número de años que se soliciten. Este reporte incluye todos los nombres y la información de contacto de sus empleadores anteriores, así como también la cantidad de dinero que usted ganó.

Información sobre referencias de trabajo:

Haga una lista que contenga:

- Nombres
- Direcciones
- Números de teléfono cuando menos de tres personas que dieron su permiso para usarlas como referencia profesional.

Datos financieros:

Haga una lista de sus recursos financieros, incluyendo:

- Sus deudas y bienes.
- Evalúe cuánto dinero en efectivo tiene.
 - Cuánto adeuda mensualmente.
 - Elabore un presupuesto y establezca por cuánto tiempo usted puede subsistir con los recursos financieros que tiene.

Certificado de nacimiento:

- Para reemplazar su certificado de nacimiento de Oregón, visite: <http://bit.ly/ORbirth>
- Para obtener los registros de otro estado, visite: <https://www.cdc.gov/nchs/w2w/index.htm>

Tarjeta de seguro social original:

- Para reemplazar una tarjeta de seguro social, visite: <http://www.ssa.gov/ssnumber/ss5.htm>

Servicio Selectivo:

- Para las personas asignadas como hombres al nacer y nacidas el o después del 1º de enero de 1960. Por favor, visite: <https://www.sss.gov>

Certificados de estudios:

Para obtener sus certificados de estudios, contacte a:

- Su colegio/universidad para su procedimiento de certificados de estudios.
- Diploma Sender para el GED de Oregón. Para más información, visite: <https://www.diplomasender.com>

Pasaporte de Estados Unidos:

- Para más información y reemplazo, visite: <https://travel.state.gov/content/passports/en/passports.html>

Verificación de dirección:

Se recomienda que el documento esté fechado para demostrar la presencia física y la intención de residir en Oregón.

- Su nombre impreso en el documento.
- Incluya una dirección física en Oregón.

Formulario DD 214 (Reporte de Separación) y documentos de baja militar:

- Para más información, visite: <http://www.archives.gov/veterans/military-service-records/#evetrecs>

Documento para trabajar:

- Usted necesitará un documento para trabajar aprobado si no es un ciudadano estadounidense.
- Para obtener más información sobre el Documento de Autorización para Empleo del Servicio de Ciudadanía e Inmigración de Estados Unidos (USCIS), visite: <http://bit.ly/UScisEAD>.

Documentos de naturalización:

- Para obtener una Solicitud de Reemplazo de Documentos de Naturalización/Ciudadanía, visite: <https://www.uscis.gov/n-565>.

Información de I-94:

El sitio oficial para los viajeros visitando Estados Unidos:

- Para solicitar o recuperar el Formulario I-94, solicitar el historial de viajes y verificar el cumplimiento de requerimientos para viajar, visite: <https://i94.cbp.dhs.gov/I94/#/home>.

Copias de documentos del seguro de desempleo:

Es una buena idea guardar toda la correspondencia que usted recibe del Departamento de Empleo sobre sus beneficios del seguro de desempleo.

Autoevaluación

Consulte el calendario de talleres del centro de WorkSource Oregon más cercano para encontrar los talleres que le ayuden a identificar sus destrezas, explorar carreras y establecer metas.

¿Qué quiere usted obtener de un trabajo?

Cuando piense sobre esto, considere:

- Tipo de trabajo
- Salario
- Ubicación
- Otros factores

Identifique sus fortalezas y destrezas:

Identifique lo siguiente:

- Sus destrezas
- Fortalezas
- Logros

Esto le ayudará a escribir su resumé y cartas de presentación.

Establezca sus metas:

Dónde quiere estar en:

- 6 meses
- 1 año
- 5 años
- 10 años

¿Qué tipo de trabajos le ayudarán a lograr sus metas personales y profesionales?

Planeando la búsqueda de empleo

Los centros de WorkSource Oregon ofrecen talleres y recursos en línea para ayudarle a preparar un resumé y organizar la estrategia de su búsqueda de empleo.

Desarrolle sus materiales de promoción:

Prepare lo siguiente:

- Resumé principal
- Carta de presentación
- Referencias
- Certificados de estudios
 - **Nota:** Los certificados de estudios no oficiales son aceptables para la mayoría de los empleadores

Desarrolle su discurso de elevador:

- Prepare su discurso de elevador de 60 segundos.

Desarrolle sus respuestas para la entrevista STAR: (Situación, Tarea, Acción y Resultado)

Configure una dirección de correo electrónico para la búsqueda de empleo:

Abra una dirección de correo electrónico que use exclusivamente para su búsqueda de empleo. Esto permitirá que usted pueda darle un seguimiento a los correos electrónicos relacionados con su búsqueda de empleo. Para más información, visite: <https://edu.gcfglobal.org/en/email101/>

Maneje su búsqueda de empleo:

Haga un registro de su búsqueda de empleo:

- Cree un registro u hoja de seguimiento para anotar:
 - Dónde ha publicado su resumé
 - Solicitudes enviadas
 - Fechas
 - Horas

Haga una lista de contactos:

Empiece con lo siguiente:

- Familia
- Amigos
- Conocidos
- Compañeros de trabajo
- Otros profesionales a quienes usted puede contactar para que le ayuden en su búsqueda con pistas, vacantes o información. www.Linkedin.com es una excelente herramienta para manejar y hacer crecer su red de contactos.

Identifique los empleadores:

- Haga una lista de los empleadores para enviarles correos enfocados y específicos con un resumé especializado y una carta de presentación personalizada.

Identifique los recursos de ofertas de empleo:

Identifique lo siguiente:

- Páginas web
- Periódicos
- Organizaciones profesionales
- Asociaciones
- Boletines profesionales
- Otras fuentes de ofertas de empleo

Prepárese para las entrevistas:

Aun antes de que usted obtenga una entrevista:

- Practique
 - Los centros de WorkSource Oregon ofrecen talleres de entrevistas o recursos para entrevistas simuladas.
- ¡Practique! ¡Practique! ¡Practique!

Archivo con copias de la correspondencia:

Es una buena idea crear un archivo para guardar toda la correspondencia que usted envíe y reciba para su búsqueda de empleo. Guarde copias de todas las solicitudes de empleo, resúmenes, cartas de presentación, etc.

Realizando la búsqueda de empleo

Presente su solicitud para las ofertas de empleo:

Los centros de WorkSource Oregon tienen:

- Miembros del personal
- Áreas de recursos
- Talleres
- Recursos en línea

Todo esto para ayudarle a usted a entender las solicitudes de empleo de hoy. Aprenda a completar una solicitud que represente lo mejor de usted en sus destrezas y habilidades transferibles.

Obtenga referencias:

Los centros de WorkSource Oregon tienen miembros del personal que trabajan directamente con los empleadores para satisfacer sus necesidades de contratación.

Establezca su búsqueda de empleo en las redes sociales y su marca en línea:

Esto es para ayudarle a navegar su búsqueda de empleo en línea y crear su marca profesional.

Regístrese en las agencias de colocación de empleos locales:

Muchas agencias de colocación de empleos realizan procesos de contratación y selección para los negocios. Algunas de estas proveen trabajadores temporales y otras proveen candidatos para acuerdos de trabajo temporal para una contratación.

Proteja su información personal:

- Proteja su información personal y la información de aquellos que proveen referencias para usted.
- No ponga en riesgo su información personal y la de ellos.
- Limite la información de contacto que usted provea en la web e investigue las políticas de privacidad de los sitios web y la seguridad de las solicitudes en línea.

Envíe correos específicos:

- Envíe cartas de presentación y resúmenes específicos y personalizados a la lista de los empleadores potenciales que haya identificado.
- Haga un seguimiento de los empleadores por teléfono o correo electrónico si no ha tenido noticias de ellos en dos semanas.

Realice entrevistas informativas:

- Reúna información de sus contactos y otras personas en su campo de interés.

Asista a las ferias y conferencias de empleos y carreras:

- En algunas ferias de empleos, las entrevistas se realizan allí mismo. Consulte las listas de eventos en su centro de WorkSource Oregon local para conocer los próximos eventos de contratación de empleadores.
- Usted también puede hacer contactos nuevos e identificar empleadores nuevos de su interés.

Conéctese para crear y mantener sus contactos:

- Asista a clubes de empleo.
- Asista a eventos profesionales.
- Únase a www.LinkedIn.com, un sitio de redes de contactos profesionales para:
 - Expandir
 - Manejar
 - Organizar su red de contactos.

Participe como voluntario:

- Para desarrollar sus destrezas, considere participar como voluntario en las organizaciones que pueden ayudarle a desarrollar su resumé o adquirir una experiencia y contactos.

Únase y asista a las organizaciones profesionales y/o eventos de asociaciones:

- Considere asistir a los eventos o asumir un papel en una organización enfocada en su campo.

Manejando su seguimiento

Seguimiento de empleadores y candidatos:

- Su búsqueda de empleo es un proceso continuo.
- Si usted no tiene noticias de ningún empleador después de dos semanas de enviar sus materiales, llame o envíe un correo electrónico para preguntar sobre el estatus de su solicitud.
- Si sus contactos le dieron pistas, invéstiguelas y haga citas para realizar entrevistas informativas.

Escriba notas y cartas de agradecimiento:

- Después de cada entrevista, reunión o pista recibida, asegúrese de enviar una nota, tarjeta o carta de agradecimiento escrita a mano.
- Usted se destacará entre los demás si envía su nota por correo postal en vez de simplemente enviarla por correo electrónico.

Continúe investigando los empleadores:

Mientras usted investiga los empleadores y refina su búsqueda, recuerde actualizar su resumé, carta de presentación y referencias si es necesario.

Cuando usted recibe un ofrecimiento de empleo

Su empleo nuevo:

Comience con un ofrecimiento mejor aprendiendo a negociar y cómo negociar su salario. **Para más información, visite:** <https://www.careeronestop.org/ResourcesFor/EntryLevel/negotiate-a-job-offer.aspx>

Registro de búsqueda de empleo u hoja de seguimiento:

Una vez que comience su empleo nuevo, recomendamos que use su registro de búsqueda de empleo para remover su resumé/solicitud de cualquier empleador o ubicación en línea.

Formulario I-9 Verificación de Elegibilidad de Empleo:

- El Formulario I-9 se usa para verificar la identidad y la autorización de empleo de las personas contratadas para trabajar en Estados Unidos. Prepárese para su primer día de trabajo completando el Formulario I-9.
- **Para completar el Formulario I-9, visite:** <http://bit.ly/I9quick>
- Los documentos aceptables para verificación pueden encontrarse visitando: <https://www.uscis.gov/i-9-central/acceptable-documents>

¡Celebre el éxito de su búsqueda de empleo!

Encuesta de trabajadores

Fecha: _____

Por favor, escriba su primer nombre y apellido con letra de molde: _____

Por favor, provea su información de contacto, Teléfono: _____

Correo electrónico: _____

Nombre del empleador: _____

Dirección del empleador: _____

Estado: _____ Código postal: _____

Título de empleo: _____

Años trabajados para este empleador: _____ Fecha de despido: _____

Salario por hora: _____ tiempo completo o parcial: _____

¿Pertenece usted a un sindicato?: Sí, No

Si pertenece, por favor indique el nombre del sindicato: _____

Local #: _____

¿Es usted una persona veterana?: Sí, No; Cónyuge de una persona veterana: Sí, No

¿En qué ciudad vive usted?: _____ Código postal: _____

¿Es usted la única persona que tiene ingresos en su hogar?: Sí, No

¿Cuál es el rango de su edad?: 16-24, 25-35, 36-54, 55+

¿Cuál es su nivel de educación?: (Por favor marque todo lo que corresponde)

Menos de escuela preparatoria/GED

Escuela preparatoria/GED completo

Certificado vocacional o de oficios

Título de colegio comunitario

Título de licenciatura

Título de maestría

¿Necesita idiomas o acomodaciones adicionales? Sí, No

Por favor indique cuáles: _____

Planes de carrera futuros: (Marque todo lo que corresponda)

Ya encontré un trabajo de reemplazo: Sí, No

Corte aquí

Si responde que sí, ¿cuál es su fecha de inicio? _____

Quiero volver a trabajar tan pronto como sea posible con las destrezas que tengo: ___ Sí, ___ No

Necesito actualizar mis destrezas antes de buscar mi próximo empleo: ___ Sí, ___ No

Necesito ayuda para decidir mis planes de carrera/entrenamientos futuros: ___ Sí, ___ No

Estoy interesado en estos servicios: (Marque todo lo que corresponda)

Exploración de carreras: ___ Sí, ___ No; Búsqueda de empleo: ___ Sí, ___ No

Desarrollo de resumé: ___ Sí, ___ No; Destrezas de computadora básicas: ___ Sí, ___ No

Destrezas de entrevistas: ___ Sí, ___ No; Solicitudes de empleo: ___ Sí, ___ No

Redes de contactos y redes sociales para búsqueda de empleo: ___ Sí, ___ No

Actualizar mis destrezas en matemáticas, lectura y/o escritura: ___ Sí, ___ No

Estoy interesado en hablar con alguien sobre: (Marque todo lo que corresponda)

Determinar mis destrezas transferibles: ___ Sí, ___ No

Evaluaciones y desarrollo de destrezas: ___ Sí, ___ No

Desarrollo de destrezas para abordar brechas, desarrollo de destrezas nuevas: ___ Sí, ___ No

Aprendizaje basado en el trabajo, tales como entrenamiento en el puesto de trabajo, oportunidades para aprendices y/o experiencia laboral: ___ Sí, ___ No

Subvenciones Pell y entrenamiento en colegios comunitarios: ___ Sí, ___ No

Servicios para veteranos y cónyuges de veteranos: ___ Sí, ___ No

Servicios del centro de WorkSource Oregon y ayuda para encontrar un empleo: ___ Sí, ___ No

Estoy interesado en estos servicios: (Marque todo lo que corresponda)

Información sobre apoyo financiero: ___ Sí, ___ No

Información sobre cómo manejar el estrés: ___ Sí, ___ No

Información sobre cómo afrontar una pérdida de empleo: ___ Sí, ___ No

Recursos de transporte, cuidado de niños o para el hogar: ___ Sí, ___ No

¿Fue útil para usted la sesión informativa sobre respuesta rápida? ___ Sí, ___ No

¿Desea hacer algún comentario adicional? _____

Si tiene preguntas, sugerencias o comentarios sobre esta guía, envíe un correo electrónico a la Unidad para Trabajadores Desplazados de Oregón en: HECC.DW-Oregon@hecc.oregon.gov

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD: La Oficina de Inversiones para la Fuerza Laboral de la Comisión Coordinadora de Educación Superior no controla ni puede garantizar la relevancia, vigencia o exactitud de los materiales provistos por otros sitios web u organizaciones, ni tampoco la Oficina de Inversiones para la Fuerza Laboral de la HECC respalda otros sitios u organizaciones, sus puntos de vista, productos o servicios. La Oficina de Inversiones para la Fuerza Laboral de la Comisión Coordinadora de Educación Superior (HECC) es un programa/empleador con igualdad de oportunidades y ofrece ayudas y servicios auxiliares para las personas con discapacidades, formatos alternativos y asistencia lingüística para las personas con un dominio limitado del inglés gratuitamente bajo petición. Contacte a la HECC para recibir una asistencia: <http://www.oregon.gov/highered/Pages/index.aspx>