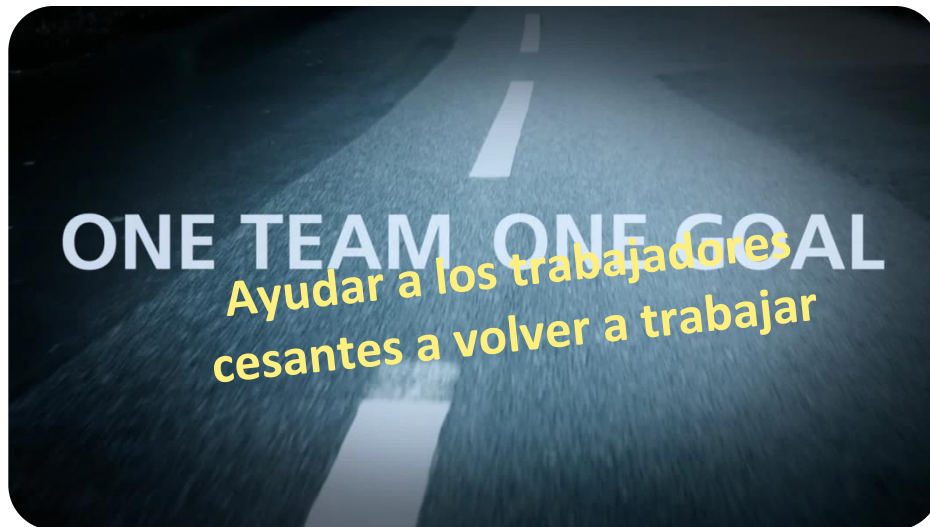


# Guía para trabajadores desempleados en Oregón



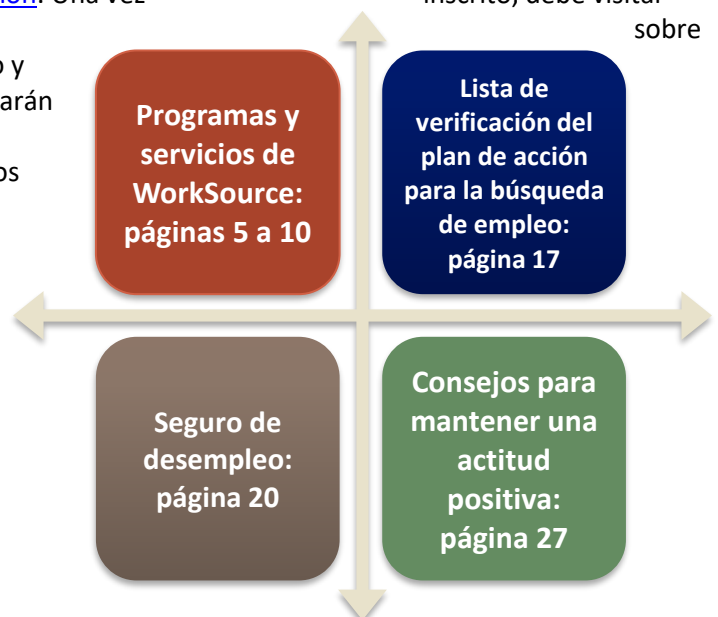
Las personas que pierden su empleo o que se les notifica que van a perderlo por cierre de planta o paro temporal de producción se conocen también como “trabajadores desplazados.”

## 2018 - 19

En todo Oregón, hay Equipos de Respuesta Rápida listos para ayudar a los trabajadores a volver a trabajar cuando pierden sus empleos por cierre de planta o por paro temporal. Los equipos de respuesta rápida ofrecen sesiones de información para ayudar a los trabajadores desempleados a solicitar el seguro de desempleo, a conocer las opciones de seguro de salud y a usar los servicios de WorkSource Oregon. Entre los programas y servicios se encuentran la exploración de opciones y oportunidades para encontrar empleo o conectarse con capacitación laboral y otros tipos de educación.

Para recibir los servicios de WorkSource Oregon, usted puede inscribirse en el centro WorkSource más cercano (ver página 10) o [inscribirse en línea](http://bit.ly/WSOregistration) en <http://bit.ly/WSOregistration>. Una vez inscrito, debe visitar uno de los centros WorkSource para hablar con un empleado sobre sus próximos pasos. Esta es una parte importante del proceso y debe hacerse en persona. Los empleados de WorkSource le harán preguntas para determinar la mejor manera de ayudarlo, ofrecerle opciones y guiarlo en la planificación de sus próximos pasos.

*Las sesiones de información de respuesta rápida para trabajadores se llevan a cabo en conjunto con:*



# Guía para trabajadores despedidos en Oregón

Índice	Página
Servicios para trabajadores desplazados	3-9
Centros de WorkSource en Oregón	10
Programas especiales	11
Subsidio Educativo para Militares (GI Bill)	12
Subsidio Pell	13-14
Lista de verificación de búsqueda de empleo	15-16
Lista de verificación del plan de acción para la búsqueda de empleo	17-19
Seguro de desempleo	20
Otros recursos	21-23
Recursos emocionales	24
Plan de acción para la búsqueda de empleo	28
Lista de contactos para la búsqueda de empleo	29
Diario de motivos de gratitud en la búsqueda de empleo	30-31
Otros recursos ante la pérdida de empleo	32
Encuesta para trabajadores	33-34
Notas	35
Recursos en la comunidad	36



## ACTITUD

“Cuanto más vivo, más cuenta me doy del impacto que la actitud tiene en la vida. La actitud, en mi opinión, es más importante que los hechos. Es más importante que el pasado, que la educación, que el dinero, que las circunstancias, que los fracasos, que los éxitos y que lo que los demás piensen, digan o hagan. Es más importante que la apariencia, el talento o la habilidad. La actitud puede levantar o destruir una empresa, una iglesia, un hogar. Y lo extraordinario es que cada día podemos elegir la actitud que adoptaremos ante lo que nos pase. No podemos cambiar el pasado, ni el hecho de que la gente actúe de cierto modo. No podemos cambiar lo inevitable. Lo único que podemos hacer es jugar la única carta que tenemos: nuestra actitud.

Estoy convencido de que la vida es un diez por ciento lo que me ocurre y un noventa por ciento mi reacción ante lo que me ocurre. Y así es con usted también: todos somos responsables de nuestra actitud.”

Charles Swindoll

Los centros de WorkSource cuentan con computadoras, teléfonos, máquinas de fax, impresoras y fotocopadoras que usted puede usar para buscar empleo. Los laboratorios de informática también ofrecen un entorno profesional para trabajar en las habilidades relacionadas con el idioma y la computación.

## ¿Qué es un trabajador desplazado?

El personal del centro de WorkSource le explicará y ayudará a tener acceso a los diferentes servicios y programas disponibles para ayudarle a conseguir empleo. Si usted perdió su empleo, es posible que sea un trabajador desplazado y, como tal, puede ser elegible para varios programas y servicios. El programa para trabajadores desplazados recibe fondos federales mediante la Ley de Innovación y Oportunidad para la Fuerza de Trabajo (*Workforce Innovation and Opportunity Act* o WIOA) y brinda servicios a los trabajadores desplazados.

**Usted puede ser un trabajador desplazado si perdió su empleo y si reúne al menos una de las siguientes características:**

- ✓ Usted fue despedido o quedó cesante (o se le notificó del despido o la cesantía) de su empleo. Aquí también se incluye la notificación de cese del servicio militar activo.
- ✓ Usted es elegible para recibir la compensación por desempleo o ha agotado su derecho de recibirla; o ha estado empleado por un tiempo suficiente como para demostrar, ante la entidad correspondiente en un centro de WorkSource, que es parte de la fuerza de trabajo pero no puede recibir compensación por desempleo debido a que no ganó lo suficiente o a que realizó servicios para un empleador que no se encontraba cubierto por la ley de compensación de desempleo de Oregón; y no es probable que usted vuelva a trabajar en una industria u ocupación anterior.
- ✓ Usted fue despedido o quedó cesante (o se le notificó del despido o la cesantía) de su empleo por cierre permanente o falta de trabajo significativa en una planta, un establecimiento, una instalación militar o una empresa.
- ✓ Usted trabaja en un establecimiento donde el empleador ha hecho un anuncio general de que dicho establecimiento cerrará en los próximos 180 días; o en un establecimiento donde el empleador hizo un anuncio general de que dicho establecimiento o instalación militar cerrará.
- ✓ Usted era trabajador autónomo (por ejemplo, agricultor, ganadero, pescador), pero se encuentra desempleado debido a las condiciones económicas generales en la comunidad donde vive o debido a catástrofes naturales.
- ✓ Usted es una ama de casa desplazada.
- ✓ Usted es cónyuge de un miembro de las Fuerzas Armadas en servicio activo y perdió su empleo como consecuencia directa de haberse mudado por un cambio permanente en la estación de trabajo de dicho miembro.
- ✓ Usted es cónyuge de un miembro de las Fuerzas Armadas en servicio activo y está desempleado o subempleado y tiene dificultad para obtener empleo o conseguir un empleo mejor.

## ¿Qué es un equipo de respuesta rápida según la WIOA?

Un equipo de respuesta rápida según la WIOA es un grupo de personas locales designadas por la Junta Local de Desarrollo de la Fuerza de Trabajo para brindar información los trabajadores desplazados sobre los servicios que pueden usar para volver a trabajar lo más pronto posible luego de una cesantía, un cierre de planta o una catástrofe natural.

Los equipos de respuesta rápida brindan sesiones de información cada vez que se produce (o se está por producir) una cesantía o el cierre de un establecimiento. Estas sesiones ayudan a los trabajadores cesanteados a gestionar el seguro de desempleo, a analizar las opciones de seguro de salud y a utilizar los servicios de WorkSource Oregon, tales como la exploración de opciones y oportunidades para encontrar empleo o conectarse con capacitación laboral y otros tipos de educación.

# Servicios para trabajadores desplazados

Los servicios para trabajadores desplazados de Oregón comienzan cuando usted se inscribe en WorkSource. Puede inscribirse en el centro de WorkSource más cercano (ver página 10), [inscribirse en línea](#) en <http://bit.ly/WSOregistration>

Una vez inscripto, deberá visitar uno de los centros de WorkSource para hablar con un empleado sobre las opciones que más se adapten a sus necesidades. Esta es una parte importante del proceso y debe hacerse en persona. Los empleados de WorkSource le harán preguntas para determinar la mejor manera de ayudarlo. ¿Tiene usted las destrezas necesarias y desea conectarse con programas y servicios que lo ayuden a encontrar empleo? ¿Necesita aumentar sus destrezas o explorar sus opciones de educación y capacitación? Esté listo para decirnos de qué manera lo podemos ayudar.

El personal de WorkSource ayuda a los trabajadores desplazados a conectarse con todos los programas y servicios disponibles. Si tiene otras dudas sobre este tema, hable en persona con los empleados del centro de WorkSource más cercano o llame al 1-800-282-6514, donde lo orientarán hacia los mejores recursos que usted necesita en su localidad.

## Accesibilidad

WorkSource Oregon es un programa que ofrece igualdad de oportunidades y que no discrimina a persona alguna, ni en el empleo ni en la provisión de servicios públicos, por razones de raza, color, religión, sexo, nacionalidad, ciudadanía, edad, discapacidad, afiliación o creencias políticas. Los siguientes servicios están disponibles sin costo alguno para quienes los soliciten: ayudas o servicios auxiliares, diferentes formatos (Braille, letra grande, CD o cinta de audio, presentación oral o formato electrónico para personas con discapacidades) y asistencia de idiomas para personas con conocimiento limitado de inglés.

## Para inscribirse en WorkSource, deberá traer al menos uno de los siguientes documentos, con la fecha de nacimiento:

- Licencia de conducir
- Certificado de bautismo
- Documento de Nacimiento
- DD-214
- Planilla de informe de traslado o baja
- Documento de identidad federal, estatal o local.
- Pasaporte
- Certificado de nacimiento del hospital
- Registros de asistencia pública o de servicios sociales
- Registros escolares o tarjeta de identificación
- Permiso de trabajo
- Expedientes tribales

Si usted es veterano (o cónyuge de veterano), traiga una copia del DD-214 o de la planilla de informe de traslado o baja. En la página 10 se encuentra la lista de centros de WorkSource en Oregón.

## Conéctese con el Sistema de Información sobre Carreras (CIS) de Oregón

[Oregon Career Information System](http://oregoncis.uoregon.edu/home) <http://oregoncis.uoregon.edu/home>

Contiene información sobre nivel de empleo actual, salarios, panorama general, prácticas de contratación, preparación y licencias requeridas, además de las destrezas, las aptitudes y los conocimientos necesarios para más de 550 puestos de trabajo. El CIS también ofrece información sobre trabajo autónomo, búsqueda de empleo, diferentes industrias y las Fuerzas Armadas como empleadores. Pida al personal del centro de WorkSource el nombre de usuario y la contraseña para ingresar al CIS.



# Programas y servicios de WorkSource

Una vez que usted se inscribe en un centro de WorkSource, el personal lo ayudará a encontrar lo que necesite entre todos los programas y servicios que ofrece WorkSource. La lista de los centros de WorkSource se encuentra en la página 10.

## Servicios de carreras

Los servicios de carreras le ayudan a hacer una lista de sus habilidades de empleo que se pueden transferir a distintas ocupaciones, y a comprender cuáles de ellas le sirven en su mercado laboral. Las evaluaciones pueden ayudarlo a identificar si le falta alguna habilidad, y a usar los recursos disponibles para adquirir las habilidades que necesita para ser competitivo en su búsqueda de empleo. Los servicios de carreras consisten en ayuda para la búsqueda y la ubicación en empleos, consejería sobre carreras, información sobre sectores y puestos en alta demanda de la industria, e información sobre empleos no tradicionales.

- **Evaluación**

Las evaluaciones sirven para ayudarlo a determinar sus niveles de habilidades (alfabetización, manejo de los números, dominio del idioma inglés, habilidades interpersonales, técnicas y transferibles), aptitudes (incluso intereses y aptitudes para empleos no tradicionales), competencias (incluso las que le faltan), intereses en cuanto a carreras, obstáculos para el empleo y necesidades de servicios de apoyo.

- **Planificación de carreras**

La planificación de carreras le permite analizar sus propios intereses y habilidades y planificar sus metas profesionales. Tiene por objeto ayudarlo a preparar y desenvolverse en un plan de empleo en profundidad y brindarle consejería sobre empleo, educación y carreras, tanto durante la búsqueda de empleo como después de haberlo obtenido, para lograr avances en su carrera.

- **Búsqueda de empleo**

Consiste en el uso de todas las herramientas y los recursos disponibles que lo ayudarán a encontrar y acceder a las oportunidades de empleo. En los talleres y las capacitaciones, usted aprenderá el proceso de búsqueda de empleo y recibirá las herramientas y los conocimientos necesarios para estar equipado para buscar empleo en el mercado actual, mediante los métodos y las estrategias más completas a disposición: redes sociales, ofertas de empleo en línea y generación de contactos en mercados laborales ocultos y no tradicionales. El personal está disponible para ayudarlo en los procesos de solicitud de empleo y preparación de documentos: currículum, cartas de presentación, solicitudes de empleo y técnicas efectivas de entrevistas.

- **Validación de habilidades**

La validación de habilidades es una función esencial del personal de WorkSource, y tiene por fin asegurar que a usted se lo derive a un empleo adecuado. El personal de WorkSource puede verificar sus antecedentes laborales, las licencias que requiere el empleador, sus credenciales y habilidades técnicas, y sus habilidades esenciales e interpersonales.



# Programas y servicios de WorkSource

Una vez que usted se inscribe en un centro de WorkSource, el personal lo ayudará a encontrar lo que necesite entre todos los programas y servicios que ofrece WorkSource. La lista de los centros de WorkSource se encuentra en la página 10.

## Servicios de capacitación

Si se determina que usted necesita capacitación para obtener o retener un empleo que le permita ser autosuficiente u obtener un salario comparable o mayor al que recibía en un empleo anterior, usted puede ser elegible para recibir servicios de capacitación.

- **Educación y alfabetización de adultos**  
Actividades de educación y alfabetización de adultos, tales como dominio del idioma inglés, programas de educación y capacitación, y preparación para ser parte de la fuerza laboral.
- **Talleres para el desarrollo de talentos**  
Los centros de WorkSource ofrecen talleres para el desarrollo de talentos en los que se enseñan habilidades esenciales para estar listo para el trabajo, tales como elaboración de currículum, computación básica, habilidades para desenvolverse en entrevistas, generación de contactos y uso de redes sociales, y habilidades interpersonales. Estos talleres también pueden incluir servicios prevocacionales a corto plazo, tales como el desarrollo de habilidades de aprendizaje, de comunicación, de entrevistas y de mantenimiento personal, puntualidad, conducta profesional y conocimientos financieros.
- **Desarrollo de habilidades**  
Está diseñado para tratar los lapedos, desarrollar nuevas habilidades y lograr avances a fin de obtener credenciales postsecundarias y reconocidas por la industria. Los centros de WorkSource ofrecen herramientas en línea para el desarrollo de habilidades, además de capacitaciones en el aula. Esto también incluye la actualización de habilidades, los cursos de perfeccionamiento, la capacitación empresarial y la capacitación en habilidades ocupacionales (como la capacitación para empleos no tradicionales).
- **Aprendizaje en el trabajo**  
Incluye la capacitación práctica en el lugar de trabajo, la formación como aprendiz, las experiencias laborales y las pasantías relacionadas con diferentes carreras. Estos servicios también pueden consistir en aprendizaje por observación, oportunidades de voluntariado y análisis de carreras, que le ayudarán a desarrollar habilidades, obtener experiencia o exponerse a diferentes carreras o industrias de acuerdo con sus intereses y competencias.



## Más información sobre el aprendizaje en el trabajo

Incluye la capacitación práctica en el lugar de trabajo (OJT), la formación como aprendiz, las experiencias laborales y las pasantías relacionadas con diferentes carreras. Estos servicios también pueden consistir en aprendizaje por observación, oportunidades de voluntariado y análisis de carreras, que le ayudarán a desarrollar habilidades, obtener experiencia o exponerse a diferentes carreras o industrias de acuerdo con sus intereses y competencias.

- **Capacitación práctica en el lugar de trabajo (OJT)**

Es un programa de contratación preferente que ofrecen los centros de WorkSource, mediante el cual el empleador capacita y paga a un participante mientras trabaja. El aprendiz trabaja para el empleador que ofrece la capacitación. La capacitación práctica OJT no es un empleo subsidiado. Se paga a los empleadores para compensarlos por los costos relacionados con la capacitación de los participantes y con la productividad reducida de los mismos durante el período de capacitación.

- **Formación como aprendiz**

Es una combinación de capacitación práctica supervisada en el lugar de trabajo con instrucción en clase. Hay comités de formación de aprendices que reciben solicitudes para ingresar en sus programas. Los anuncios de oportunidades se encuentran en las oficinas de la Agencia de Trabajo e Industrias (*Bureau of Labor and Industries* o BOLI) de Oregón, en las escuelas de su zona, en las universidades comunitarias y en nuestros centros de WorkSource.

También puede ingresar a la sección **Apprenticeship Opportunities Statewide** en el sitio de BOLI: [http://www.oregon.gov/boli/ATD/Pages/A\\_StatewideOpportunities.aspx](http://www.oregon.gov/boli/ATD/Pages/A_StatewideOpportunities.aspx)

- **Experiencia de trabajo y voluntariado**

La experiencia de trabajo es toda experiencia que se obtiene al trabajar en un ámbito o en un puesto específico. La experiencia de trabajo puede ser paga u obtenerse al trabajar como voluntario.

- Si usted no tiene la experiencia que requieren los empleadores, puede obtenerla mediante la experiencia de trabajo.
- La experiencia de trabajo puede ayudarlo a probar diferentes opciones de carreras y empleos sin tener que comprometerse con ninguno.
- Usted puede tener habilidades transferibles que le permitan buscar empleo en una industria completamente diferente. La experiencia de trabajo le da una visión más completa y mayor experiencia antes de comenzar la búsqueda de empleo.



## Más información sobre los talleres para el desarrollo de talentos

### Elaboración del currículum

1. El objetivo del currículum es resumir de manera suficiente las habilidades, las aptitudes y los logros que satisfacen los requisitos del puesto que se ofrece, para que el candidato obtenga una entrevista con el empleador.
2. Hay varios tipos y modelos de currículum, pero podemos nombrar, como mínimo, el funcional o basado en habilidades, el cronológico y el combinado o híbrido. El taller incluye instrucción sobre cómo y cuándo utilizar cada tipo de currículum.
3. Los componentes de un currículum son la información cuantitativa y cualitativa.
4. Adaptar un currículum general a un empleo en particular consiste en utilizar el lenguaje específico de la industria y se basa en el conocimiento de cuándo y por qué se debe utilizar cada tipo o modelo de currículum.
5. El formato del currículum es importante para hacerlo visualmente atractivo. Para ello hay que usar las herramientas adecuadas.
6. Al finalizar el taller, los asistentes tendrán un currículum general libre de errores que podrán adaptar a empleos y actividades de reclutamiento específicas.

### Habilidades básicas de computación

1. Ingresar y salir. Se enseña a encender una computadora e ingresar, a salir de una computadora y apagarla, y la importancia, el uso y la gestión de las contraseñas.
2. Uso del teclado y del ratón. Conceptos generales para el uso del teclado y del ratón, necesarios para navegar por las aplicaciones más utilizadas para la búsqueda de empleo y el desarrollo de materiales para solicitar empleo.
3. Gestión de documentos. Cómo crear, guardar y acceder a un documento guardado en Microsoft Word; cómo guardar y acceder a los archivos mediante el uso de diferentes dispositivos (disco rígido, disco portátil, unidades de memoria, etc.).
4. Correo electrónico. Cómo redactar y enviar un mensaje de correo electrónico, con o sin archivos adjuntos; información sobre reglas y buenos modales en el correo electrónico, tanto en lo relacionado con el contenido del mensaje como con las direcciones de correo electrónico apropiadas. A los clientes que no la posean, se les ayudará a obtener una dirección de correo electrónico y a saber cómo acceder a un dominio de correo electrónico en una computadora de uso público.
5. Navegación por los exploradores y búsqueda en Internet. Información sobre qué es y cómo acceder a un explorador, y cómo navegar y utilizar las páginas de búsqueda en Internet.





## Talleres para el desarrollo de talentos (continuación)

### Habilidades para entrevistas

1. Preparación e investigación previa para una entrevista. La importancia y las herramientas necesarias para realizar una investigación del empleador. Forma de prepararse para una entrevista.
2. Cómo responder preguntas en una entrevista. Diferencia entre preguntas de situación y de comportamiento y cómo contestarlas. Se ofrecerán diferentes técnicas, tal como el enfoque “Situación-Tarea-Acción-Resultado” (STAR). Preguntas ilegales y cómo responderlas, si surgen en la entrevista.
3. Reglas y buenos modales en una entrevista. La importancia de la apariencia, la higiene, el lenguaje corporal, la puntualidad, la actitud, el respeto, el seguimiento adecuado, las reglas de etiqueta en los dispositivos tecnológicos y el profesionalismo en lo relacionado con los buenos modales en una entrevista, es decir, qué es aceptable y qué no.
4. Práctica. Todos los asistentes tendrán oportunidad de practicar las habilidades para una entrevista.

### Generación de contactos (*networking*) y redes sociales

1. Aspectos básicos de las redes de contactos. Cómo identificar y acceder a las oportunidades de formar redes de contactos adecuadas para cada persona. Diferentes estrategias y herramientas para crear redes de contactos en persona, en empresas, en entornos cívicos y en foros en línea.
2. Presentación breve (o “discurso de ascensor”). Cómo crear y articular una marca personal.
3. Perfiles en línea. Aprenda el contenido apropiado para los perfiles en línea y las redes sociales, y el uso adecuado de los foros en línea.
4. La tecnología en las redes de contactos. Conceptos sobre las plataformas tecnológicas para redes contactos y cómo utilizarlas, y recursos y métodos útiles cuando usamos dispositivos móviles.

### Habilidades interpersonales

1. Definición e importancia de las habilidades interpersonales. Aprenda sobre las habilidades interpersonales, o sea las cualidades y los atributos personales que desea todo empleador. Estas no dependen de conocimientos específicos sobre una tarea, como las habilidades técnicas, y son transferibles a la cultura de cualquier lugar de trabajo.
2. Comunicación proactiva. Herramientas efectivas para la comunicación verbal y no verbal con colegas, compañeros de equipos de trabajo y supervisores.
3. Iniciativa y confiabilidad. la importancia de ser no solo proactivo, sino también constante.
4. Autogestión. Aprenda a identificar las fortalezas y las limitaciones personales propias y de los demás, la importancia de alcanzar metas a corto y a largo plazo, y de controlar las emociones personales en el lugar de trabajo. Conozca los conceptos y la importancia de poder adaptarse a diversos entornos, y el significado y la importancia de la integridad.

# Oficinas de WorkSource en Oregón

<p><b>WorkSource Albany</b> 139 4th Avenue SE Albany, OR 97321 541.967.2171</p> <p><b>WorkSource Astoria</b> 450 Marine Drive, Suite 110 Astoria, OR 97103 503.325.4821</p> <p><b>WorkSource Bend</b> 1645 NE Forbes Road, Suite 100 Bend OR 97701 541.388.6070</p> <p><b>WorkSource Brookings/Harbor</b> 16261 Highway 101, Suite 11 Brookings, OR 97415 541.469.9836</p> <p><b>WorkSource Coos Bay – North Bend</b> 990 South 2nd Street Coos Bay, OR 97420 541.756.8459</p> <p><b>WorkSource Corvallis</b> 4170 SW Research Way Corvallis OR 97333 541.757.4261</p> <p><b>WorkSource Dallas</b> 580 Main Street, Suite B Dallas OR 97338 503.831.1950</p> <p><b>WorkSource Douglas</b> 846 SE Pine Street Roseburg OR 97470 541.440.3344</p> <p><b>WorkSource Eastern Oregon - Baker City</b> 1575 Dewey Avenue Baker City, OR 97814 541.523.6331</p> <p><b>WorkSource Eastern Oregon - Burns</b> 809 W. Jackson Street, Suite 400 Burns OR 97720 541.573.5251</p> <p><b>WorkSource Eastern Oregon - Canyon City</b> 120 S Washington Street Canyon City OR 97820 541.575.0744</p>	<p><b>WorkSource Eastern Oregon - Hermiston</b> 950 SE Columbia Drive, Suite B Hermiston OR 97838 541.567.3381</p> <p><b>WorkSource Eastern Oregon - La Grande</b> 1901 Adams Avenue La Grande OR 97850 541.963.7111</p> <p><b>WorkSource Eastern Oregon - Ontario</b> 375 SW 2nd Avenue Ontario OR 97914 541.889.5394</p> <p><b>WorkSource Eastern Oregon - Pendleton</b> 408 SE 7th Street Pendleton OR 97801 541.276.9050</p> <p><b>WorkSource Lane - Eugene</b> 2510 Oakmont Way Eugene OR 97401 (541) 686-7601</p> <p><b>WorkSource Lane - Florence</b> 3180 Hwy 101 N Florence OR 97439 541.997.1913</p> <p><b>WorkSource Hood River</b> 1730 College Way Hood River, OR 97031 541.386.6300</p> <p><b>WorkSource Klamath</b> 801 Oak Avenue Klamath Falls, OR 97601 541.883.5630</p> <p><b>WorkSource Lebanon</b> 44 Industrial Way, Suite B Lebanon OR 97355 541.259.5787</p> <p><b>WorkSource Lincoln City</b> 4157 NW HWY 101, Suite 250 Lincoln City OR 97367 541.994.6992</p> <p><b>WorkSource Madras</b> 281 SW 3rd Street, Suite B Madras OR 97741 541.475.7118</p>	<p><b>WorkSource McMinnville</b> 370 NE Norton Lane McMinnville OR 97128 503.472.5118</p> <p><b>WorkSource Newport</b> 120 NE Avery Street Newport OR 97365 541.265.8891</p> <p><b>WorkSource Clackamas – Oregon City</b> 506 High Street Oregon City OR 97045 971.673.6400</p> <p><b>WorkSource Portland Metro - Beaverton/Hillsboro</b> 241 SW Edgeway Drive Beaverton, OR 97006 503.526.2700</p> <p><b>WorkSource Portland Metro - Gresham</b> 19421 SE Stark Street Gresham OR 97233 503.669.7112</p> <p><b>WorkSource Portland Metro - N/NE</b> 30 N Webster Street, Suite E Portland OR 97217 503.280.6046</p> <p><b>WorkSource Portland Metro - SE</b> 7916 SE Foster Road, Suite 104 Portland OR 97206 503.772.2300 Ex 365</p> <p><b>WorkSource Portland Metro - Tualatin</b> 7995 SW Mohawk Street Tualatin OR 97062 503.612.4200</p> <p><b>WorkSource Prineville</b> 457 NE Ochoco Plaza Drive Prineville OR 97754 541.447.8076</p> <p><b>WorkSource Redmond</b> 2158 Southeast College Loop Suite B Redmond OR 97756 541.548.8196</p> <p>541.476.1187</p>	<p><b>WorkSource Rogue Valley - Grants Pass</b> 1569 NE “F” Street Grants Pass OR, 97526</p> <p><b>WorkSource Rogue Valley - Bartlett</b> 35 S. Bartlett Street Medford, OR 97501 541.776.5100</p> <p><b>WorkSource Rogue Valley - Oakdale</b> 119 N Oakdale Avenue Medford OR 97501 541.776.6060</p> <p><b>WorkSource Salem</b> 605 Cottage Street NE Salem OR 97301 503.378.4846</p> <p><b>WorkSource Springfield</b> 101 30th Street Springfield OR 97478 541.736.7828</p> <p><b>WorkSource St. Helens</b> 500 N Highway 30, Suite 320 St Helens OR 97051 503.397.4995</p> <p><b>WorkSource The Dalles</b> 700 Union Street, Suite 105 The Dalles, OR 97058 541.296.5435</p> <p><b>WorkSource Tillamook</b> 2101 5th Street Tillamook, OR 97141 503.842.4488</p> <p><b>WorkSource Woodburn</b> 120 E Lincoln Street, Room 115B Woodburn OR 97071 503.982.2817</p> <hr/> <p><b>State of Washington WorkSource Vancouver</b> 204 SE Stonemill Drive Suite 215 Vancouver, WA 98684 360.735.5000</p>
---	--	--	---

## Programas especiales: Departamento de Empleo de Oregón

### Ley de Comercio

El programa de Asistencia de Compensación del Comercio (*Trade Adjustment Assistance* o TAA) es un programa federal diseñado para ayudar a los trabajadores que perdieron o podrían perder su empleo como consecuencia del comercio exterior. El programa TAA ofrece beneficios y servicios a trabajadores elegibles afectados, para ayudarlos a obtener las habilidades, las credenciales, los recursos y el apoyo necesarios para volver a conseguir empleo. El programa ofrece los siguientes servicios, dependiendo de la disponibilidad de fondos federales y la elegibilidad individual: servicio de recontractación, servicio de gestión de casos, asignación para la búsqueda de trabajo, asignación para traslado, subsidio salarial para trabajadores recontractados mayores de 50 años de edad, crédito fiscal para cobertura de salud, seguro de desempleo adicional en forma de asignación para la compensación del comercio (TRA, por sus siglas en inglés) y capacitación (en aulas, en el lugar de trabajo o como aprendiz). Para más información, llame a la línea de asistencia directa de TAA al 503-947-3096 o sin cargo al 877-639-7700.

<http://www.oregon.gov/Employ/Unemployment/Pages/Trade-Act.aspx>

### Work Share

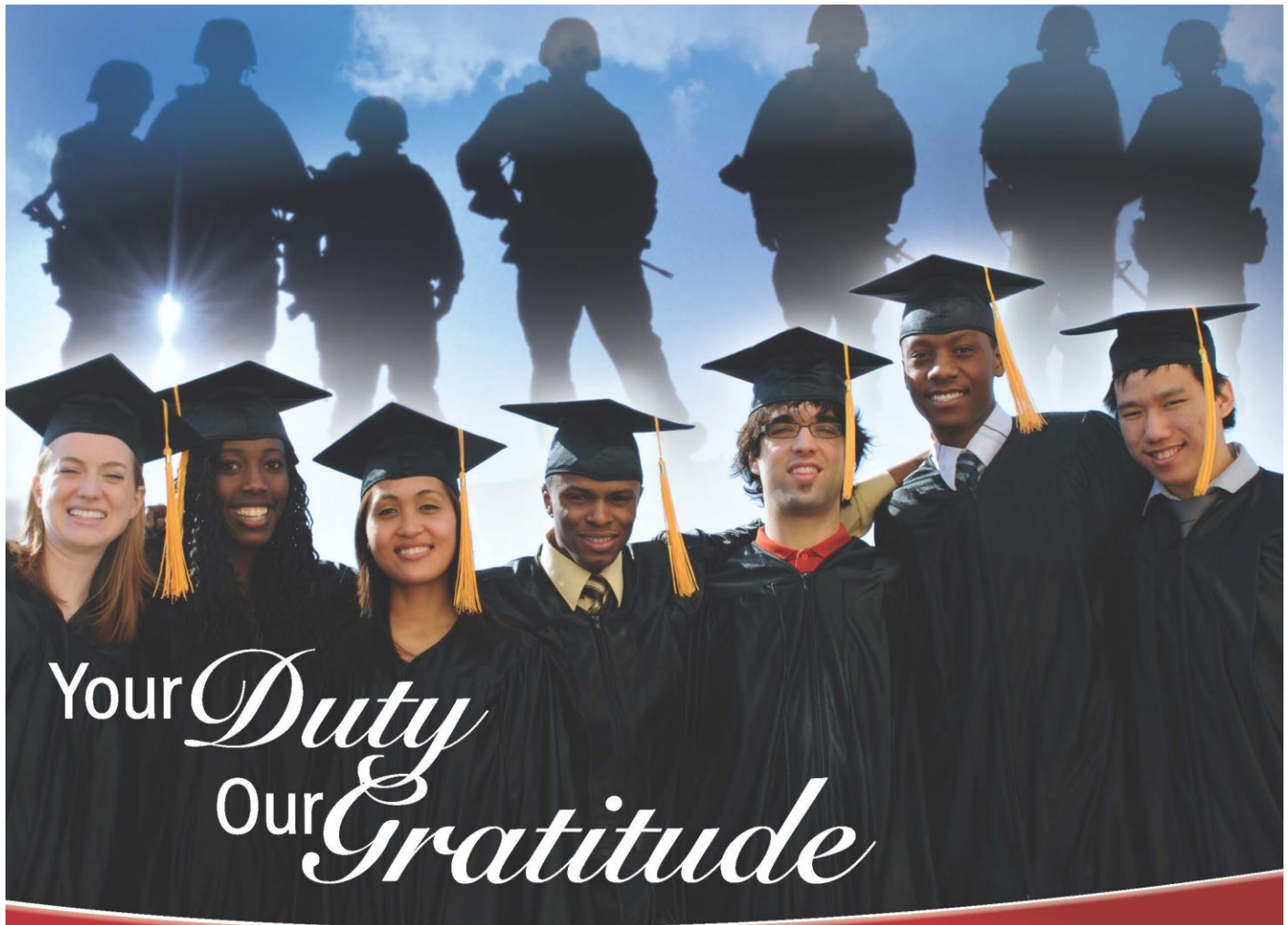
En tiempos difíciles, el programa Work Share ofrece a las empresas de Oregón una alternativa a los despidos. Este programa permite al empleador aprovechar el seguro de desempleo (UI) para subsidiar una parte del salario perdido por los empleados cuyas horas de trabajo se reducen debido a una recesión del mercado o a otros factores que afectan a la compañía. Mediante este programa, en lugar de reducir el personal, el empleador reduce las horas de trabajo de un grupo de trabajadores. Luego se pagan beneficios parciales del seguro de desempleo para complementar el salario reducido de dichos trabajadores. Para más información, llame al Centro de Programas Especiales al 503-947-1800 o sin cargo al 800-436-6191.

### Seguro de desempleo con capacitación (TUI)

El programa TUI permite que los trabajadores desplazados elegibles asistan a la escuela mientras reciben beneficios de seguro de desempleo, para que puedan seguir manteniendo a sus familias mientras consiguen empleo. El programa no paga por la capacitación en sí, pero elimina los requisitos de búsqueda de empleo de los reclamos semanales mientras el trabajador desplazado asiste a la escuela a tiempo completo. Para más información, llame al Centro de Programas Especiales al 503-947-1800 o sin cargo al 800-436-6191.

### Asistencia para trabajadores autónomos (SEA)

La asistencia para trabajadores autónomos ofrece a los trabajadores desplazados la oportunidad de volver a trabajar más rápido. Este programa está diseñado para animar a los trabajadores desempleados a generar su propio trabajo mediante la creación de su propia pequeña empresa. Los participantes del programa SEA pueden asistir a sesiones de consejería y capacitación de SEA, además de participar en actividades como trabajadores autónomos a tiempo completo. Los participantes deben elaborar un plan de negocios por escrito y un estudio de factibilidad del mercado. Este programa es una iniciativa conjunta del Departamento de Empleo de Oregón y de la Red de Centros de Desarrollo de la Pequeña Empresa (*Small Business Development Center Network* o SBDC). Para más información, llame al Centro de Programas Especiales al 503-947-1800 o sin cargo al 800-436-6191.



# Your *Duty* Our *Gratitude*

The Post-9/11 GI Bill could provide the financial support to help you reach your dreams. If you served after September 10, 2001 (at least 90 days) and have an honorable discharge, were discharged for a service-connected disability (at least 30 days service) or are still active duty – the Post-9/11 GI Bill can help get you there.



## POST-9/11 GI BILL

*It's Your Future*

To see if the Post-9/11 GI Bill  
is the right benefit for you, visit our website.

[www.gibill.va.gov](http://www.gibill.va.gov)

### Benefits may include:

Up to 100% paid tuition and fees

Up to \$1000 a year for books and supplies

Monthly Housing Allowance

You may also qualify to

Transfer benefits to your spouse or dependents

1-888-GIBILL-1 (1-888-442-4551) Be advised this line only accepts calls from 7:00 am - 8:00 pm Central Time.

# Estudiantes adultos: Oficina de Acceso y Finalización para Estudiantes

¿Ha estado fuera de la escuela por un tiempo y ahora piensa que es momento para buscar opciones? ¡Aquí encontrará ayuda! Eche un vistazo a los recursos que ofrece la Oficina de Acceso y Finalización para Estudiantes, que pueden ayudarlo en el proceso de prepararse y planificar sus estudios terciarios.



## Comisión Coordinadora de Educación Superior **Oficina de Acceso y Finalización para Estudiantes**

<https://oregonstudentaid.gov/finaid-adult.aspx>

### Estudiante adulto

No es sorprendente que el costo de la educación postsecundaria (ya sea vocacional, de carrera de cuatro años o de programas de posgrado) es cada vez más alto y se ha vuelto una carga financiera mayor para los estudiantes adultos y sus familias en Oregon. La Oficina de Acceso y Finalización para Estudiantes (*Office of Student Access and Completion* u OSAC) puede brindarle ayuda. A través de programas de becas, subsidios, mentoría preuniversitaria y ayuda financiera, la OSAC ayuda a los habitantes de Oregon a procurar una educación universitaria y tener un futuro prometedor.

<http://oregonstudentaid.gov/plan-and-pay-for-college-adult.aspx>

### Créditos por educación previa

Los créditos por educación previa pueden estar disponibles en la institución terciaria o universidad de su área. Visite el sitio web de la entidad y busque “*Credit for Prior Learning*”. Si la institución terciaria o universidad de su área ofrece créditos por educación previa, también le brindará la siguiente información:

- Con quién comunicarse para solicitar créditos por educación previa.
- Oportunidades disponibles y requisitos de preparación para recibir créditos por educación previa.
- Matrícula y estructura de cuotas para recibir créditos por educación previa.
- Riesgos y costos de evaluación en el caso de que no se otorguen los créditos por educación previa.
- Información sobre ayuda financiera.
- Información sobre la aplicabilidad de los créditos por educación previa para obtener un certificado o un título.

## Trabajadores desplazados que solicitan ayuda financiera

Cuando usted solicita cualquier programa de ayuda financiera:

- Comuníquese con la oficina de ayuda financiera de la institución.
- Infórmeles que usted es un trabajador desplazado.
- Pida un formulario de solicitud de ayuda financiera. Puede usar una solicitud para la mayoría de los programas de ayuda.

La mayoría de los subsidios (aunque no todos) dependen de su necesidad económica. Por lo tanto, traiga sus últimos documentos de impuestos.

Recuerde que cuando usted solicita un programa de ayuda financiera, el proceso de determinación lleva aproximadamente de 4 a 6 semanas. La mayoría de los formularios están en Internet. Si tiene dudas, acuda a la oficina de ayuda financiera.

Si rechazan su solicitud por estar basada en ingresos previos, solicite hablar con el funcionario de ayuda financiera, quien podrá hacer uso de su “juicio profesional” para reconsiderar su solicitud. Esto le permitirá tener en cuenta sus ingresos proyectados en lugar de sus ingresos anteriores para determinar su necesidad de recibir el subsidio.

## ¿Qué es un subsidio Pell (Pell Grant)?

- Un subsidio Pell federal, a diferencia de un préstamo, no debe ser devuelto.
- El monto depende de sus necesidades financieras, del costo de asistir a la universidad, si es estudiante a tiempo parcial o completo y si su intención es asistir a la universidad durante un año académico completo o un período menor.
- Para más información sobre los [Subsidios Pell](https://studentaid.ed.gov/sa/types/grants-scholarships/pell) <https://studentaid.ed.gov/sa/types/grants-scholarships/pell>
- Para solicitarlo, [llene la solicitud gratuita de FAFSA](https://fafsa.ed.gov). <https://fafsa.ed.gov>



## FEDERAL STUDENT AID FOR ADULT STUDENTS

Are you an adult considering college? Do you need help paying your education expenses?  
Apply for federal student aid!

### Lista de proveedores de capacitación elegibles de Oregón

La lista de proveedores de capacitación elegibles de Oregón es una herramienta útil para las personas que están buscando capacitación y desean identificar proveedores y programas apropiados, así como también información adecuada, tal como costos y resultados de los programas.

Para tener derecho a recibir fondos de la WIOA para capacitar a un participante de WorkSource, el proveedor de capacitación y su programa de estudios deben figurar en la lista de proveedores de capacitación elegibles.

Para descargar la [lista de proveedores de capacitación elegibles](https://www.wioainoregon.org/eligible-training-providers.html) vaya a <https://www.wioainoregon.org/eligible-training-providers.html>

## Listas de verificación para la búsqueda de empleo

Comience a planificar ahora mismo la búsqueda de empleo, aunque todavía esté trabajando. Muchos empleadores le permitirán realizar algún tipo de búsqueda de empleo antes de ser cesado. Una vez que deje de trabajar, es importante que dé la misma prioridad y el mismo compromiso a la búsqueda de trabajo que daría a un empleo. Mantenga una rutina y establezca metas y plazos. Comience a preparar su currículum, avise a sus amigos y colegas que está disponible y pida una carta de recomendación a su supervisor.



### Comience a recabar información y documentos para su búsqueda de trabajo

Tengo Busco N/C

<p><b>Antecedentes laborales.</b> Sus antecedentes laborales completos, con direcciones, números de teléfono y fechas de empleo. Si no tiene esta información, la misma está disponible (mediante el pago de una tarifa) en el Servicio de Rentas Internas (<i>Internal Revenue Service</i> o IRS). Busque el formulario <a href="https://www.ssa.gov/forms/ssa-7050.pdf">Solicitud de información de ingresos de seguridad social</a> (archivo de 4 páginas) <a href="https://www.ssa.gov/forms/ssa-7050.pdf">https://www.ssa.gov/forms/ssa-7050.pdf</a>. El costo depende del número de años de información que usted solicite. Este informe incluye el nombre y los datos de contacto de todos sus empleadores anteriores, y la cantidad de dinero que usted ganó.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>Información sobre referencias de trabajo.</b> Nombre, dirección y número de teléfono de al menos tres personas que lo hayan autorizado a mencionarlos como referencias profesionales.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>Datos financieros.</b> Información sobre sus recursos financieros, tales como deudas y activos.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>Acta de Nacimiento.</b> <a href="http://bit.ly/ORbirth">Para reemplazar su partida de nacimiento de Oregón</a> vaya a <a href="http://bit.ly/ORbirth">http://bit.ly/ORbirth</a> <a href="http://www.cdc.gov/nchs/w2w.htm">Para obtener partidas de otros estados</a> vaya a <a href="http://www.cdc.gov/nchs/w2w.htm">http://www.cdc.gov/nchs/w2w.htm</a></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>Tarjeta original del seguro social.</b> <a href="http://www.ssa.gov/ssnumber/ss5.htm">Para reemplazar su tarjeta de seguro social:</a> <a href="http://www.ssa.gov/ssnumber/ss5.htm">http://www.ssa.gov/ssnumber/ss5.htm</a> <a href="https://www.ssa.gov/ssnumber">Para solicitar la tarjeta de seguro social:</a> <a href="https://www.ssa.gov/ssnumber">https://www.ssa.gov/ssnumber</a></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>Servicio selectivo.</b> <a href="https://www.sss.gov">Inscripción y verificación</a> <a href="https://www.sss.gov">https://www.sss.gov</a> Para hombres nacidos a partir del 1° de enero de 1960.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>Constancia de estudios.</b> Comuníquese con su escuela para saber cómo obtener su constancia de estudios, o con DiplomaSender en <a href="https://www.diplomasender.com">https://www.diplomasender.com</a> para el GED de Oregón.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>Pasaporte de EE. UU.</b> <a href="https://travel.state.gov/content/passports/en/passports.html">Información y reemplazo:</a> <a href="https://travel.state.gov/content/passports/en/passports.html">https://travel.state.gov/content/passports/en/passports.html</a></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>Verificación de domicilio.</b> Recomendamos que el documento esté fechado, para demostrar su presencia física e intención de residir en Oregón, que lleve su nombre y que contenga un domicilio en Oregón.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>Formulario 214 del Departamento de Defensa o DD (Informe de separación) y documentación de alta militar.</b> <a href="http://www.archives.gov/veterans/military-service-records/#evetrecs">Solicitud de información y documentos</a> <a href="http://www.archives.gov/veterans/military-service-records/#evetrecs">http://www.archives.gov/veterans/military-service-records/#evetrecs</a></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<p><b>Documentación de trabajo.</b> Documento de trabajo aprobado, si usted no es ciudadano de los EE. UU. <a href="#">Documento de autorización de empleo de los Servicios de Ciudadanía e Inmigración de EE. UU. (U.S. Citizen and Immigration Services o USCIS)</a> <a href="http://bit.ly/UScisEAD">http://bit.ly/UScisEAD</a></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>Documentos de naturalización.</b> <a href="#">Solicitud de reemplazo del documento de naturalización o ciudadanía:</a> <a href="https://www.uscis.gov/n-565">https://www.uscis.gov/n-565</a>.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>No puedo encontrar mi documento I-94 en Internet, ¿qué puedo hacer?</b> <a href="#">El documento I-94 no se encuentra en el sistema:</a> <a href="http://bit.ly/i94noyonline">http://bit.ly/i94noyonline</a>.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>Copias de la documentación sobre seguro de desempleo.</b> Es una buena idea guardar toda la correspondencia que usted recibe del Departamento de Empleo sobre su seguro de desempleo.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Repensar la búsqueda de empleo: Un programa gratuito que ofrece lecciones invaluableles

El programa Repensar la búsqueda de empleo lo ayudará mediante una serie de talleres a recuperar la confianza y la motivación para buscar empleo. La serie de talleres dura 4 semanas y consiste en tres talleres cada semana, con una duración de dos horas. Cada taller puede contar como una de las actividades semanales de búsqueda de empleo que la División de Seguro de Desempleo requiere que usted realice. Usted participará en conversaciones en grupos pequeños, diseñadas específicamente para ayudarlo a cambiar su forma de pensar sobre usted mismo y sobre su situación, y para sentirse y actuar de forma más positiva mientras busca empleo.

Si piensa que estas actividades pueden beneficiarlo, averigüe si es elegible. Nueve centros de WorkSource ofrecen talleres de **Repensar la búsqueda de empleo**. Para más información, comuníquese con el centro más cercano: <https://rethinkingjobsearch.org>

Si usted perdió su trabajo en Oregón, pase por el centro de WorkSource más cercano para hablar con el personal y conocer los servicios que se ofrecen para ayudarlo a volver a trabajar. WorkSource Oregon forma parte del sistema público de la fuerza de trabajo del estado, y puede ayudarlo a obtener un empleo, a incrementar sus habilidades y a analizar diferentes opciones de capacitación. Este sitio también contiene más recursos para ayudarlo en su búsqueda.

WorkSource Oregon: <http://www.worksourceoregon.org>



# Lista de verificación para su plan de búsqueda de empleo

Comuníquese con el personal del centro WorkSource más cercano (ver página 10) para conocer los programas, servicios, talleres y recursos en línea que pueden ayudarlo en su búsqueda de empleo. La siguiente es una lista de verificación modelo de un plan de acción para búsqueda de empleo, que puede serle útil para planificar su propia estrategia.

<b>Autoevaluación</b>	<b>Teng o</b>	<b>Busc o</b>	<b>N/C</b>
<i>Fíjese en el horario del centro WorkSource más cercano para encontrar los talleres que pueden serle útiles para identificar sus habilidades, analizar diferentes carreras y establecer metas.</i>			
<b>¿Qué quiere usted de un empleo?</b> Considere el tipo, el salario y el lugar de trabajo y otros factores.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Identifique sus fortalezas y habilidades.</b> Identifique sus habilidades, fortalezas y logros. Esto lo ayudará a preparar su currículum y cartas de presentación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Establezca metas:</b> ¿Dónde desea estar en 6 meses, 1 año, 5 años y 10 años? ¿Qué tipo de empleo lo ayudará a lograr sus metas personales y profesionales?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Planificación de la búsqueda de empleo</b>	<b>Teng o</b>	<b>Busc o</b>	<b>N/C</b>
<i>Los centros de WorkSource ofrecen talleres y recursos en línea que lo ayudarán a preparar un currículum y a organizar su estrategia de búsqueda de empleo.</i>			
<b>Prepare sus materiales de promoción:</b> Prepare un currículum general y una carta de presentación, solicite referencias y pida sus constancias de estudios. Nota: la mayoría de los empleadores aceptan constancias de estudios no oficiales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Prepare una presentación breve:</b> Elabore un “discurso de ascensor” de 60 segundos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Prepare sus respuestas a la entrevista STAR</b> (Situación-Tarea-Acción-Resultado).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Cree una dirección de correo electrónico</b> que solo usará para buscar empleo. Esto le permitirá seguir los mensajes de correo electrónico relacionados con su búsqueda de empleo <a href="http://www.gcflearnfree.org">Conceptos básicos del correo electrónico, GCF Learnfree.org</a> <a href="http://www.gcflearnfree.org/emailbasics">http://www.gcflearnfree.org/emailbasics</a>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Gestione la búsqueda de empleo:</b> Lleve un registro de su búsqueda de trabajo. Lleve un registro o planilla de seguimiento para saber dónde ha publicado su currículum y a quién ha enviado solicitudes, con fechas y horarios. <a href="http://content.gcflearnfree.org/topics/159/GCF_Job_Search_Log.xls">Registro de búsqueda de trabajo GCF Learnfree.org</a> <a href="http://content.gcflearnfree.org/topics/159/GCF_Job_Search_Log.xls">http://content.gcflearnfree.org/topics/159/GCF_Job_Search_Log.xls</a> <a href="http://www.uwstout.edu/careers/upload/Job-Search-Tracking-Tool.xlsx">Herramienta de seguimiento de búsqueda de trabajo - University of Wisconsin</a> <a href="http://www.uwstout.edu/careers/upload/Job-Search-Tracking-Tool.xlsx">http://www.uwstout.edu/careers/upload/Job-Search-Tracking-Tool.xlsx</a>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Haga una lista de contactos.</b> Comience con su familia, sus amigos, sus conocidos, sus colegas y otros profesionales que pueden ayudarlo a buscar empleo si conocen oportunidades, puestos vacantes u otra información. El sitio web <a href="http://www.LinkedIn.com">www.LinkedIn.com</a> es una gran herramienta para gestionar y sumar personas a su red de contactos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Identifique empleadores.</b> Haga una lista de empleadores preferidos para enviarles un currículum especializado y una carta de presentación personalizada por correo electrónico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Lista de verificación para su plan de búsqueda de empleo (página 2)

<b>Identifique publicaciones de empleo.</b> Identifique sitios web, periódicos, organizaciones y asociaciones profesionales, boletines profesionales y otras fuentes de publicaciones de empleo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Prepárese para las entrevistas.</b> Practique antes de conseguir su primera entrevista. Los centros WorkSource ofrecen talleres sobre entrevistas o recursos de simulación de entrevistas. ¡Lo importante es practicar!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Guarde copias de su correspondencia.</b> Es una buena idea crear un archivo para guardar toda la correspondencia que usted envía y recibe durante su búsqueda de empleo (copias de todas las solicitudes, currículos, cartas de presentación, etc.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>La búsqueda de empleo</i>	<b>Tengo</b>	<b>Busco</b>	<b>N/C</b>
<b>Presente solicitudes de empleo.</b> Los centros Worksource tienen personal, áreas de recursos específicos, talleres y recursos en línea para ayudarlo a entender las solicitudes de empleo actuales. Aprenda a llenar solicitudes que demuestren sus habilidades y aptitudes transferibles de la mejor manera posible.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Pida que lo pongan en contacto con empleadores.</b> Los centros Worksource tienen empleados que trabajan directamente con empleadores para ayudarles cubrir sus vacantes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Defina su búsqueda de empleo en las redes sociales a marca personal en línea.</b> Los centros Worksource tienen personal, recursos específicos y talleres para ayudarlo a buscar empleo en línea.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Inscríbase en agencias de empleo.</b> Muchas de estas agencias reclutan y seleccionan empleados para distintas empresas. En algunos casos, los puestos que estas agencias ofrecen son solo temporales, pero también suelen ofrecer trabajos temporales que pueden convertirse en permanentes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Proteja su información personal.</b> No ponga en riesgo su información personal ni la de sus referencias. Limite la información de contacto que publica en Internet y conozca las políticas de privacidad de los sitios web y las pautas de seguridad de sus solicitudes en línea.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Envíe correos directos.</b> Envíe su currículum y cartas de presentación específicas y personalizadas a la lista de posibles empleadores que haya identificado. Si no recibe respuesta en dos semanas, vuelva a comunicarse con ellos, ya sea por teléfono o por correo electrónico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Consiga entrevistas informativas.</b> Reúna toda la información que puedan brindarle sus contactos y otras personas que trabajan en el ámbito de su interés.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Asista a ferias y conferencias sobre empleo y carreras.</b> En algunas ferias de empleo, los empleadores ofrecen entrevistas allí mismo. Estos eventos también sirven para hacer nuevos contactos e identificar nuevos posibles empleadores.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Cree y mantenga una red de contactos (<i>network</i>).</b> Asista a clubes de empleo y eventos profesionales y únase al sitio de contactos profesionales <a href="http://www.Linkedin.com">www.Linkedin.com</a> para expandir, gestionar y organizar su red de contactos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Lista de verificación para su plan de búsqueda de empleo (página 3)

<b>Ofrézcase como voluntario.</b> Para aumentar sus habilidades, considere la posibilidad de ofrecerse como voluntario en agencias u organizaciones de interés público. Esto mejorará su currículum y le dará más experiencia y contactos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Únase a organizaciones profesionales o asista a eventos de asociaciones.</b> Considere la posibilidad de asistir a eventos o participar de alguna manera en una organización que se enfoque en su ámbito de interés.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Seguimiento</b>	<b>Tengo</b>	<b>Busco</b>	<b>N/C</b>
<b>Haga un seguimiento de los empleadores y de las oportunidades.</b> La búsqueda de empleo es un proceso continuo. Si no recibe respuesta de un empleador dos semanas después de haberle enviado sus materiales, llámelo o envíe un correo electrónico para averiguar el estado de su solicitud. Si alguien le dio información sobre alguna oportunidad, investiguela y pida citas para entrevistas informativas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Escriba notas y cartas de agradecimiento.</b> Después de cada entrevista, reunión u oportunidad recibida, envíe una nota, tarjeta o carta de agradecimiento escrita a mano. Se destacará entre los demás si envía la nota por correo regular, en lugar de enviarla simplemente por correo electrónico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Continúe buscando empleadores.</b> A medida que busca empleadores y afina dicha búsqueda, recuerde actualizar su currículum, su carta de presentación y sus referencias, de ser necesario.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Cuando reciba una oferta de empleo</b>	<b>Tengo</b>	<b>Busco</b>	<b>N/C</b>
<b>Evaluación y negociación de ofertas de empleo.</b> <a href="#">Recursos de la Guía Riley</a> para evaluar y negociar ofertas de empleo: <a href="http://www.rileyguide.com/offers.html">http://www.rileyguide.com/offers.html</a> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Registro o planilla de seguimiento de la búsqueda de empleo.</b> Con base en su registro, elimine su currículum de cualquier otro empleador o sitios en línea.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Formulario I-9 de verificación de elegibilidad para el empleo.</b> El <a href="#">formulario I-9</a> se encuentra disponible en <a href="http://bit.ly/i9quick">http://bit.ly/i9quick</a> y se utiliza para verificar la identidad y la autorización para trabajar de las personas que son contratadas para trabajar en los Estados Unidos. Está preparado para presentar este formulario en su primer día de trabajo. <b>Documentos aceptables:</b> <a href="https://www.uscis.gov/i-9-central/acceptable-documents">https://www.uscis.gov/i-9-central/acceptable-documents</a> . Usted debe entregar los siguientes documentos: uno de la <a href="#">Lista A</a> ; o uno de la <a href="#">Lista B</a> junto con uno de la <a href="#">Lista C</a> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Celebre su éxito en la búsqueda de empleo</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Informe a WorkSource cuando encuentre un empleo.</b> Cuando haya tenido éxito en su búsqueda de empleo, háganos saber sus logros. Usted sabe cuán difícil puede ser buscar empleo; por eso, déjenos compartir su éxito con otros para ayudarlos a no perder las esperanzas (mantendremos su nombre de forma confidencial).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Recursos financieros

Cuanto antes enfrente la realidad financiera de su nueva situación, mejor podrá afrontarla. Incluso podría anticipar o evitar completamente una reducción de gastos más severa en el futuro. El hacer un presupuesto (y cumplirlo), le ayudará a reducir su ansiedad y estrés por lo menos en parte, y a concentrarse mejor en la búsqueda de empleo.

<b>Seguro de Desempleo</b>	<b>Tengo</b>	<b>Busco</b>	<b>N/C</b>
<b>Abra su reclamo del Seguro de Desempleo.</b> Mientras investiga empleadores y refina su búsqueda, recuerde actualizar su currículum, su carta de presentación y sus referencias cuando sea necesario.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Videos explicativos sobre el Seguro de Desempleo de Oregón</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://bit.ly/ORfileUI">Cómo llenar la solicitud inicial para beneficios del Seguro de Desempleo</a> <a href="http://bit.ly/ORfileUI">http://bit.ly/ORfileUI</a></li><li>• <a href="http://bit.ly/ORweeklyUI">Cómo solicitar beneficios cada semana – Actualizado el 7 de abril de 2014</a> <a href="http://bit.ly/ORweeklyUI">http://bit.ly/ORweeklyUI</a></li></ul>			
Enlaces al sitio web y al sistema de reclamos en línea del Seguro de Desempleo ( <i>Unemployment Insurance</i> o UI) de Oregón <a href="http://www.oregon.gov/EMPLOY/Unemployment">Seguro de Desempleo del estado de Oregón</a> <a href="http://www.oregon.gov/EMPLOY/Unemployment">http://www.oregon.gov/EMPLOY/Unemployment</a> <a href="http://bit.ly/ORonlineUI">Sistema de reclamo inicial en línea del Departamento de Empleo de Oregón</a> <a href="http://bit.ly/ORonlineUI">http://bit.ly/ORonlineUI</a>			

Para comunicarse con los centros de atención telefónica del Seguro de Desempleo:

Área de Portland 503.292.2057

Área de Salem 503.947.1500

Este y Centro de Oregón, Bend 541.388.6207

Número gratuito: 877.345.3484

Una cosa que tiene que saber sobre el seguro de desempleo es que es una póliza de seguro, al igual que un seguro contra accidentes o de salud. Es un beneficio al que los trabajadores elegibles tienen acceso, tienen derecho a solicitar y no deben avergonzarse de recibir. Como en la mayoría de los seguros, hay un período de cobertura y requisitos de elegibilidad.

En Oregón, el Seguro de Desempleo se paga con fondos que provienen de los empleadores. Los empleadores pagan un impuesto sobre la nómina o reembolsan los fondos. Como empleado, usted no paga este seguro.

Usted no necesita esperar hasta estar desempleado para solicitar los beneficios de UI. El reclamo se puede abrir en cualquier momento, pero los beneficios no se pagan hasta que usted esté desempleado o trabajando menos de 40 horas por semana, ganando menos que la cantidad de su beneficio semanal, y se determine que usted es elegible.

Para recibir beneficios, usted debe reunir ciertos requisitos. Para más información, llame al centro del Seguro de Desempleo en su área. Ellos son la única fuente de información confiable sobre el tema. Tal vez usted conozca personas que están en una situación similar a la suya, pero cada reclamo es único. Por lo tanto, en lugar de escuchar consejos de los demás, comuníquese con la fuente para obtener información específica y actual.

[Estimador del Seguro de Desempleo de Oregón](http://findit.emp.state.or.us/ocs/estimator) <http://findit.emp.state.or.us/ocs/estimator>

<b>Prepare un presupuesto</b>	<b>Tengo</b>	<b>Busco</b>	<b>N/C</b>
Use el <a href="#">Planificador de prosperidad</a> para preparar un presupuesto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<a href="#">Haga un presupuesto - Hoja de trabajo</a> de Consumer.gov. Use esta hoja de trabajo para ver cuánto dinero gasta este mes. Úsela también para planificar el presupuesto del próximo mes. <a href="http://bit.ly/Makeabudget">http://bit.ly/Makeabudget</a>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<a href="#">Money Smart</a> <a href="http://bit.ly/FDICMS">http://bit.ly/FDICMS</a> La Enseñanza por Computadora de la Corporación Federal de Seguro de Depósitos (FDIC, por sus siglas en inglés) es una herramienta fácil de usar para aprender más sobre la gestión financiera personal básica. Normalmente cada módulo se puede realizar en 30 minutos o menos. Hay que registrarse, tener un nombre de usuario y contraseña.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Welcome to  
**PROSPERITY PLANNER**

**El Planificador de la Prosperidad**

<https://www2.prosperityplanner.org>

El Planificador de la Prosperidad es una herramienta de planificación profesional y financiera que le permite:

- Identificar el salario que necesita para ser autosuficiente.
- Desarrollar un presupuesto que cubra sus gastos básicos.
- Aprender sobre recursos que podrían ayudarlo a bajar los gastos.

Al usar el Planificador de la Prosperidad, usted también puede:

- Probar diferentes opciones profesionales y de vida.
- Descubrir si las opciones profesionales que está investigando le ayudarán a lograr la independencia financiera.
- Hacer un plan financiero para alcanzar sus metas profesionales.

**Trate de conseguir ayuda para la compra de medicamentos recetados de la Asociación de Asistencia para Medicamentos Recetados (Partnership For Prescription Assistance o PPA)**

Esta ofrece un único punto de acceso a más de 475 programas públicos y privados, y ayuda a millones de personas a conseguir medicamentos de venta bajo receta gratuitos o a un precio muy bajo.

[www.pparx.org](http://www.pparx.org)

**Puntos básicos del presupuesto**

Involucre a su familia en el proceso, ya que el presupuesto también los afectará a ellos. Pregúnteles a qué pueden renunciar para ayudar a la familia a atravesar este momento.

- Considere estos puntos al preparar el presupuesto familiar:
  - ✓ Efectivo en mano
  - ✓ Gastos de vida mensuales
  - ✓ Fuentes de ingresos
  - ✓ Gastos de búsqueda de empleo

Identifique dónde va su dinero.

- Priorice sus gastos. Dé máxima prioridad a las necesidades básicas como el pago de hipoteca o renta, servicios públicos, impuestos sobre la propiedad, comida, cuidado de salud, gastos de transporte, etc.
- Reduzca o elimine los gastos por cosas que quiere pero que no necesita (como entretenimiento, ropa nueva, vacaciones, muebles, etc.).
- Busque ofertas (por ejemplo, ventas de garaje) para las cosas que sí necesita.
- Busque fuentes de entretenimiento de bajo costo (muchas bibliotecas prestan películas y libros).
- Guarde sus tarjetas de crédito donde no las pueda tomar con facilidad.
- No aumente sus deudas a menos que sea necesario.

## Seguro de Salud

El Seguro de Salud después de perder el empleo. Los trabajadores desplazados que quedaron o van a quedar cesantes tienen distintas opciones para la cobertura del cuidado de la salud.

Tengo Busco N/C

[Mercado de Seguros de Salud de Oregón](http://healthcare.oregon.gov/marketplace.aspx) <http://healthcare.oregon.gov/marketplace.aspx>

855-268-3767 (número gratuito) [info.marketplace@oregon.gov](mailto:info.marketplace@oregon.gov)

El Mercado de Seguros de Salud de Oregón ayuda a los habitantes de Oregón a encontrar y usar el seguro de salud más apropiado para ellos y para sus presupuestos. Como división del Departamento de Servicios a Consumidores y Empresas de Oregón, el Mercado:

- Supervisa los productos de seguro de salud que se venden a los habitantes de Oregón a través de HealthCare.gov
- Proporciona ayuda gratuita y local para la inscripción a los habitantes de Oregón.
- Crea conciencia entre los consumidores sobre las opciones de seguro de salud disponibles en Oregón.
- Trabaja con aseguradoras, agentes, socios de la comunidad y otras personas interesadas para inscribir a más personas.

**Plan de Salud de Oregón (Medicaid)** para quienes cumplen ciertos requisitos de ingresos. Si califica, puede dejar la cobertura de COBRA antes. <http://www.oregon.gov/oha/HSD/OHP/Pages/index.aspx>

Healthcare.gov [www.healthcare.gov](http://www.healthcare.gov) 1-800-318-2596 (TTY: 1-855-889-4325)  
(Disponible 24 horas al día, los 7 días de la semana (excepto días festivos).

[Beneficios de salud y retiro después de perder el empleo](#)

Los cierres, reducciones de personal y de horas de trabajo en plantas y empresas afectan a los empleados de muchas formas adversas. Los trabajadores pierden sus ingresos, la seguridad de un empleo estable y, con frecuencia, los beneficios de salud y de jubilación que van de la mano con un empleo de jornada completa. Los trabajadores desplazados pueden tener muchas preguntas, relacionadas por ejemplo con los beneficios de salud y de jubilación. Por ejemplo, “¿Tengo acceso a mis fondos de retiro?”, “¿Qué pasa con mis beneficios de salud?”, “¿Puedo mantener la cobertura de salud hasta conseguir otro empleo?”

**Sitio web de la Administración de Seguridad de Beneficios de los Empleados:** <https://www.dol.gov/agencies/ebsa/about-ebsa/our-activities/resource-center/publications/health-and-retirement-benefits-after-job-loss>

## Impuestos

El Servicio de Impuestos Internos reconoce que la pérdida de un empleo puede crear nuevos temas impositivos.

Tengo Busco N/C

[Impacto impositivo de la pérdida de empleo](http://www.irs.gov/pub/irs-pdf/p4128.pdf) (PDF 7 páginas)   
<http://www.irs.gov/pub/irs-pdf/p4128.pdf>

### ¿Qué pasa si pierdo mi trabajo?

La pérdida de empleo puede afectar la cantidad de impuestos que usted tendrá que pagar. La indemnización por despido y la compensación por desempleo están sujetas a impuestos, al igual que los pagos acumulados de vacaciones y de licencia por enfermedad. Asegure que se retengan impuestos suficientes de estos pagos o haga pagos de impuestos estimados para no tener que pagar demasiado cuando termine el año. La asistencia pública y las estampillas de comida no están sujetas a impuestos. El IRS ha actualizado una publicación útil sobre temas impositivos relacionados con la pérdida de empleo.

## Ayuda financiera

El gobierno federal, junto con las escuelas e instituciones financieras, ofrece subsidios, préstamos y otros tipos de asistencia que pueden ayudarle a continuar su educación y capacitarlo para un nuevo empleo.

Teng  
o Busco N/C

### [Oficina de Acceso y Finalización Estudiantil](#)

Ayuda a los estudiantes de Oregón a planificar y pagar su educación terciaria.

[Consiga ayuda financiera http://oregonstudentaid.gov/financial-aid.aspx](http://oregonstudentaid.gov/financial-aid.aspx)

[Acceda a subsidios http://oregonstudentaid.gov/grants.aspx](http://oregonstudentaid.gov/grants.aspx)

- [Oregon Opportunity Grant http://oregonstudentaid.gov/oregon-opportunity-grant.aspx](http://oregonstudentaid.gov/oregon-opportunity-grant.aspx)
- [Solicite un subsidio - Presente FAFSA https://fafsa.ed.gov/](https://fafsa.ed.gov/)

[Solicite becas de OSAC http://oregonstudentaid.gov/scholarships.aspx](http://oregonstudentaid.gov/scholarships.aspx)

[Solicitud https://app.oregonstudentaid.gov/](https://app.oregonstudentaid.gov/)

- [Catálogo de becas https://app.oregonstudentaid.gov/Catalog/Default.aspx](https://app.oregonstudentaid.gov/Catalog/Default.aspx)

[Ayuda Financiera Federal http://studentaid.ed.gov](http://studentaid.ed.gov) La oficina de Ayuda Federal para Estudiantes del Departamento de Educación de EE.UU. asegura que todas las personas elegibles puedan recibir asistencia financiera federal para la educación terciaria.

### [Selección de ayuda financiera – Sistema de Información sobre Carreras de Oregón](http://oregoncis.uoregon.edu)

<http://oregoncis.uoregon.edu> Esta herramienta incluye becas y subsidios locales, regionales, estatales y nacionales. Ordene los resultados por requisitos y fecha de presentación. CIS le permite buscar entre miles de becas para encontrar oportunidades de financiación que se ajusten a las características que usted especifique. El personal del centro WorkSource puede darle el nombre de usuario y contraseña para entrar en CIS.

### [Búsqueda de becas – Career OneStop](http://www.careeronestop.org/toolkit/training/find-scholarships.aspx)

<http://www.careeronestop.org/toolkit/training/find-scholarships.aspx>

Busque entre más de 7.000 becas de estudio y de investigación, préstamos y otras oportunidades de ayuda financiera.

## Train Oregon – Capacitación ocupacional en línea

Train Oregon es la puerta de acceso de WorkSource Oregon para adquirir habilidades en línea en forma gratuita. Train Oregon le permite tener acceso a miles de horas de contenido de preparación profesional y capacitación. Ya sea que quiera desarrollar sus habilidades de liderazgo, pulir sus técnicas para entrevistas o aprender un nuevo lenguaje de programación de software, Train Oregon puede ayudar a través de experiencias de aprendizaje modular disponibles a pedido. Para más información, visite [Train Oregon. https://www.trainoregon.org](https://www.trainoregon.org)

# Estrés por pérdida del empleo y el desempleo

## Consejos para mantener una actitud positiva durante la búsqueda de empleo

*Estrés por pérdida del empleo y por desempleo, consejos para mantener una actitud positiva durante la búsqueda de empleo*  
<http://www.helpguide.org/articles/stress/job-loss-and-unemployment-stress.htm>

©Helpguide.org. Todos los derechos reservados. Visite [www.HELPGUIDE.ORG](http://www.HELPGUIDE.ORG) para obtener más información y artículos relacionados."

Es normal sentirse afectado, vulnerable o enojado luego de perder un empleo. Lo bueno es que a pesar del estrés de la pérdida de empleo y del desempleo, se pueden hacer muchas cosas para tomar control de la situación y mantener la buena actitud. Puede superar este mal momento cuidándose, acercándose a otras personas y aprovechando la oportunidad para repensar sus objetivos profesionales y redescubrir qué es lo que lo hace realmente feliz.

### Perder un empleo es estresante

Nuestros trabajos son mucho más que la forma en que nos ganamos la vida. Influyen tanto la imagen que tenemos de nosotros mismos como la forma en que nos ven los demás. Nos dan estructura, propósito y significado. Por esta razón, el perder un trabajo y estar desempleado es una de las cosas más estresantes que nos pueden pasar. Más allá de la pérdida de ingresos, la pérdida de empleo trae aparejadas otras pérdidas importantes, algunas de las cuales podrían ser incluso más difíciles de enfrentar:

- Pérdida de la identidad profesional
- Pérdida de la autoestima y autoconfianza
- Pérdida de la rutina diaria
- Pérdida de una actividad que tiene un propósito
- Pérdida de la red social basada en el trabajo
- Pérdida del sentido de seguridad

### Es normal sentir dolor después de perder un trabajo

[El dolor es una respuesta natural a cualquier pérdida](#), tal como la pérdida de un trabajo. Perder un trabajo lo obliga a hacer cambios rápidos. Puede sentirse enojado, herido, aterrado, rechazado y asustado. Lo que necesita saber es que estas emociones son normales. Usted tiene todo el derecho de estar molesto, así que acepte sus sentimientos y no se exija tanto. También recuerde que muchas personas exitosas, si no la mayoría, han experimentado grandes fracasos en sus carreras. Pero usaron esos fracasos para levantarse, aprender de la experiencia y volver a intentar. Cuando le pasa algo malo, como estar desempleado, puede hacerse más fuerte y más resiliente en el proceso de superar el mal momento.

### Consejo 1 para lidiar con el estrés por la pérdida de empleo y el desempleo: Enfrente sus sentimientos

El miedo, la depresión y la ansiedad le harán más difícil volver al mercado laboral, de modo que es importante ocuparse activamente de sus sentimientos y encontrar maneras saludables de lidiar con el dolor. Reconocer los sentimientos y desafiar los pensamientos negativos le ayudará a hacer frente a la pérdida y a avanzar.

### Cómo sobrevivir los altibajos emocionales del desempleo y la pérdida del empleo

**Escriba sobre sus sentimientos.** Expresé todo lo que siente por haber perdido su trabajo o por estar desempleado, incluso las cosas que desearía haber dicho (o no haber dicho) a su ex jefe. Esto es una buena terapia, sobre todo si su cesantía o despido se manejó de manera insensible.

**Acepte la realidad.** Si bien es importante reconocer lo difícil que puede ser la pérdida de empleo y el desempleo, es igual de importante evitar sumirse en la autocompasión. En lugar de enfocarse en la pérdida (en lo injusto que es, en lo mal que se manejó, en lo que usted podría haber hecho para evitarla, en cuánto mejor sería la vida si esto no hubiera sucedido), intente aceptar la situación. Cuanto antes lo haga, antes podrá ponerse a trabajar en la próxima etapa de su vida.



**No se culpe.** Es fácil empezar a criticarse y culparse cuando uno pierde el trabajo y está desempleado. Pero es importante evitar menospreciarse. Usted va a necesitar tener su autoconfianza intacta cuando busque un nuevo empleo. Rechace todos los pensamientos negativos que pasen por su cabeza. Si comienza a pensar “soy un perdedor”, anote evidencia que demuestre lo contrario (“Perdí mi empleo por la recesión, no porque yo fuera malo en mi trabajo”).

**Busque un rayo de esperanza.** Es más fácil aceptar haber perdido un trabajo si puede encontrar la lección que le dejó su pérdida. ¿Qué puede aprender de la experiencia? Quizás la pérdida del empleo y el desempleo le permitieron reflexionar sobre lo que quiere de la vida y volver a pensar en sus prioridades profesionales. Tal vez lo hicieron más fuerte. Si mira bien, seguramente encontrará algo valioso.

#### **Cuidado con las dificultades.**

- Refugiarse en su “cueva” puede brindarle consuelo temporal, pero le ayudará muy poco si el tiempo que pasa ahí no es constructivo. Rodearse de familiares y amigos positivos y que le den apoyo puede ayudarle más con su autoestima.
- Ventilar su enojo y sus frustraciones quizás solo lo haga sentir peor si se encuentra en el medio de un discurso de “pobre de mí”. Hay gente que realmente disfruta de la tristeza y la mala suerte de los demás.
- La bebida es, como máximo, un alivio temporal, y en algunas personas puede llevar a una adicción incapacitante.

Fuente: *The University of Georgia*

## **Consejo 2 para lidiar con el estrés por pérdida del empleo y el desempleo: Acérquese a otros**

No subestime la importancia de otras personas. Sea proactivo. Cuénteles a la gente que perdió su empleo y que está buscando trabajo.

Tome medidas para sentir que tiene más control de su situación. Nunca se sabe qué oportunidades surgirán. Además, las efusivas muestras de apoyo que reciba tal vez lo sorprendan agradablemente. Simples palabras de compasión y ánimo pueden ser un gran estímulo en este momento difícil.

#### **Busque apoyo en las personas en quien confía**

Comparta lo que le está sucediendo con sus seres queridos y con las personas en quienes confía. Pida el apoyo que necesita. No trate de cargar solo con el estrés de su situación. Su reacción natural podría ser alejarse por vergüenza y humillación o resistirse a pedir ayuda por orgullo. Pero evite la tendencia a aislarse. Solo le hará sentirse peor.

#### **Únase o comience un club de empleo**

Otras personas que buscan empleo pueden ser fuentes invaluable de ánimo, apoyo e información sobre vacantes de trabajo. Puede acceder a este recurso uniéndose o comenzando un club de empleo. El rodearse de otras personas que buscan empleo puede ser energizante y motivador, y ayudarlo a mantenerse enfocado durante la búsqueda de empleo.

Para encontrar un club de empleo en su área, fíjese en:

- La biblioteca pública local
- Centros vocacionales de escuelas terciarias y universidades
- Sitios de redes de contactos profesionales
- Los avisos clasificados o sección vocacional del periódico
- Los enlaces que se dan más adelante en la sección de Recursos y Referencias.

#### **Manténgase conectado a través de la red de contactos**

La gran mayoría de las ofertas de trabajo nunca se publicitan; se cubren haciendo correr la voz. Por esta razón, la mejor forma de encontrar un empleo es a través de nuestras redes de contactos. Desafortunadamente, muchas personas que buscan trabajo no aprovechan las redes de contactos por miedo a que los consideren insistentes, molestos o ventajistas. Pero las redes de contactos no son para usar a otras personas ni promoverse de manera agresiva. Lo importante es crear relaciones. Cuando busque un nuevo trabajo, estas relaciones le pueden dar la información, los consejos y el apoyo que tanto necesita.

#### **Establecer redes de contactos es mucho más fácil de lo que piensa**

Establecer redes de contactos puede parecer intimidante o difícil, especialmente cuando se trata de encontrar empleo o de pedir ayuda, pero no tiene por qué serlo. Las redes de contactos pueden ser gratificantes y divertidas, incluso si usted es tímido o cree que no conoce muchas personas. Lea: [Consejos para establecer redes de contactos laborales](#)

## Consejo 3 para lidiar con el estrés por pérdida de empleo y desempleo: Haga participar a su familia

El desempleo afecta a toda la familia, así que mantenga abiertos los canales de comunicación. Dígale a su familia lo que está sucediendo y hágalos participar en las decisiones importantes. Mantener en secreto la pérdida del empleo o el desempleo solo empeorará la situación. Trabajar juntos como familia le ayudará a sobrevivir y prosperar, incluso en este momento difícil.

- **Mantenga bien informada a su familia.** Cuénteles sus planes de búsqueda de empleo, dígales cómo está usando su tiempo, cuénteles las novedades sobre noticias prometedoras, y dígales cómo lo pueden apoyar mientras está desempleado.
- **Escuche sus preocupaciones.** Los miembros de su familia se preocupan por usted y por su propia estabilidad y futuro. Deles la oportunidad de hablar sobre sus preocupaciones y de ofrecer sugerencias sobre la pérdida de su empleo y su desempleo.
- **Encuentre tiempo para disfrutar en familia.** Reserve tiempo para diversión familiar donde todos puedan disfrutar de la compañía mutua, descargar tensiones y olvidarse de que perdió el trabajo y de los problemas de estar desempleado. Esto ayudará a toda la familia a mantener una actitud positiva.

### Ayudar a los hijos a lidiar con el desempleo de uno de sus padres

A los niños les puede afectar muchísimo el desempleo de uno de sus padres. Es importante que sepan lo que sucedió y cómo esto afectará a la familia. Sin embargo, trate de no sobrecargarlos con la responsabilidad de conocer demasiados detalles emocionales o financieros.

- **Mantenga un diálogo abierto con sus hijos.** Es fundamental decirles lo que realmente está sucediendo. Los niños tienen una forma de imaginar lo peor cuando escriben sus propios “guiones”, de forma que la realidad puede ser realmente mucho menos devastadora de lo que se imaginaron.
- **Asegure que sus hijos sepan que no es culpa de nadie.** Los niños quizás no comprendan la pérdida del empleo y piensen de inmediato que usted hizo algo malo para causarlo. O, podrían sentirse de alguna forma responsables o una carga financiera. Necesitan aprobación en estos asuntos, independientemente de la edad que tengan.
- **Los niños necesitan sentir que están ayudando.** Ellos quieren ayudar y encargarles hacer algo como aceptar recibir menos dinero para sus gastos, diferir compras costosas o conseguir trabajo después de clases puede hacerlos sentir que son parte del equipo.

## Consejo 4 para lidiar con el estrés por pérdida del empleo y por desempleo: Cuídese a usted mismo

### Aprenda a reconocer y reducir el estrés oculto

El estrés por la pérdida del empleo y por el desempleo puede afectar negativamente su salud. Ahora más que nunca, es importante que se cuide. Esto quiere decir cuidar sus necesidades emocionales y físicas, y priorizar el manejo del estrés.

### Consejos para controlar el estrés por desempleo:

- **Mantenga el equilibrio en su vida.** No deje que la búsqueda de empleo lo consuma. Hágase tiempo para divertirse, descansar y relajarse, cualquier cosa que lo revitalice. La búsqueda de empleo será más efectiva si está bien a nivel mental, emocional y físico.
- **[Tómese tiempo para hacer ejercicio regularmente.](#)** El ejercicio puede ser un gran escape para el estrés y la preocupación mientras está desempleado y buscando trabajo. Es también un poderoso potenciador del estado de ánimo y de la energía. Póngase como meta hacer al menos 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días de la semana.
- **[Duerma bien.](#)** El sueño tiene una gran influencia en su estado de ánimo y productividad. Duerma entre 7 y 8 horas todas las noches. Le ayudará a mantener bajo control los niveles de estrés y a mantenerse concentrado durante la búsqueda de empleo.
- **[Practique técnicas de relajación.](#)** Las técnicas de relajación como la respiración profunda, meditación y yoga son poderosos antídotos contra el estrés. Además, potencian los sentimientos de serenidad y alegría, y le enseñan a mantenerse tranquilo y sereno en situaciones desafiantes, incluyendo la pérdida del empleo y el desempleo.

### Mantenerse positivo durante una larga búsqueda de empleo

Una larga búsqueda de empleo puede dañar su actitud y perspectiva, especialmente si está desempleado. Si encontrar un trabajo le está tomando más tiempo de lo anticipado, los siguientes consejos pueden ayudarlo a mantenerse enfocado y animado.

- **Mantenga una rutina diaria regular.** Cuando ya no tiene un trabajo al cual llegar todos los días, es muy fácil perder la motivación. Trate la búsqueda de empleo como un trabajo regular, con una hora diaria de “inicio” y “fin”. Seguir un horario fijo le ayudará a ser más eficiente y productivo mientras está desempleado.
- **Cree un plan de búsqueda de empleo.** Intente no abrumarse y divida las metas grandes en pasos pequeños y controlables. En lugar de intentar hacer todo a la vez, fije prioridades. Si ve que no tiene suerte para encontrar un trabajo, tómese un tiempo para repensar sus metas.
- **Enumere sus cualidades positivas.** Haga una lista de todas las cosas que le gustan de usted mismo, incluyendo habilidades, rasgos de su personalidad, logros y éxitos. Anote proyectos de los que se siente orgulloso, situaciones en las que sobresalió y cosas para las que es bueno. Relea esta lista a menudo para recordar sus fortalezas.
- **Ofrézcase como voluntario.** El desempleo puede disminuir su autoestima y hacerlo sentir inútil. El voluntariado le ayuda a mantener un sentido de valor y propósito. Y ayudar a los demás es un potenciador instantáneo del estado de ánimo. [Trabajar como voluntario también puede aportar experiencia profesional, apoyo social y oportunidades para establecer contactos.](#)
- **Enfóquese en las cosas que puede controlar.** Usted no puede controlar la rapidez con la que un posible empleador le devuelve la llamada o su decisión de contratarlo o no. En lugar de desperdiciar su preciada energía en cosas que no están en sus manos, dirija su atención a las cosas que puede controlar durante el desempleo, como por ejemplo escribir una excelente carta de presentación y currículum personalizado para la empresa en la que quiere trabajar y concertar reuniones con los contactos de su red.

Job Loss and Unemployment Stress Tips for Staying Positive during Your Job Search <http://www.helpguide.org/articles/stress/job-loss-and-unemployment-stress.htm#reach>

©Helpguide.org. All rights reserved. Visit [www.HELPGUIDE.ORG](http://www.HELPGUIDE.ORG) for more information and related articles.”

Enlaces a recursos adicionales para trabajadores desplazados	Tengo	Busco	N/C
<a href="#">My Next Move</a> es una herramienta interactiva para que las personas en busca de empleo y estudiantes aprendan más acerca de sus opciones profesionales. <a href="https://www.mynextmove.org/">https://www.mynextmove.org/</a>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<a href="#">mySkills myFuture</a> ayuda a los trabajadores despedidos y a otras personas que cambian de carrera a encontrar nuevas ocupaciones para investigar. <a href="http://www.myskillsmyfuture.org">www.myskillsmyfuture.org</a>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<a href="#">Reempleo para trabajadores</a> proporciona asistencia financiera, para empleo y capacitación a trabajadores despedidos. <a href="http://www.careeronestop.org/ReEmployment">www.careeronestop.org/ReEmployment</a>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<a href="#">Reempleo para veteranos</a> proporciona ayuda financiera, para empleo y capacitación después del servicio militar. <a href="http://www.careeronestop.org/ReEmployment/veterans">www.careeronestop.org/ReEmployment/veterans</a>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<a href="#">Veteranos</a> bajo ADA y la Ley de Enmiendas de ADA de 2008, que les ha facilitado a los veteranos con diferentes discapacidades obtener los servicios que necesitan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La Guía de Trabajadores de la Ley WARN. Ley de Notificación de Ajuste y Reentrenamiento del Trabajador (PDF de 30 páginas) <a href="http://www.doleta.gov/layoff/pdf/WorkerWARN2003.pdf">http://www.doleta.gov/layoff/pdf/WorkerWARN2003.pdf</a>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# PLAN DE ACCIÓN PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

Una de las principales causas del estrés es la incertidumbre. Un plan de acción le marca un rumbo definido y le permite pensar menos sobre sus próximos pasos. Con esto, es más probable que usted sea productivo y tenga éxito.

Nombre:			
Paso de acción	Tarea a completar	Inicio	Fin



## Diario de gratitud para la búsqueda de empleo

**Nombre:**

Fecha

¿Qué me siento orgulloso de haber hecho hoy?

¿De qué forma demostré una actitud positiva?

¿De qué forma demostraron una actitud positiva mis amigos, familiares u otras personas que me rodean?

¿De qué forma ayudé a otra persona?

¿De qué forma me ayudó alguien?

¿Qué pequeño paso logré dar?

¿De qué forma salí de mi zona de comodidad y tomé un pequeño riesgo?

## Diario de gratitud para la búsqueda de empleo, página 2

Nombre:

Fecha	¿Cómo ensayé mentalmente un resultado positivo para hoy?
	¿Qué mensaje transmití hoy con mi aspecto?
	¿Con qué eventos inesperados me encontré? ¿Cómo decidí responder?
	¿Cuál es mi comentario positivo para hoy?
	¿Qué hice hoy para reducir mi estrés?
	Cinco cosas por las que estoy agradecido.

“La gratitud abre la totalidad de la vida. Convierte lo que tenemos en suficiente, y más. Transforma la negación en aceptación, el caos en orden, la confusión en claridad... Convierte los problemas en obsequios, los fracasos en éxitos, lo inesperado en algo que ocurre en el momento perfecto, y los errores en eventos importantes. La gratitud da sentido a nuestro pasado, trae paz al presente y crea una visión para el futuro.” Melody Beattie

Recursos para lidiar con la pérdida de empleo	Tengo	Busco	N/C
<p>Tener un trabajo y estar empleado brinda un sentido de seguridad, nos da un lugar de rutina y nos permite saber qué esperar. Para muchos, estar desempleado significa tener que salir de su zona de comodidad, de su rutina, y verse sumergidos en un mundo desconocido. Su motivación y capacidad de mantener un enfoque positivo juegan un papel crucial en el éxito que tendrá para hacer la transición a su próximo trabajo. Lo alentamos a aprender sobre los recursos disponibles y a usarlos para mantener un enfoque positivo y superar los obstáculos que pueda tener que enfrentar para encontrar un empleo.</p> <p>Perder el empleo y estar desempleado es un camino emocional diferente para cada persona. Algunos pueden verlo como una gran posibilidad de encontrar una nueva oportunidad laboral, mientras que otros tal vez sientan que les serrucharon el piso. Sea donde sea que esté en esta escala, el desempleo trae muchos desafíos.</p> <p>Parte de volver a tener un empleo es reconocer y afrontar la pérdida que experimentamos cuando quedamos desempleados. Cuando perdemos nuestro trabajo, podemos experimentar un proceso de luto. Usted no puede controlar lo que hace un empleador, pero puede hacer mucho sobre la forma de reaccionar ante su situación.</p> <p>Usted no está solo, y los profesionales de la fuerza laboral de Oregón entienden que perder un empleo acarrea problemas financieros y emocionales. Si necesita ayuda, pídsela al personal de WorkSource. Así podrá conectarse con los recursos necesarios para hacer una transición exitosa y positiva a su nuevo empleo.</p>			
<p><a href="#">HELPGUIDE</a> Muy buena sección de Trabajo y Profesión que abarca profesión y red de contactos, estrés laboral y desempleo. <a href="http://www.helpguide.org">http://www.helpguide.org</a></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><a href="#">ILostMyJob.com</a> Recurso para personas que están lidiando con la pérdida de empleo y tratando de recuperarse de la misma. El contenido y los enlaces que se presentan en este sitio se consideran recursos para recuperarse de la pérdida del empleo. <a href="http://www.ilostmyjob.com/job-layoff.html">http://www.ilostmyjob.com/job-layoff.html</a></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><a href="#">Riley Guide - Recursos para lidiar con la pérdida del empleo</a> La Guía Riley es un directorio de fuentes y servicios de empleo e información profesional en Internet. Contiene enlaces a muchos recursos sobre pérdida del empleo y Programas de Seguro y Beneficios de Salud. <a href="http://www.rileyguide.com/cope.html">http://www.rileyguide.com/cope.html</a></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><a href="#">Beneficios de salud y retiro después de perder el empleo</a> Sitio del Departamento de Trabajo para recursos de salud y beneficios después de perder el empleo. Los trabajadores desplazados pueden tener muchas preguntas, como por ejemplo sobre los beneficios de salud y retiro. <a href="https://www.dol.gov/ebsa/publications/joblosstoolkit.html">https://www.dol.gov/ebsa/publications/joblosstoolkit.html</a></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><a href="#">Lines for Life</a> <a href="https://www.linesforlife.org/">https://www.linesforlife.org/</a></p> <p>Hay voluntarios disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana para brindar ayuda gratuita, confidencial y anónima.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>LÍNEA DE AYUDA PARA EL SUICIDIO</b> 800-273-8255 o envíe 273TALK por mensaje de texto al 839863</li> <li>● <b>LÍNEA DE AYUDA PARA DROGAS Y ALCOHOL</b> 800-923-4357 o envíe RecoveryNow por mensaje de texto al 839863 Para individuos y familiares que buscan información sobre intervención para crisis, derivación a tratamiento y farmacodependencia.</li> <li>● <b>LÍNEA DE AYUDA PARA MILITARES</b> 888-457-4838 o envíe MIL1 por mensaje de texto al 839863. Estamos disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana para brindar ayuda para crisis gratuita, confidencial y anónima.</li> <li>● <b>LÍNEA PARA JÓVENES</b> 877-968-8491. Línea para crisis atendida por jóvenes para adolescentes. Si bien la línea atiende las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los jóvenes están disponibles todos los días de 4 pm a 10 pm. Hay servicio de mensaje de texto disponible enviando teen2teen al 839863 entre las 4 pm y las 10 pm. El chat en línea está disponible en OregonYouthline.org.</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# Encuesta para trabajadores

## Rapid Response (respuesta rápida) de WIOA de Oregon

**Instrucciones:** Llene la siguiente información. Toda la información de esta encuesta es confidencial y se usará para ayudar a los equipos de Respuesta Rápida de WIOA a brindar los servicios más apropiados para las necesidades de todos los empleados.

Nombre del empleador:	Nombre del puesto:
Dirección del empleador:	¿Cuántos años trabajó para este empleador?
Fecha del despido: Sueldo por hora: Jornada completa o parcial:	¿Pertenece a un sindicato? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No Si contestó sí, indique el nombre / No. local del sindicato:
¿En qué ciudad y código postal vive? Ciudad: Código postal:	¿Es veterano o cónyuge de un veterano? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
¿Es usted el único asalariado en su familia? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No ¿Cuál es su rango de edad?: <input type="checkbox"/> 16-24 <input type="checkbox"/> 25-35 <input type="checkbox"/> 36-54 <input type="checkbox"/> 55+	¿Cuál es su nivel educativo? (marque el grado más alto que haya obtenido) <input type="checkbox"/> No finalizó la escuela secundaria / GED <input type="checkbox"/> Terminó la escuela secundaria / GED <input type="checkbox"/> Certificado vocacional o de oficios <input type="checkbox"/> Título de univ. comunitaria <input type="checkbox"/> Título universitario <input type="checkbox"/> Título de maestría o superior
¿Necesita un idioma adicional o modificaciones? Enumere:	
Ya conseguí un empleo de reemplazo: <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No Si contestó sí, ¿en qué fecha empezará a trabajar?:	
Planes profesionales a futuro: (marque todos los que correspondan) <input type="checkbox"/> Quiero volver a trabajar lo antes posible con las habilidades que tengo. <input type="checkbox"/> Necesito mejorar mis habilidades antes de buscar mi próximo empleo. <input type="checkbox"/> Necesito ayuda para decidir mis planes profesionales / de capacitación futuros.	
Estoy interesado en estos servicios: (marque todos los que correspondan) <input type="checkbox"/> Información sobre carreras <input type="checkbox"/> Búsqueda de empleo <input type="checkbox"/> Desarrollo de currículum <input type="checkbox"/> Habilidades informáticas básicas <input type="checkbox"/> Habilidades para entrevistas <input type="checkbox"/> Solicitudes de empleo <input type="checkbox"/> Redes de contactos y redes sociales para la búsqueda de empleo <input type="checkbox"/> Mejorar mis habilidades en matemáticas, lectura y redacción	Estoy interesado en hablar con alguien sobre (marque todos los que correspondan) <input type="checkbox"/> Determinar mis habilidades transferibles <input type="checkbox"/> Evaluaciones y desarrollo de habilidades <input type="checkbox"/> Desarrollo de habilidades para minimizar las brechas, desarrollar nuevas habilidades <input type="checkbox"/> Aprendizaje basado en el trabajo, como por ejemplo capacitación en el empleo, aprendizajes profesionales y experiencia laboral <input type="checkbox"/> Becas Pell y capacitación en universidades comunitarias <input type="checkbox"/> Servicios para veteranos y cónyuges de veteranos <input type="checkbox"/> Servicios del Centro WorkSource y ayuda para encontrar un empleo
Estoy interesado en estos servicios: (marque todos los que correspondan) <input type="checkbox"/> Información sobre apoyo financiero <input type="checkbox"/> Información sobre cómo lidiar con la pérdida de empleo <input type="checkbox"/> Información sobre cómo lidiar con el estrés <input type="checkbox"/> Recursos de transporte, cuidado de niños o vivienda	¿Quiere que alguien se comunique con usted para hacer un seguimiento? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No Si contestó sí, nombre: Indique el método de contacto que prefiere: Teléfono: Correo electrónico: Mensaje de texto:
¿Le resultó útil la sesión informativa de Respuesta Rápida? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	Otros comentarios que desea hacer: Si necesita más espacio, use el reverso de la página.

Workforce Innovation and Opportunity Act (WIOA)




Recursos de la comunidad	Tengo	Busco	N/C
211 Directorio de Recursos de la Comunidad de Oregon <a href="http://211info.org">http://211info.org</a>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>OregonHelp</b> es un pre seleccionador de programas fácil y gratuito. Responda preguntas sobre las personas que viven en su hogar, los ingresos y los gastos. Este sitio estimará su elegibilidad potencial para 33 programas y asistencia. <a href="http://211info.org/oregonhelps">Oregon Helps http://211info.org/oregonhelps</a>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**EL 80% DE LA SALUD NO TIENE NADA QUE VER CON EL CUIDADO DE LA SALUD**

- ¿Está batallando para pagar las cuentas de electricidad?
- ¿Está sin techo o necesita asistencia para la renta?
- ¿Está sin trabajo o subempleado?
- ¿Está batallando para poner comida en la mesa?
- ¿Está sin seguro o necesita cuidado de la salud?

211info la manera más fácil de encontrar servicios de salud y humanos.



211info ★  
**2-1-1**

La manera más fácil de encontrar servicios de salud y humanos.





**TEXTO** al 898211    **MARQUE** 211    **BUSQUE** 211.info.org  
 Gratuito. En vivo. Confidencial.

[211info App](#)

**¡Lleve la información con usted descargando la aplicación gratuita 211info para su teléfono inteligente hoy mismo!**

211info ★  
**2-1-1**  
FREE. LIVE. CONFIDENTIAL.

**SALUD PARA TODA LA VIDA**

Mantener saludables a las personas y comunidades significa más que brindarles atención médica. En la organización sin fines de lucro 211info, promocionamos **salud para toda la vida** conectando fácilmente a las personas con servicios sin fines de lucro y públicos en Oregon y en el sudoeste de Washington.

- Marque 211 de forma gratuita para hablar con un especialista en recursos.
- Viste [211info.org](http://211info.org) para buscar miles de servicios.
- Envíe su código postal por mensaje de texto al 898211 para obtener recursos rápidos.
- Envíe un correo electrónico a [help@211info.org](mailto:help@211info.org) para recibir guía e información.

Hours of operation: Monday-Friday, 8am-6pm

In strategic partnership with: **LIVE UNITED**

idad para subsidios, condados de Umatilla y Morrow, y Wallowa. [communityresources](#)

ergencia para Hermiston, Pendleton y Milton-Freewater del Programa de Acción Comunitaria (CAPECO). <http://www.capeco-works.org/emergency.htm>

**Si tiene preguntas, sugerencias o comentarios sobre esta guía, envíe un correo electrónico a la Unidad de Trabajadores Desplazados de Oregon a: [CCWD\\_DWOREGON@oregon.gov](mailto:CCWD_DWOREGON@oregon.gov)**

DESLINDE DE RESPONSABILIDAD: La Comisión Coordinadora de Educación Superior de la Oficina de Inversiones en Fuerza Laboral no controla y no puede garantizar la relevancia, puntualidad o exactitud de los materiales proporcionados por otros sitios web u organizaciones. La HECC de la Oficina de Inversiones en Fuerza Laboral tampoco respalda otros sitios u organizaciones, sus visiones, productos o servicios.

La Comisión Coordinadora de Educación Superior (HECC, por sus siglas en inglés) de la Oficina de Inversiones en Fuerza Laboral es un empleador / programa que brinda igualdad de oportunidades y ofrece ayudas auxiliares y servicios a individuos con discapacidades, formatos alternativos y asistencia para el lenguaje a individuos con habilidades limitadas en inglés sin costo y bajo pedido. Comuníquese con HECC para recibir asistencia: <http://www.oregon.gov/highered/Pages/index.aspx>