

Guía de contenido sobre empleo

Usted tiene derecho a

Ser tratado en forma justa y respetuosa

Recibir una educación

Elegir un empleo y recibir un pago equitativo

Decidir cómo gastar o ahorrar su dinero

Declaración de principios:

Todas las personas merecen la oportunidad de explorar, encontrar y mantener empleos y carreras profesionales que les brinden una realización personal y les ayuden a generar riqueza. Todos deberían tener el apoyo de las personas y los sistemas para encontrar y mantener un empleo, en función de sus preferencias, intereses y fortalezas.

[Revise la declaración de principios de *The Arc Minnesota* en cuanto al empleo.](https://arcminnesota.org/resource/position-statement-employment) (<https://arcminnesota.org/resource/position-statement-employment>)

Parte 1: Tipos de empleo

Los siguientes son tipos de empleo:

Empleo de tiempo completo

Un trabajo en el que se trabajan 32 horas o más. Para algunos trabajos de tiempo completo se debe tener un certificado de preparatoria o un título universitario. El empleo de tiempo completo generalmente incluye beneficios como, por ejemplo:

- seguro médico
- tiempo libre remunerado
- ahorro para el retiro

Algunos trabajos de tiempo completo pagan un salario. Otros pagan un sueldo por hora.

- Salario – se paga un monto fijo por año, sin horas extras.
- Por hora – se paga por la cantidad de horas que trabaje. Con frecuencia, se consideran “horas extras” las horas trabajadas después del umbral de 40 horas.

Empleo de medio tiempo

Un trabajo en el que se trabajan menos de 32 horas y se paga por hora. Su horario podría ser el mismo cada semana o podría cambiar cada día. Algunos lugares ofrecen beneficios para los empleados de medio tiempo, otros no los ofrecen. Esta es una buena pregunta para que la haga durante una entrevista de trabajo.

Trabajo complementario

Un trabajo complementario es cuando tiene otro trabajo además de su trabajo remunerado regular. Podría tener un trabajo complementario que:

- es un pasatiempo o interés personal
- es para tener dinero extra
- es para ahorrar dinero
- es para liquidar una deuda

Autoempleo e Iniciativas Empresariales

El autoempleo es un trabajo en el que usted trabaja para sí mismo, en vez de hacerlo para alguien más. Por ejemplo, iniciar su propio negocio (una iniciativa empresarial) o trabajar como contratista. Cuando trabaja para alguien más, su empleador le retiene impuestos de su cheque de nómina. Cuando trabaja para sí mismo, debe pagar impuestos por el dinero que gane al final del año. El autoempleo no incluye beneficios como seguro médico o ahorro para el retiro, por lo que debe buscar estos beneficios por su cuenta.

Si está interesado en emprender un negocio, busque en Google “Small Business MN”

(pequeñas empresas de MN). Un buen lugar para empezar es la Administración de Pequeñas Empresas (*Small Business Administration*). [Guía de recursos para pequeñas empresas de Minnesota.](https://mn.gov/deed/assets/guide-starting-business-minnesota-35th-ed-2017_tcm1045-155254.pdf) (https://mn.gov/deed/assets/guide-starting-business-minnesota-35th-ed-2017_tcm1045-155254.pdf)

Parte 2: Cómo encontrar trabajo

Existen varias opciones para buscar un empleo. Algunas opciones para encontrar trabajo son mejores que otras, dependiendo de su situación, de modo que tendrá que probar algunos métodos diferentes.

Apoyos escolares

Si aún cursa la preparatoria o está en un programa de transición, póngase en contacto con el orientador de rehabilitación vocacional de la escuela. Estas son algunas cosas que debe considerar:

- Si tiene un IEP, deberá incluir la información de empleo.
- Póngase en contacto con su administrador de casos si cuenta con una exención.
- Acuda a ferias de empleo locales para jóvenes, trabaje de voluntario, realice prácticas profesionales o busque oportunidades de observación laboral (*shadowing*).

Sitios de bolsa de trabajo

Puede usar sitios como [Indeed](https://www.indeed.com), [Monster](https://www.monster.com), [Zip Recruiter](https://www.ziprecruiter.com), y [Minnesota Works](https://www.minnesotaworks.net) para buscar por internet ofertas de empleo. (<https://www.indeed.com>) (<https://www.monster.com>) (<https://www.ziprecruiter.com>) (<https://www.minnesotaworks.net>)

Departamento del Trabajo de Minnesota

[El Departamento del Trabajo](https://www.dli.mn.gov) se encarga de mantener la equidad, la sanidad y la seguridad en los entornos laborales de Minnesota. Cuenta con [herramientas](#) para ayudar en la búsqueda de empleo. (<https://www.dli.mn.gov>) (<https://www.dol.gov/agencies/ebsa/secure-your-financial-future#goals>)

Departamento de Empleo y Desarrollo Económico (DEED)

El DEED cuenta con varios recursos y apoyos para el empleo. El programa Servicios de rehabilitación vocacional (VRS, por sus siglas en inglés) es una parte del DEED. Este programa puede ayudar a las personas con discapacidades a prepararse para buscar, obtener y conservar un empleo. El programa VRS cuenta con recursos en línea autodirigidos, también tienen centros de fuerza laboral por todo Minnesota con personal que ayuda en la preparación, búsqueda, capacitación y conservación de un empleo. A continuación le mostramos algunos recursos:

- [Guía Arc para los Servicios de rehabilitación vocacional](https://arcminnesota.org/resource/arc-guide-to-vocational-rehabilitation-services-vrs) (<https://arcminnesota.org/resource/arc-guide-to-vocational-rehabilitation-services-vrs>)
- [Oficinas del programa Servicios de rehabilitación vocacional](https://mn.gov/deed/job-seekers/disabilities) (<https://mn.gov/deed/job-seekers/disabilities>)
- [Career Force](https://www.careerforcemn.com) (<https://www.careerforcemn.com>)

CAREERwise del estado de MN

Los orientadores de estos [programas](#) tienen conocimiento de las discapacidades, las demandas del centro de trabajo y los recursos comunitarios. Le pueden ayudar a elegir las mejores opciones.

- Connect 700 brinda a las personas con discapacidades que reúnen los requisitos, la oportunidad de ocupar un puesto y demostrar su habilidad para ese puesto específico durante un máximo de 700 horas antes de ser contratados.
- Schedule A es una autoridad en la contratación no competitiva que permite a las agencias federales exentar a las personas con discapacidades del proceso normal de solicitud y contratarlas directamente.
(<https://careerwise.minnstate.edu/guide/disabilities/disabilitiesemployment.html>)

Ability One

[Ability One](#) es una agencia gubernamental que ayuda a las personas con ceguera o con alguna discapacidad a encontrar empleos. Las vacantes de empleo son con agencias sin fines de lucro a nivel nacional. (<https://www.abilityone.gov>)

Parte 3: Cómo conservar un trabajo

Una vez que encuentra un empleo y es contratado, usted y su empleador deben decidir si el empleo es una buena opción para ambos. Los recursos siguientes pueden ofrecerle apoyo para que tenga su mejor desempeño en el trabajo.

Apoyos naturales

Una excelente manera de obtener apoyo en su empleo es a través de sus compañeros de trabajo o su supervisor. Esto no significa que harán su trabajo por usted, sino que pueden ayudarle resolviendo sus dudas. Algunos empleadores tienen programas de tutoría. Estos programas consisten en emparejar a un empleado novato con un empleado con experiencia para que lo apoye en el aprendizaje de sus tareas.

Adecuaciones

Las adecuaciones son procedimientos o equipos establecidos que pueden ayudarle con su empleo. Algunas de estas adecuaciones están cubiertas por ley.

Job Accommodation Network (JAN)

[JAN](#) es un sitio web para explorar varios tipos diferentes de adecuaciones. JAN presta

servicios de consultoría gratuitos para todos los empleados. Los servicios incluyen consultas individualizadas sobre todos los aspectos de las adecuaciones para el empleo, por ejemplo, el proceso de adecuación, ideas para adecuaciones, proveedores de productos, la derivación a otros recursos y asistencia para el cumplimiento normativo de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA). (<https://askjan.org>)

Tecnología de asistencia

La tecnología de asistencia es cualquier dispositivo que puede ayudarle en su vida diaria. Podría ser una solución basada en algún aparato electrónico o una herramienta especializada. Use estos enlaces para conocer más detalles sobre opciones de tecnología de asistencia:

- [Departamento de Administración de MN: Tecnología de asistencia – STAR](https://mn.gov/admin/star) (<https://mn.gov/admin/star>)
- [CareerOneStop](https://www.careeronestop.org) (<https://www.careeronestop.org>)
- [Programa de Conectividad Asequible \(Affordable Connectivity Program o ACP\)](https://www.fcc.gov/acp-consumer-outreach-toolkit) (<https://www.fcc.gov/acp-consumer-outreach-toolkit>)
- [Oficina de Desarrollo de Banda Ancha \(Office of Broadband Development\)](https://mn.gov/deed/programs-services/broadband) (<https://mn.gov/deed/programs-services/broadband>)

Decisiones de Divulgación

Dar a conocer su discapacidad a un empleador es una decisión personal. Con frecuencia esto puede ayudarle a obtener las adecuaciones necesarias. [Use este enlace](#) para obtener recursos sobre cómo comunicar su discapacidad, cuándo hacerlo, y para determinar si es necesario comunicarla a su empleador. (https://worksupport.com/documents/disclosure_decisions1.pdf)

Parte 4: Opciones específicas para personas con discapacidades

Algunas opciones y apoyos laborales son solo para personas que tienen discapacidades.

[Minnesota Microgrant Partnership \(Asociación de Microsubvenciones de Minnesota\)](#)

Ofrece subvenciones de una sola ocasión de hasta \$2000 para ayudarle a alcanzar sus metas laborales. (<https://www.arcminnesota.org/microgrant>)

[Programa de Mentores entre Pares \(Peer to Peer\)](#)

Los mentores ayudan a otras personas con discapacidades en su camino hacia el empleo. Brindan su apoyo a personas que están explorando sus opciones de empleo. Se concentran en personas que actualmente están ganando menos del salario mínimo y que quieren empezar a ganar el mínimo o más.

<https://arcminnesota.org/ways-we-can-help/peer-to-peer-mentor-program>)

Empleo Personalizado

El empleo personalizado hace coincidir las habilidades e intereses de una persona con las necesidades de un empleador para beneficio de ambos.

<https://mn.gov/deed/job-seekers/disabilities/partners/guide/contracted-services/services/customized>)

Opciones basadas en una Exención

Si usted tiene una exención, póngase en contacto con su administrador de casos. Podría obtener apoyo para explorar opciones de trabajo, desarrollar habilidades, encontrar y conservar un empleo. (<https://arcminnesota.org/resource/arc-guide-to-employment-services-when-receiving-waiver-services>)

- Exploración de empleo
 - Los servicios de exploración de empleo le ayudan a obtener una mejor comprensión de las oportunidades de empleo competitivo e integrado. Las actividades y experiencias de exploración fortalecen su conocimiento, intereses y preferencias, de modo que pueda tomar decisiones informadas acerca de un empleo competitivo.
- Desarrollo del empleo
 - Los servicios de desarrollo del empleo son servicios individualizados diseñados para ayudarle a lograr un empleo competitivo e integrado, autoemplearse o establecer una microempresa en su comunidad.
- Apoyo para el empleo
 - Los servicios de apoyo para el empleo son servicios y apoyos individualizados que ayudan a que las personas conserven un empleo remunerado en los comercios de la comunidad. Los servicios de apoyo para el empleo se prestan durante el empleo.
- Programas *Enclave*, Capacitación y habilitación diurnas (DT&A) y Centro de trabajo protegido
 - **La mayoría de estos empleos no pagan salarios lo suficientemente altos para cubrir las necesidades básicas, como alimentación y alojamiento.** En estas situaciones, le pagan menos del salario mínimo estatal obligatorio basándose en que tiene una discapacidad.
 - Un salario submínimo es un pago laboral que es menor que el salario mínimo legal. En la actualidad, las personas que están en prisión y las personas con discapacidades son los únicos grupos a los que legalmente se les puede pagar menos del salario mínimo. Muchas personas en esta situación abogan por sus derechos porque un salario submínimo va contra los derechos civiles de las personas con discapacidades. Están

luchando por iniciativas para terminar con el salario submínimo en todo el país. Un grupo de trabajo en Minnesota ha sugerido formas de eliminar gradualmente el salario submínimo para 2025. [Obtenga más información sobre este tema aquí.](https://mn.gov/dhs/partners-and-providers/news-initiatives-reports-workgroups/long-term-services-and-supports/task-force-on-eliminating-subminimum-wages/#:~:text=In%202021%2C%20the%20Minnesota%20Legisla%20ture,1%2C%202025.) (<https://mn.gov/dhs/partners-and-providers/news-initiatives-reports-workgroups/long-term-services-and-supports/task-force-on-eliminating-subminimum-wages/#:~:text=In%202021%2C%20the%20Minnesota%20Legisla%20ture,1%2C%202025.>)

- Los jóvenes adultos no pueden elegir un salario submínimo ni opciones de trabajo protegido hasta que hayan pasado por todas las demás opciones. La [Ley de Innovación y Oportunidades Laborales \(Workforce Innovation and Opportunity Act o WIOA\)](https://www.dhs.state.mn.us/main/idcplg?IdcService=GET_DYNAMIC_CONVERSION&RevisionSelectionMethod=LatestReleased&dDocName=dhs-292833) establece normas sobre los momentos en que una persona puede trabajar por menos del salario mínimo. (https://www.dhs.state.mn.us/main/idcplg?IdcService=GET_DYNAMIC_CONVERSION&RevisionSelectionMethod=LatestReleased&dDocName=dhs-292833)

Parte 5: Cómo equilibrar el trabajo y los beneficios

Las prestaciones gubernamentales pueden ayudarle a cubrir sus necesidades básicas si no está ganando suficiente dinero por sí mismo. Sin embargo, tienen un costo. Existen muchos requisitos que hay que cumplir, como límites al ingreso y al patrimonio. Estas políticas pueden hacer que sea más difícil mantener las prestaciones públicas y ahorrar dinero. Estos recursos pueden ayudarle a equilibrar el trabajo y los beneficios:

Disability Hub MN

Disability Hub MN es una herramienta en línea con mucha información y recursos para las personas con discapacidades. Incluye información relacionada con el empleo y los beneficios. Hay dos páginas específicas que puede revisar:

E1MN

[E1MN](https://disabilityhubmn.org/for-professionals/work/e1mn-partnership) significa Employment First Minnesota. Es una asociación entre agencias estatales como el Departamento de Educación de Minnesota, el Departamento de Servicios Humanos y el Departamento de Desarrollo Económico. Cuentan con un sitio web dedicado al empleo para personas con discapacidades. Puede encontrar información sobre el trabajo y las prestaciones, y muchos otros recursos.

(<https://disabilityhubmn.org/for-professionals/work/e1mn-partnership>)

My Vault

[My Vault](https://disabilityhubmn.org/hub-tools/online-resources/my-vault/#:~:text=The%20phone%20number%20is%201,Learn%20about%20My%20Vault's%20privacy.) es una cuenta personal en línea que le ayuda a planificar el trabajo y las prestaciones. (<https://disabilityhubmn.org/hub-tools/online-resources/my-vault/#:~:text=The%20phone%20number%20is%201,Learn%20about%20My%20Vault's%20privacy.>)

Work Incentives Connection

[Work Incentives Connection de Goodwill](https://www.goodwilleasterseals.org/services/disability-services?tab=disabilitybenefitssupport) puede ayudarle a conocer en qué forma el empleo podría afectar sus prestaciones públicas, a encontrar experiencias pagadas de trabajo transitorio en centros de trabajo reales, a encontrar un empleo con varios empleadores y recibir apoyo en su nuevo rol. (<https://www.goodwilleasterseals.org/services/disability-services?tab=disabilitybenefitssupport>)

Asistencia Médica para Personas Empleadas con Discapacidad (EPD)

Existen muchos tipos de seguros de asistencia médica (Medical Assistance o MA), la mayoría aplica límites al ingreso o bajos límites al patrimonio. Si usted tiene un empleo, podría reunir los requisitos para obtener un seguro MA para personas empleadas que tienen discapacidades, el seguro MA-EPD. No hay límite de ingresos económicos y un límite de activos de \$20,000. (<https://arcminnesota.org/resource/arc-guide-to-medical-assistance-for-employed-persons-with-disabilities-ma-epd>)

Seguridad Social

Usted puede trabajar y seguir recibiendo beneficios. La Seguridad Social ofrece varios incentivos para ayudarle a trabajar. Aunque el beneficio de Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI, por sus siglas en inglés) se reduce, el ingreso total casi siempre será más alto. Para averiguar cómo el trabajo afecta a los pagos de SSI, use la [calculadora de SSI y trabajo](https://mn.db101.org/mn/programs/income_support/ssi2/program2e.htm) DB101. También puede llamar a Disability Hub MN al 1-866-333-2466 para obtener información sobre este tema.

(https://mn.db101.org/mn/programs/income_support/ssi2/program2e.htm)

- [Guía Arc sobre la Seguridad de Ingreso Suplementario](https://arcminnesota.org/resource/arc-guide-to-supplemental-security-income-ssi) (<https://arcminnesota.org/resource/arc-guide-to-supplemental-security-income-ssi>)
- [Guía Arc sobre los el Seguro por Discapacidad de la Seguridad Social](https://arcminnesota.org/resource/arc-guide-to-social-security-disability-income-ssdi) (<https://arcminnesota.org/resource/arc-guide-to-social-security-disability-income-ssdi>)

Exclusión del ingreso ganado siendo estudiante

Los estudiantes menores de 22 años que asisten a la escuela de manera regular pueden tener ingresos limitados que no se cuentan contra sus beneficios de Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI). Los beneficios de SSI se reducen si un estudiante gana demasiado dinero cada mes. (<https://www.ssa.gov/oact/cola/studentEIE.html>)

Plan para alcanzar la autosuficiencia (PASS)

Un [plan para alcanzar la autosuficiencia \(Plan for Achieving Self Support o PASS\)](#) le permite ahorrar lo que gane en su trabajo si lo usa para capacitarse o en otros gastos destinados a alcanzar una meta laboral. Los recursos apartados no contarán como patrimonio. Para obtener más información o para presentar una solicitud, póngase en contacto con su oficina de la Administración de Seguridad Social (SSA) local u obtenga en línea el formulario PASS. También puede obtener ayuda de un equipo del programa Social Security PASS o de un orientador vocacional. (<https://www.ssa.gov/disabilityresearch/wi/pass.htm>)

Ticket to Work

[Ticket to Work](#) ayuda a los adultos de entre 18 y 64 años, que quieren trabajar. Los servicios pueden incluir orientación sobre beneficios y capacitación para el empleo, entrenamiento, asesoría y colocación.

(<https://www.ssa.gov/work/overview.html?tl=0%2C1%2C2#anda0=0>)

Usted puede tener un periodo de trabajo de prueba (*Trial Work Period* o TWP) como incentivo para regresar a trabajar o para empezar a trabajar. Puede trabajar y recibir beneficios de SSDI al mismo tiempo, sin importar cuánto dinero gane. Después de su periodo de trabajo de prueba, podrá seguir trabajando y recibir beneficios, si su ingreso está por debajo de cierto monto. A esto se le denomina [Periodo extendido de elegibilidad \(Extended Period of Eligibility](#) o EPE).

(<https://choosework.ssa.gov/blog/2018-05-23-extended-period-of-eligibility>)

Parte 6: Conozca sus derechos en el trabajo

Es importante que conozca sus derechos en el trabajo. Tiene derechos como empleado y como persona con discapacidad.

El Consejo Metropolitano de Calidad Regional cuenta con mucha [información y recursos sobre sus derechos en el trabajo](#) en su sitio web.

(<https://www.qualitycouncilmn.org/work-group/metro-employment-work-group>)

Si se violan sus derechos en el trabajo, eso constituye un acto de discriminación. La discriminación en el trabajo es contra la ley. No obstante, sigue ocurriéndole a muchas personas con discapacidad. Es importante saber qué puede hacer si es discriminado.

[Departamento de Derechos Humanos de Minnesota](#)

La Ley de Derechos Humanos de Minnesota protege los derechos civiles de todos los residentes de Minnesota, incluido el derecho al empleo.

(<https://mn.gov/mdhr>)

Representación legal

Si usted es víctima de discriminación, puede contratar a un abogado. Lo mejor es encontrar uno que esté familiarizado con el tema de discriminación en el empleo. Muchos abogados ofrecen una consulta gratuita. Sin embargo, es probable que exista un costo por servicios continuos.

- [Guía Arc sobre cómo elegir a un abogado](https://arcminnesota.org/resource/choosing-an-attorney)
(<https://arcminnesota.org/resource/choosing-an-attorney>)
- [Colegio de Abogados de MN \(MN Bar Association\)](https://www.mnbar.org/member-directory/find-a-lawyer)
(<https://www.mnbar.org/member-directory/find-a-lawyer>)

Ayuda Legal (Legal Aid)

[Legal Aid](https://mylegalaid.org) ofrece ayuda jurídica gratuita. Una parte importante de Legal Aid en nuestro estado es el Centro para la Ley sobre la Discapacidad de Minnesota (*Minnesota Disability Law Center*). Sus abogados colaboradores son expertos en leyes y políticas que afectan a las personas con discapacidades. Deberá reunir ciertos requisitos para poder recibir sus servicios. (<https://mylegalaid.org>)

Comisión para la Igualdad de Oportunidades en el Empleo (EEOC)

[EEOC \(por sus siglas en inglés\)](https://www.eeoc.gov/overview) hace cumplir leyes federales relacionadas con la discriminación contra solicitantes de empleo.
(<https://www.eeoc.gov/overview>)

Para obtener más información o servicios de defensoría, póngase en contacto con *The Arc Minnesota* por el 833-450-1494 o visite www.arcminnesota.org.

Tome en cuenta que: Este documento no constituye una asesoría jurídica. Ninguna información deberá reemplazar la asesoría de un abogado.

Todos los derechos reservados (c) 2023 The Arc Minnesota