



Cómo sobrevivir la cesantía

Cómo sobrevivir la cesantía

1 – No se culpe a sí mismo

2 – Recobre el control de la situación

3 – Confeccione un plan

Encontrar un nuevo trabajo

Actualización de sus destrezas

Reclamación de beneficios de desempleo

Cómo mantenerse a flote económicamente



Puntos informativos para sobrevivir la **Cesantia**

1 – No se culpe a sí mismo

Alguna gente cree que es culpa de ellos cuando se les despide. Las cesantías no son nada nuevo en la fuerza laboral norteamericana. Pero en el pasado reciente, nuevas tecnologías, las reestructuraciones corporativas, los mercados que sufren cambios y la competencia global ascendiente han aumentado en forma vasta la posibilidad de que los trabajadores norteamericanos cambien de trabajo varias

Los representantes del Servicio a la Comunidad de la AFL-CIO son un recurso excelente en tiempo de crisis. Llame a el centro consejo laboral de la AFL-CIO para localizar al Servicio de la Comunidad de su zona.

veces durante sus vidas laborales. Estas son cosas sobre las cuales los trabajadores individuales no tienen control.

Es perfectamente normal que usted se enoje, se deprima o se sienta abandonado cuando ha recibido el

despido. Pero usted no tiene que lidiar por sí solo con el desempleo. Las organizaciones laborales, una serie de grupos de la comunidad y ciertas agencias públicas están listas y dispuestas para ayudarle con estos problemas.

Si usted es miembro de un sindicato, lo más probable es que usted tenga protección que normalmente no tienen los trabajadores que son despedidos. Verifique con su sindicato; su acuerdo colectivo pudiera incluir protección como la indemnización por cese de empleo, seguro médico, y garantías de pensión, además de privilegios por ser miembro de sindicato tanto como opciones para entrar al re-entrenamiento.

Este folleto le brinda un sumario de algunos de los otros recursos que le quedan disponibles a usted.

2 – Recobre el control de la situación

La transición laboral a menudo incluye muchos cambios. A medida que usted se da cuenta que tiene que volver a comenzar, que tiene que encontrar un trabajo nuevo o una nueva carrera, las conversaciones con otra gente pueden ayudarlo a aclarar cuales son sus opciones.

Hable de sus planes a largo y corto plazo con familiares, con amigos y con compañeros de trabajo tanto como con representantes del Servicio a la Comunidad de la AFL-CIO y con personas que trabajan en colocación en empleos y en programas de entrenamiento.

3 – Confeccione un plan

El planeamiento es una de las claves de recobrar el control de su vida. Un buen plan le permite encontrar un trabajo nuevo, obtener re-entrenamiento, o construir una nueva carrera. Los componentes de un buen plan pudieran incluir:

Encontrar un nuevo trabajo

- **Analice sus destrezas.** Haga una lista de las destrezas que ha adquirido en todos esos años. ¿Tiene destrezas adicionales que ha obtenido con un pasatiempo o con otros trabajos? ¿Qué le gusta hacer a usted con su tiempo adicional? Quizá a usted le guste arreglar carros, cocinar o trabajar con cifras. No olvide nada que pueda llevarle a una nueva carrera o a revivir alguna antigua.
- **Identifique ocupaciones que están en demanda.** Averigüe qué destrezas escasean en la zona donde usted desea trabajar. Hable con alguien en su One-Stop Center (Centro de una Sola Parada) de su localidad respecto a cuales trabajos abundan más. Verifique las listas de empleos y los anuncios de vacantes en el periódico.
- **Determine sus opciones.** El Centro One-Stop puede administrarle exámenes de evaluación de destrezas, consejería sobre carreras, y referencias a trabajos aptos. Hay otros servicios intensivos de re-emplear personas tanto como opciones de entrenamiento que puede que estén disponibles también. El directorio telefónico contiene el número del Centro One Stop, normalmente bajo las agencias gubernamentales.

Una vez más, hable con muchas personas. Hay muchos trabajos que se encuentran a través de la información que pasa de una persona a otra.

Prepárese para lanzarse al mercado usted mismo. Prepare un historial personal bien hecho. Asegúrese de incluir datos sobre trabajos anteriores, entrenamientos y otras calificaciones.

Actualización de sus destrezas

- Quizá usted decida obtener más educación o entrenamiento para calificar para otro trabajo. ¿Necesita el diploma de la escuela superior? Hable con la oficina local de educación de adultos respecto a las clases que ofrecen. ¿Piensa usted en la educación universitaria? Pregunte en el colegio comunitario respecto a los programas de bajo costo. ¿Desea una destreza nueva? Verifique con las agencias locales de entrenamiento ocupacional, con las escuelas vocacionales o técnicas locales y con los programas para aprendizajes.

Reclamación de beneficios de desempleo

- Para hacer su reclamación de beneficios del seguro de desempleo, póngase en contacto con su oficina local de seguro de desempleo. Esta oficina a menudo es parte de su Centro One Stop en su localidad. Los empleados de esta oficina le pueden suministrar datos sobre el plazo de tiempo y tipo de beneficios que usted posee y la cantidad que va a recibir.

Cómo mantenerse a flote económicamente

- En seguida que usted sepa que va a ser despedido, prepare un presupuesto. Calcule la suma de sus ahorros y su seguro de desempleo. Luego fije las prioridades, poniendo primero el techó, la alimentación, y el cuidado médico. Si usted no va a poder pagar cuentas, hable con sus acreedores y arregle la reducción o aplazamiento de los pagos hasta que usted se haya recobrado económicamente. Sus acreedores van a ser más comprensivos con usted si hace esto en vez de atrasarse al hacer pagos.

Los representantes del Servicio a la Comunidad de la AFL-CIO son un recurso excelente en tiempo de crisis. Pueden proporcionarle consejería sobre el crédito, servicios sociales, cuidado médico y otras formas de asistencia. Llame a el centro consejo laboral de la AFL-CIO para localizar al Servicio de la Comunidad de su zona. También usted puede dirigirse directamente a las agencias que ofrecen estos servicios.

Para más datos sobre cómo sobrevivir el despido, póngase en contacto con

Otros sitios de Internet incluyen:

www.workers.gov

www.doleta.gov/individ.asp

http://www.doleta.gov/layoff/workers01.asp



815 16th Street, NW

Washington, DC 20006

800-842-4234 • 202-466-8010

fax: 202-466-6146

E-mail: info@workingforamerica.org

www.workingforamerica.org

El Instituto de la AFL-CIO "Trabajando para América" trabaja con sindicatos y sus aliados para crear y retener buenos empleos y fomentar comunidades fuertes a través de estrategias económicas de alto nivel para la clase trabajadora; empleadores y sectores industriales, y sistemas públicos de desarrollo que beneficien a la economía nacional y a fuerza laboral.

Los materiales de este proyecto fueron preparados bajo la Concesión No. G – 7615-9-00-87-60 de la Administración de Empleo y Entrenamiento del Departamento del Trabajo de los EE UU. Se exhorta a las agencias que reciben las concesiones para tales proyectos bajo auspicios gubernamentales que expresen su juicio con entera libertad. Por lo tanto, los puntos de vista u opiniones expresados en este documento no representan necesariamente la posición oficial o las directrices del Departamento del Trabajo.

Abril 2001.

Disponible en Inglés.