

# National Family Advocacy and Support Training Project (FAST)

## Elaboración de un resumé: consejos para jóvenes con impedimentos: Consejos para los jóvenes con impedimentos y sus familias sobre estrategias para elaborar su primer resumé

### Building a Resume: Tips for Youth with Disabilities—Spanish version

El resumé sigue siendo la herramienta principal que los patrones o empleadores utilizan al considerar las calificaciones de sus posibles empleados, y la que utilizan al decidir entrevistar o contratar. Todas las personas que buscan trabajo deberían tener un resumé al día que muestre sus empleos, educación e historial de trabajo voluntario. Muchos jóvenes con impedimentos no tienen un resumé actualizado, o ni tan siquiera un resumé. Esto sucede porque a menudo sienten que no tienen nada que poner en un resumé. Un error muy común es pensar que únicamente se pueden mencionar empleos competitivos asalariados. Esto está muy lejos de la verdad.

Los patrones comprenden que los jóvenes posiblemente no tengan una amplia variedad de experiencias anteriores de trabajo que puedan mencionar en un resumé. Lo que están buscando, en su lugar, es una prueba de que este joven quiere trabajar, y ha dado los pasos necesarios para crear destrezas de trabajo. Por lo tanto, ¿qué puede mencionar un joven en un resumé que demuestre un fuerte deseo de trabajar?

Experiencia de trabajo voluntario: el trabajo voluntario es una excelente forma de mostrarle a los patrones que estás activamente buscando maneras de desarrollar destrezas que sean útiles en el trabajo. También prueba que eres un miembro activo en tu comunidad y que estás dispuesto(a) a donar tu tiempo a los demás, a una organización o a una causa que lo necesite. Muchas personas asumen que las experiencias de trabajo voluntario no pueden enumerarse en un resumé,

o que el trabajo voluntario debe ser por un periodo largo de tiempo. El hecho es que a los patrones les gusta ver cualquier experiencia de trabajo voluntario, especialmente si es en los periodos en que no estás trabajando. Otro gran beneficio del trabajo voluntario es que se puede hacer junto a la familia. Por ejemplo, un joven o una joven con un impedimento puede ofrecerse como voluntario con su familia para servir comidas en el centro de ancianos local, recoger la basura de los parques de la comunidad o ayudar en el refugio de animales local. Recuerda que el trabajo voluntario no sustituye al trabajo asalariado, y nunca debe ser el resultado final de la búsqueda de trabajo.

Experiencias de trabajo en la escuela: muchos jóvenes con impedimentos participan de cierto tipo de programas de transición escolar o de experiencia de trabajo. Estos programas pueden ofrecer experiencias de trabajo en la escuela, tales como trabajo de archivo o de conserje, o en la comunidad, como trabajar en la biblioteca local. A menudo, otro componente de estos programas es un currículo académico sobre preparación para el trabajo o la comunicación interpersonal. Los jóvenes deben enumerar estas experiencias en un resumé porque están desarrollando destrezas que les sirven para estar listos para trabajar.

Hacer de “sombra” o acompañar: a veces es difícil para los jóvenes identificar en qué tipos de trabajo pueden estar interesados como para una futura carrera. Existen innumerables tipos de

**¡Cuidado con las señales de alerta en los resúmenes!** Los patrones son muy buenos en leer resúmenes y darse cuenta cuando falta algo o alguna información es inexacta. Recuerda que la primera regla es no mentir nunca ni tergiversar información personal en el resumé. Si un empleador encuentra una información falsa en el resumé te pueden excluir de considerarte para este trabajo. Una segunda señal de

alerta para los patrones son las lagunas en el resumé. Estas lagunas son espacios prolongados de tiempo en los cuales no aparece una posición o actividad de trabajo en el resumé; por ejemplo, un patrón puede ver que no has tenido ninguna actividad de trabajo durante un año completo, y se preguntará qué estuviste haciendo todo ese tiempo. Los empleadores tienden a ser cautelosos con las personas que tienen lagunas

grandes en su historial de trabajo. Una regla que te puede ayudar es tratar de tener experiencia de trabajo voluntario, hacer de “sombra” o una entrevista para obtener información cada tres meses cuando no has estado trabajando. Esto demuestra a tu patrón que, aunque no has tenido un puesto asalariado, has continuado haciendo esfuerzos para desarrollar una experiencia de trabajo.

trabajo en el mundo y acompañar es una forma excelente para los jóvenes poder explorar si un tipo de trabajo en particular les conviene. También es una excelente manera de demostrarle a los patrones que has dado los pasos adicionales necesarios para saber si de verdad te interesa el tipo de trabajo que hacen. Una experiencia de hacer de “sombra” sólo requiere que un joven invierta medio día acompañando a la persona que hace el tipo de trabajo que piensa que le gustaría hacer, y hacerle preguntas. Por ejemplo, un joven puede estar interesado en trabajar con computadoras y acompaña a un programador de computadoras para saber si realmente este trabajo le interesa. Esta experiencia puede, entonces, mencionarse en el resumé.

Entrevistas para obtener información: igual que hacer de “sombra” o acompañar, una entrevista para obtener información es una gran oportunidad de saber más acerca del trabajo en el que puedas estar interesado(a). Las entrevistas para obtener información toman menos tiempo que hacer de “sombra”, pero el conjunto adecuado de preguntas puede arrojar la misma información. Una entrevista para obtener información es simplemente una oportunidad para hacer preguntas sobre la persona que está haciendo el tipo de trabajo que estás buscando. Se puede hacer durante el almuerzo o incluso por medio de mensajes de correo electrónico. La familia puede ayudar a que esto se logre preguntándole a personas conocidas que trabajan

en esas áreas. Esta actividad también puede mencionarse en el resumé.

Asistencia a ferias de trabajo: muchos programas escolares de transición, universidades y grupos empresariales realizan ferias de trabajo para ayudar a los estudiantes a obtener información sobre ciertos trabajos. Estos acontecimientos constituyen una oportunidad maravillosa para saber qué educación y destrezas se necesitan en el mundo del trabajo. No existe ninguna razón por la que no se pueda incluir esta experiencia en un resumé. Un ejemplo de cómo asistir a una feria de trabajo puede incluirse en el resumé, podría ser: “asistió a la Feria de Transición de la ciudad de Mill y conversó con una organización de intercesión acerca de acomodamientos en el trabajo, así como con un representante de un banco local sobre qué se necesita para ser un cajero”.

El resumé todavía constituye una parte esencial del proceso de contratación. Los jóvenes con impedimentos deben tener un resumé completo y al día, al igual que cualquier otra persona que busca trabajo. Incluso si la persona obtiene apoyo en el trabajo o ayuda para conseguir empleo (a través de Rehabilitación Vocacional o un proveedor de rehabilitación de la comunidad), necesita un resumé. Un buen resumé puede ayudar a cualquier joven a conseguir empleo.