

*Consejos y recursos mensuales que aparecen en ¿What's Next? son diseñados para jóvenes adultos, sus familias y simpatizantes que están explorando opciones para la vida después de la escuela secundaria en Indiana.*

## Explorando Acomodaciones y apoyos

Edición núm. 2, septiembre 2, 2020



A veces, su jefe (o un empleador potencial) puede necesitar una poca de ayuda. Podría ser que les gustaría contratarte o promocionarte a un trabajo con más responsabilidades, pero les preocupa que pueda ser demasiado desafiante para ti. Quizás. Pero tal vez todo lo que necesita es una **acomodacion en el lugar de trabajo**.

¿Qué es una acomodacion y cómo podría ayudarte?

Esencialmente, una acomodacion en el trabajo es algo que hace posible hacer su trabajo o ser contratado en primer lugar. Eso podría ser **algo físico** como un monitor de pantalla grande, un tipo diferente de escritorio que se ajuste mejor a tu silla de ruedas, un temporizador para que sepas cuándo empezar una nueva tarea o un horario diario. Podría ser **algo que haces**, como un horario de trabajo desde casa o descansos adicionales durante tu turno. podría ser algo **relacionado con otras personas**. Esos se llaman "soportes naturales". Los apoyos naturales podrían ser un compañero de trabajo que te recoge de la parada de autobús para llevarte a la oficina, otro compañero de trabajo que te ayuda a poner tu abrigo, o alguien que te recuerda que es hora de almorzar.

### **El recurso de este mes:** Pregúntele JAN

JAN significa Job Accommodations Network (Red de Acomodaciones de Empleo), pero casi todo el mundo los llama JAN. La Oficina de Políticas de Empleo de Discapacidades es parte del gobierno federal.

*Continúa en la página siguiente.*

Visite su sitio web fácil de usar en [www.askjan.org](http://www.askjan.org). Tienen información sobre todo, desde perros de asistencia hasta lugares de trabajo rediseñados. Incluso tienen cosas divertidas. Si buscas "relojes de alarma," por ejemplo, encontrarás varios tipos diferentes, incluyendo uno que salta de tu mesita y gira alrededor mientras suena, "decidido a sacarte de la cama a tiempo." (¡En serio! Se llama Tocky.)

Los empleadores, empleados y solicitantes de empleo pueden buscar un tipo específico de acomodaciones o por discapacidad. También pueden buscar información sobre la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA, por sus siglas en inglés) o artículos que enumeran las acomodaciones comúnmente utilizadas para empleados con todo tipo de desafíos, desde la Enfermedad de Addison hasta el Vértigo.

## **Punta del sobresueldo:**    **Acomodaciones en el Trabajo es un Derecho**

Proporcionar un alojamiento no es sólo algo agradable que su empleador podría hacer por usted. Proporcionar alojamiento en el lugar de trabajo a los empleados o solicitantes con discapacidades es la ley. Es parte de la Ley Estadounidense de Discapacidades. (¡Feliz cumpleaños a la ADA! En julio de 2020, el país celebró el 30 cumpleaños de la ADA.)

Para obtener más información sobre las acomodaciones en el lugar de trabajo y sus derechos, lea [este artículo del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos](#).

*What's Next?* es un proyecto del Centro de Vida Comunitaria y Carreras y el Departamento de Educación de Indiana.

Para obtener más información sobre el contenido de correos electrónicos de *¿What's Next?*, contáctenos en [whatnext@indiana.edu](mailto:whatnext@indiana.edu)

¿Quieres suscribirte a *What's Next?* por correo electrónico? Envíe un correo electrónico a [whatnext@indiana.edu](mailto:whatnext@indiana.edu) con "Suscribirse a What's Next" en la línea de asunto. Díganos su nombre, apellido y dirección de correo electrónico, y lo registraremos.¡

Su información siempre se mantendrá privada!