Información y referido (I & R) a otros programas

****

|  |  |
| --- | --- |
| **Mientras está esperando ...**  *Nebraska VR (VR)* ayuda a las personas con discapacidades a buscar, encontrar y mantener un trabajo. En la parte inferior hay una lista de recursos y actividades que lo ayudarán a manejar las barreras que le impiden ser empleado y que lo prepararán para su trabajo, mientras está esperando que su caso sea activado de la lista de espera o se está preparando para empleo integrado y competitivo. No todos los recursos aplican para usted, sin embargo, lo animamos para que use los que si aplican.  **Nota:**  Cuando usted sale de la lista de espera, su meta vocacional y los servicios necesarios requieren que haya un acuerdo mutuo entre usted y su especialista de Nebraska VR. Usar estos recursos puede ayudarlo a convertirse en empleado tan pronto como sea posible una vez su caso sea activado. | |
| **Para ayudarlo a explorar una dirección de carrera** | **Link y/o número telefónico** |
| Use los recursos en línea para conocer carreras específicas a través del manual de ***O\*NET*** *Occupational* *Outlook* o del manual ***DOL*** *Occupational Outlook*. Complete el perfil de interés de O\*NET (*Interest Profiler*) | [www.onetonline.org/](http://www.onetonline.org/)  <https://www.bls.gov/ooh/>  <https://www.mynextmove.org/explore/ip> |
| Visite o recorra un negocio que hace el tipo de trabajo en el cual usted está interesado en explorar. |  |
| Entreviste a alguien que tiene un trabajo en su área de interés. Hable con amigos, familiares y conocidos sobre sus trabajos y pregúnteles si están dispuestos a ser sus mentores. |  |
| Otro: |  |
| **Desarrollar habilidades básicas** | **Link y/o número telefónico** |
| Utilice un mentor para que le ayude a desarrollar sus habilidades de escritura en un teclado. | [www.typingtest.com](http://www.typingtest.com/) |
| Asista a clases de educación para adultos, con frecuencia están disponibles a través de las bibliotecas locales; tome clases en línea gratis. | [www.Alison.com](http://www.alison.com/)  [www.gcflearnfree.org](http://www.gcflearnfree.org/) |
| Visite sitios web para practicar matemáticas y habilidades de lectura y lenguaje. | [www.math.com](http://www.math.com/)  <https://www.nypl.org/blog/2012/11/28/11-great-free-websites-practice-english> |
| Otro: |  |
| **Maximizar que usted esté listo para trabajar** | **Link y/o número telefónico** |
| Localice su certificado de nacimiento o la copia de certificado requerido en ***Vital Records***, su tarjeta de seguro social en ***Social Security Administration*,** y si aplica (edades 14 – 15) un permiso de trabajo (o un documento que muestre que tiene permiso para trabajar) en el ***Department of Labor*.** | [dhhs.ne.gov/pages/vital-records.aspx](http://dhhs.ne.gov/pages/vital-records.aspx)  <https://www.ssa.gov/myaccount/replacement-card.html>  [https://dol.nebraska.gov/LaborStandards/WorkerRights /EmploymentOfMinors](https://dol.nebraska.gov/LaborStandards/WorkerRights/EmploymentOfMinors) |
| Si no tiene licencia de conducción, consiga un Documento de Identificación (ID en inglés) de ***NE DMV*** estatal, asegúrese que su dirección esté actualizada. | [dmv.nebraska.gov/dl/state-identification-card](https://dmv.nebraska.gov/dl/state-identification-card) |
| Revise su informe gratis de crédito para asegurarse que esté exacto. Consiga su informe gratis de resultados en línea. Si lo necesita, obtenga información sobre ayuda para pagar sus gastos. | [www.AnnualCreditReport.com](http://www.annualcreditreport.com/)  [www.creditkarma.com](http://www.creditkarma.com/)  [www.needhelppayingbills.com/](http://www.needhelppayingbills.com/) |
| Recursospara conseguir los documentos I-9 *de* ***US Citizenship & Immigration***(Tarjetas de registro de extranjería) para que los no ciudadanos puedan trabajar en los Estados Unidos. | <https://www.uscis.gov/i-9> |
| Encuentre recursos de guardería confiables, si los necesita; revise con el ***Department of Children and Families*** *o* ***Head Start****.* | <http://dhhs.ne.gov/Pages/Child-Care-Subsidy.aspx>  <https://neheadstart.org/> |
| Asegúrese que usted tiene una forma confiable para ser contactado; si no tiene una, establezca una cuenta de correo electrónico a través de **Google mail**. | [mail.google.com/mail](http://mail.google.com/mail) |
| Revise si usted califica para un celular y servicios gratis a través de ***Safelink*** o ***Assurance***. | [www.safelinkwireless.com](http://www.safelinkwireless.com/)  1-800-Safelink ( 1-800-723-3546)  [www.assurancewireless.com](http://www.assurancewireless.com/)  1-888-321-5880 |
| Busque en línea las opciones de transporte; si va a usar el bus, ¿conoce las rutas del bus? Si no, debe familiarizarse con ellas. ¿Qué recursos hay disponibles en su área? | [www.google.com](http://www.google.com/)  [www.yahoo.com](http://www.yahoo.com/) |
| Considere ofrecerse como voluntario o consiga un trabajo temporal para desarrollar las habilidades de trabajo y una historia laboral a través de ***AARP*** *y* ***Volunteers of America*.** | [www.volunteermatch.org](http://www.volunteermatch.org/)  [www.aarp.org/](http://www.aarp.org/) |
| Asista a talleres relacionados con el trabajo. |  |
| Recursos sobre ropa para entrevistas y ropa de trabajo. | [http://www.cap.nebraska.gov](http://www.cap.nebraska.gov/) |
| Consiga un calendario de bolsillo o en línea como ***Google calendar*** o un app móvil como ***Wunderlist*** y úselo para todas sus citas. | [www.google.com/calendar](http://www.google.com/calendar)  [www.wunderlist.com](http://www.wunderlist.com/) |
| Asegúrese estar a tiempo para sus citas. Use recursos como ***Google Maps*** o ***MapQuest*** para estimar tiempo y distancia para su cita. Planee retrasos por el tráfico. | [https://www.google.com/maps/@40.8530245,-96.6970359,14z](https://www.google.com/maps/@40.8530245,-96.6970359,14z%20%20www.mapquest.com/)  [www.mapquest.com/](https://www.google.com/maps/@40.8530245,-96.6970359,14z%20%20www.mapquest.com/) |
| Conéctese con grupos locales o nacionales para discapacitados u organizaciones orientadas hacia su discapacidad para buscar apoyo, identificación de recursos y conocer habilidades de auto-ayuda. Grupos tales como ***United Cerebral Palsy of Nebraska, National Alliance on Mental Illness (NAMI)-Nebraska, Down Syndrome Association of NE*** *y* ***Brain Injury Alliance of Nebraska.*** | [www.ucp.org](http://www.ucp.org/) 1-800-872-5827  <http://ucpnebraska.org/> 402-502-3572  [www.nami.org](http://www.nami.org/) 1-800-950-6264  [https://naminebraska.org](https://naminebraska.org/)  [http://www.dsafnebraska.org](http://www.dsafnebraska.org/)  <http://biane.org/about/contact.html> |
| Si usted tiene una discapacidad visual, revise los servicios y recursos disponibles a través de ***Nebraska Commission for the Blind and Visually Impaired (NCBVI).*** | [https://ncbvi.nebraska.gov/;](https://ncbvi.nebraska.gov/) 877-809-2419 |
| Si usted es sordo, ciego-sordo o con dificultad de audición, investigue los recursos disponibles a través de ***NE Commission for the Deaf and Hard of Hearing*** y del proyecto ***NE Deaf Blind Project.*** | [https://ncdhh.nebraska.gov/;](https://ncdhh.nebraska.gov/) 800-545-6244  <http://www.nebraskadeafblindproject.org/resources/index.html> |
| Si tiene una discapacidad de desarrollo, revise los servicios en ***Division of Developmental Disabilities*** *(DHHS-DD)* | <http://dhhs.ne.gov/Pages/Developmental-Disabilities.aspx> |
| Si usted es un veterano, aplique para los servicios de rehabilitación vocacional y empleo en ***Veteran’s Administration*** *(VA)* | [https://www.va.gov](https://www.va.gov/) |
| Otro: |  |
| **Consideraciones médicas para conseguir trabajo** | **Link y/o número telefónico** |
| Consulte con un médico para su nivel de aguante y un posible programa de ejercicios. |  |
| ***Access Nebraska*** es una forma en línea para aplicar y manejar ***Nebraska Medicaid, Developmental Disabilities,*** y los programas de ***Economic Assistance***. | <https://dhhs-access-neb-menu.ne.gov/start/?tl=en> |
| Recursos de asistencia médica para mantener el cumplimiento con los planes de tratamiento médico incluyendo las compañías farmacéuticas con programas de asistencia médica. | <https://www.medicare.gov/pharmaceutical-assistance-program/#R>  <https://dhhs-access-neb-menu.ne.gov/start/?tl=en>  [https://get.patientassistanceprograms.com](https://get.patientassistanceprograms.com/) |
| **Para ayudarle a conseguir un trabajo** | **Link y/o número telefónico** |
| Si actualmente usted es elegible para recibir los servicios de transición de empleo de ***Nebraska VR*** para estudiantes de 14 a 21 años, continúe reuniéndose regularmente con el especialista de VR para prepararse para el empleo. |  |
| Regístrese en ***Nebraska Department of Labor*** a través del portal de la red de ***NEworks*** y revise regularmente en busca de oportunidades de empleo, talleres y eventos en su oficina local. | <https://neworks.nebraska.gov/vosnet/Default.aspx>  <https://dol.nebraska.gov/EmploymentAndTraining> |
| Prepare un currículum y referencias actuales. | [www.myperfectresume.com](http://www.myperfectresume.com/)  <https://resumegenius.com/> |
| Prepare respuestas a preguntas comunes de entrevista. ¿Tiene usted brechas en su historia laboral o un récord de preguntas criminales? ¿Cómo las discutiría con un empleador potencial? | <https://www.themuse.com/advice/how-to-answer%20-the-31-most-common-interview-questions> |
| Si usted tiene asuntos en su historial tales como mal crédito o falta de crédito, arrestos/penas, busque el programa de ***Federal Bonding Program***. | <https://hirenetwork.org/content/federal-bonding-program> |
| Revise los avisos de empleo en su periódico local o en línea; registre y ponga un currículum actualizado de su perfil, si aplica. | ***Indeed***; <https://www.indeed.com/>  ***Career Builder;*** [www.careerbuilder.com](http://www.careerbuilder.com/) |
| Revise los listados de trabajos nacionales. | [www.usajobs.gov](http://www.usajobs.gov/) |
| Asista a las ferias de trabajo. |  |
| ***US Department of Labor Office of Disability Employment Policy (ODEP)*** tiene información y recursos para ayudar a los estudiantes universitarios y a graduados recientemente con discapacidades a conseguir trabajo de verano o de tiempo completo. | [www.dol.gov/odep/wrp/](http://www.dol.gov/odep/wrp/)  <https://www.dol.gov/odep/wrp/Profiles.htm> |
| Mantenga un récord de todos los lugares a los que hace solicitudes para trabajar y de las posiciones a las que hace solicitudes. Haga un seguimiento una semana después de enviar una solicitud o de tener una entrevista. |  |
| Si es necesario, identifique un servicio local de traducción de idioma extranjero para ayudarse a completar una solicitud de trabajo, etc. |  |
| Recursos para sordos o con problemas auditivos que proporcionan ayuda y otros servicios*.* ***NE Commission for the Deaf & Hard of Hearing (NCDHH)*** y ***NE Association of the Deaf (NEAD).*** | [https://ncdhh.nebraska.gov](https://ncdhh.nebraska.gov/)  [http://www.nead1902.com](http://www.nead1902.com/) |
| Otro: |  |
| **Si usted cree que podría necesitar ir a la escuela para prepararse para una carrera** | **Link y/o número telefónico** |
| Consiga sus transcripciones más recientes de high school, Programa Individualizado de Educación (IEP por sus siglas en inglés), Informe de Equipo Multidisciplinario (MDT por sus siglas en inglés) si aplica, y su diploma. |  |
| Revise con los colegios comunitarios, y universidades en su área para ver qué ofrecen. | <http://www.nebraska.gov/education/colleges/> |
| Busque los requerimientos de ingreso para los programas en los cuales está interesado. |  |
| Tome los exámenes de ubicación o ingreso, como se requiera. |  |
| Encuéntrese con el coordinador de recursos de discapacidades para conocer sobre las acomodaciones posibles. Reúnase con los agentes de ayuda económica del colegio comunitario; identifique los recursos y solicite ayuda económica y becas. Solicite ayuda económica y becas. | ***EducationQuest*** [www.educationquest.org](http://www.educationquest.org/)  ***Federal Student Aid*** [fafsa.ed.gov](http://fafsa.ed.gov/)  <https://www.education.ne.gov/aded/>  [www.education.ne.gov/](http://www.education.ne.gov/)  [www.careeronestop.org/Toolkit/Training/find-scholarships.aspx](http://www.careeronestop.org/Toolkit/Training/find-scholarships.aspx) |
| ***Nebraska Adult Education* y *GED*,** asista a las clases de educación de adultos para GED, desarrollar habilidades o prerrequisitos. | <https://www.education.ne.gov/?s=ged>; 1-877-352-4331  [www.gcflearnfree.org](http://www.gcflearnfree.org/) |
| Haga solicitud en los programas de aprendizaje a través de ***Nebraska Department of Labor*** | [https://www.dol.nebraska.gov/EmploymentAndTraining/ Training/RegisteredApprenticeship](https://www.dol.nebraska.gov/EmploymentAndTraining/Training/RegisteredApprenticeship) |
| Si usted tiene un préstamo estudiantil atrasado, tome los pasos necesarios para pagar el atraso, busque por los programas de perdón de préstamos en el ***US Department of Education.*** | [studentaid.ed.gov/sa/repay-loans/forgiveness-cancellation](http://studentaid.ed.gov/sa/repay-loans/forgiveness-cancellation);  1-800-433-3243 |
| Las pruebas de ***Nebraska Adult Education* y *GED***  son administradas por los centros de prueba de GED. | [www.education.ne.gov/aded/;](http://www.education.ne.gov/aded/) (877) 327-6433 |
| El proyecto de ***Career Pathways Advancement*** (CPAP por sus siglas en inglés) está diseñado por clientes actuales o antiguos de Nebraska VR para explorar y tener acceso a oportunidades para avanzar en sus empleos en industrias específicas de alta demanda. | <http://vr.nebraska.gov/pathways/index.html>; 402-484-1908 |
| Otro: |  |
| **Si está considerando ser empleado por cuenta propia** | **Link y/o número telefónico** |
| Descubra que lo que se necesita para el inicio de un pequeño negocio en ***US Small Business Association****.* | [www.sba.gov](http://www.sba.gov/); 1-800-827-5722  *ASL Direct Video Call Centers*: 1-855-440-4960 |
| Asista a clases/talleres de pequeños negocios ofrecidos por ***Community Action Programs, Nebraska Cooperative Extension, SCORE*,** o ***Alison****.* | [https://canhelp.org](https://canhelp.org/)  [https://extension.unl.edu](https://extension.unl.edu/)  [www.score.org](http://www.score.org/); 1-800-634-0245  [www.Alison.com](http://www.alison.com/) |
| Determine los recursos con los que usted puede contribuir: económicos, laborales, bienes y servicios, etc. |  |
| Explore posibles recursos de fondos para pequeños negocios. |  |
| Haga un estudio de factibilidad para su idea de negocio. |  |
| Encuentre un mentor experto en negocios en ***SCORE***. | [www.score.org](http://www.score.org/), 1-800-634-0245 |
| Hable con dueños de negocios locales. |  |
| Otro: |  |
| **Autodefensa** | **Link y/o número telefónico** |
| ***Aktion Club (Kiwanis*)** está abierto para cualquier adulto, edad de 18 años o mayor que tenga discapacidad y esté interesado en desempeñar servicio comunitario y divertirse. | [http://www.aktionclub.org/join/membershipinterestand requirements.aspx](http://www.aktionclub.org/join/membershipinterestandrequirements.aspx)  <http://locator.kiwanis.org/FindAClub> |
| ***Arc of Nebraska*** es un grupo de ayuda dedicado a levantar la conciencia por aquellos con discapacidades intelectuales y de desarrollo. | [https://www.arc-nebraska.org](https://www.arc-nebraska.org/); 402-475-4407 |
| ***Centers for Independent Living (CIL****)* proporciona apoyo a coetáneos, información y referidos, ayuda, capacitación de habilidades para vivienda independiente y servicios de transición. | <http://www.ilru.org/projects/cil-net/cil-center-and-association-directory-results/NE> |
| ***Disability Rights Nebraska*** proporciona representación legal y otros servicios de ayuda para personas con discapacidad. | [www.disabilityrightsnebraska.org](http://www.disabilityrightsnebraska.org/); [800-422-6691](tel:8004226691) |
| ***Job Accommodation Network (JAN*)** es la fuente líder de guía libre, experta y confidencial para las acomodaciones en el lugar de trabajo y en asuntos de empleos para discapacitados. | [https://askjan.org](https://askjan.org/);  1-800-526-7234(V) or 1-877-781-9403 (TTY) |
| ***Kids As Self Advocates (KASA)*** es para jóvenes y adultos jóvenes con discapacidades hablando en un rol de liderazgo por ellos mismos y en nombre de otros con discapacidades. | <http://fvkasa.org/index.php>; 207-458-1009 |
| La misión de ***Nebraska Family Support Network*** es para empoderar a los niños y las familias de Nebraska afectados con asuntos de salud mental, emocional y comportamental a través de, mentoría de colegas, educación y de apoyo a desarrollar futuros brillantes. | <https://nefamilysupportnetwork.org/contact-us/>  402-345-0791 |
| ***National Gateway to Self-Determination (NGSD)*** ofrece programas de capacitación que lideran resultados de calidad de vida para las personas con discapacidades del desarrollo. | [http://ngsd.org](http://ngsd.org/); 816-235-1755 |
| ***Nebraska Youth Leadership Council (NYLC)*** son jóvenes líderes de todo el estado de Nebraska quienes quieren hacer la diferencia en las vidas de los estudiantes con discapacidades. | <http://nylc.nebraska.gov/NYLC/Welcome.html> |
| ***People First Nebraska*** es una organización de apoyo a lo largo del estado de Nebraska manejada por y para la gente con cualquier discapacidad. | [http://www.peoplefirstnebraska.com/chapters.html;](http://www.peoplefirstnebraska.com/chapters.html)  402-559-4892 |
| ***PTI Nebraska (Parent Training and Information)*** es un recurso a lo largo del estado para las familias de niños con discapacidades y necesidades especiales del cuidado de salud. | [http://pti-nebraska.org/;](http://pti-nebraska.org/) 800-284-8520 |
| El sitio web de ***US Equal Employment Opportunity Commission (EEOC)*** *y* ***US DOL Office of Disability Employment Policy (ODEP)*** proporcionan recursos generales de empleo. | [www.eeoc.gov](http://www.eeoc.gov/)  [www.dol.gov/odep/](http://www.dol.gov/odep/) |
| ***Nebraska Client Assistance Program (CAP*)** es un servicio gratis para ayudar a dar soluciones si usted tiene problemas con cualquiera de los siguientes programas:   * *Nebraska VR (Vocational Rehabilitation)* * *NE Commission for the Blind & Visually Impaired* * *Centers for Independent Living* | [http://www.cap.nebraska.gov](http://www.cap.nebraska.gov/) |
| Otro: |  |
| **Seguro Social** | **Link y/o número telefónico** |
| Servicios en línea de ***Social Security Administration*** | [https://www.ssa.gov](https://www.ssa.gov/) |
| Para los beneficiarios del Seguro Social:  Explore ***Ticket to Work****.*  Explore ***Plan to Achieve Self-Support (PASS)****.* | [www.ssa.gov/work](http://www.ssa.gov/work)  1-800-772-1213, TTY 1-800-325-0778  <https://www.ssa.gov/pubs/EN-05-10095.pdf> |
| ***Red Book*** una guía resumen de Apoyo de Empleo para las personas con discapacidades bajo Social Security *Disability Insurance (SSDI)* y los programas de *Supplemental Security Income (SSI)* | <https://www.ssa.gov/redbook/> |
| ***Employment Networks*** tiene un acuerdo con la Administración del Seguro Social para proporcionar o coordinar la administración de sus servicios a los beneficiarios con discapacidades. | ***Easter Seals of Nebraska,*** 800-471-6425 <http://www.easterseals.com/ne/our-programs/>  ***Community Options,*** 402-658-6468 [http://www.conebraska.com](http://www.conebraska.com/)  ***Goodwill Industries of Greater Nebraska*,** 308-384-7896 <https://www.goodwillne.org> |
| ***Work Incentives planning and assistance*** (WIPA) en Nebraska. **Easterseals** tiene un subsidio para proporcionar beneficios de consejería a los beneficiarios del Seguro Social. | *Easterseals Nebraska*, 800-471-6425 |
| **Miscelánea de sugerencias** | **Link y/o número telefónico** |
| ***“Along the Way*”** es una serie de guías creada para proporcionar información a las personas con discapacidades intelectuales y de desarrollo, a sus familias y otros. | <http://dhhs.ne.gov/Pages/DD-Resources.aspx>  Under the Nebraska Resources heading:  [Along the Way: A Guide for Adolescents and Young Adults with Intellectual and Developmental Disabilities](http://dhhs.ne.gov/DD%20Council%20Resources/A%20Guide%20for%20Adolescents%20and%20Young%20Adults%20with%20Intellectual%20and%20Developmental%20Disabilities.pdf)  [Along the Way: A Guide for Adults with Intellectual and Developmental Disabilities](http://dhhs.ne.gov/DD%20Council%20Resources/A%20Guide%20for%20Adults%20with%20Intellectual%20and%20Developmental%20Disabilities.pdf)  [Along the Way: Directory of Resources for Individual with Intellectual and Developmental Disabilities](http://dhhs.ne.gov/DD%20Council%20Resources/Directory%20of%20Resources%20for%20Individuals%20with%20Intellectual%20and%20Developmental%20Disabilities.pdf) |
| **211** puede localizar servicios generales y recursos, incluyendo ayuda 211 en caso de crisis. | [www.211.org/](http://www.211.org/)  From your phone, dial 211 |
| ***Assistive Technology Partnership (ATP*).** Si usted cree que puede necesitar ayuda tecnológica con el objetivo de convertirse en empleado, investigue los recursos a través de ATP. | [https://atp.nebraska.gov](https://atp.nebraska.gov/); 877-713-4002 |
| ***HUD*** tiene recursos de alojamiento para personas con discapacidades, programas de ayuda de alquiler a través de ***Housing Authority****,* ***Nebraska Homeless Shelters Directory*** | <https://www.hud.gov/topics/information_for_disabled_persons>  <https://www.hud.gov/topics>  <https://www.homelessshelterdirectory.org/nebraska.html> |
| ***Nebraska DHHS Aging and Disability Resource* *Center*** ofrece información y referidos, opciones de consejería e identifica necesidades y da recomendaciones a personas de 60 o mayores. | <http://dhhs.ne.gov/Pages/Aging-and-Disability-Resource-Center.aspx> |
| ***Hotline for Disability Services*** proporciona información y recursos para los habitantes de Nebraska que tengan preguntas o inquietudes relacionadas con una discapacidad. | [http://www.cap.nebraska.gov](http://www.cap.nebraska.gov/); 1-800-742-7594 V/TTY |
| ***League of Human Dignity*** proporciona información concerniente a los centros de vivienda independientes, alojamiento, accesibilidad, transporte, tecnología asistida y otros servicios. | <http://leagueofhumandignity.com/> |
| Regístrese en ***Selective Service,***  Vea quien se debe registrar en los servicios selectivos *(Selective Service-Who Must Register)* | <https://www.sss.gov/Registration/Register-Now/Registration-Form>  <https://www.sss.gov/portals/0/PDFs/WhoMustRegisterChart.pdf> |
| Otro: |  |

**Notas:**