



# HELPING FORWARD

Employment Rights & Job Search Resources  
For People With Bleeding Disorders

## RECURSOS PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO Y DERECHOS LABORALES PARA PERSONAS CON TRASTORNOS DE SANGRADOS

Ya sea que usted tiene un trastorno de sangrado o es el cuidador de alguien con un trastorno de sangrado, a menudo es un acto de malabarismo vivir con una enfermedad crónica y mantener su sustento. Este kit de herramientas incluye recursos relacionados con cuestiones laborales, incluyendo experiencias de miembros de la comunidad de trastornos de sangrados, legislación para proteger sus derechos, herramientas de búsqueda de empleo, consejos para entrevistas, recursos de auto abogacía y más.

[Haga clic en el título de una sección en la Tabla de contenido para saltar a esa sección.](#)  
[Consult \*\*Employment Rights and Job Search Resources for English Speakers\*\*](#)

### Table of Contents

RECURSOS PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO Y DERECHOS LABORALES PARA PERSONAS CON TRASTORNOS DE SANGRADOS.....	1
RECURSOS ESPECÍFICOS DE TRASTORNOS DE SANGRADOS .....	2
EDUCACIÓN ENFOCADA EN TRASTORNOS DE SANGRADOS .....	2
PARA PADRES Y MADRES .....	3
PARA ADULTOS JÓVENES.....	3
LEY SOBRE ESTADOUNIDENSES CON DISCAPACIDADES (ADA) & ACOMODACIONES .....	4
LEY ADA.....	4
ADA, Ley completa.....	5
ADAPTACIONES.....	5
LEY DE AUSENCIA FAMILIAR Y MÉDICA (FMLA).....	6
DESCRIPCIÓN GENERAL DE FMLA .....	6
Descripción General de la FMLA y Recursos Adicionales.....	7
PREPARÁNDOSE PARA TRABAJAR.....	7
RECURSOS PARA DESARROLLAR HABILIDADES.....	7

RECURSOS PARA GANAR EXPERIENCIA LABORAL.....	8
BÚSQUEDA DE TRABAJO .....	9
SITIOS WEB PARA BUCAS .....	9
CONSEJOS PARA BUSCAR TRABAJO .....	10
ENTREVISTAS DE TRABAJO.....	11
RECURSOS PARA LA AUTO ABOGACÍA.....	12
SITIOS WEB Y RECURSOS.....	12
DATOS DE EMPLEO .....	12

## RECURSOS ESPECÍFICOS DE TRASTORNOS DE SANGRADOS

### EDUCACIÓN ENFOCADA EN TRASTORNOS DE SANGRADOS

#### Curso de Derechos Laborales y Abogacía

*(Employment Rights and Self-Advocacy Course)*

[www.hflearning.org](http://www.hflearning.org) (En inglés – visita la Oficina de Planificación (*Planning Office*))

Participe en cuatro lecciones interactivas a su propio ritmo sobre derechos laborales creadas específicamente para la comunidad de trastornos de sangrados. Obtenga información práctica sobre la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades (ADA, por sus siglas en inglés) y la Ley de Ausencia Familiar y Médica, y escuche directamente a 18 miembros de la comunidad compartir sobre sus experiencias y consejos para la auto abogacía en el lugar de trabajo. Acceda al curso en HFA Learning Central: inicie sesión, visite la Oficina de Planificación (*Planning Office*) y luego haga clic en Derechos Laborales (*Employment Rights*).

#### Curso de Planificación Financiera

*(Career Planning Course)*

[www.hflearning.org](http://www.hflearning.org) (En inglés – visita la Oficina de Planificación (*Planning Office*))

Este curso interactivo brinda educación específicamente para la comunidad de trastornos de sangrados. Ya sea que usted esté buscando comenzar una carrera o cambiar de carrera, estos cursos ofrecen una descripción paso a paso de cómo planificar y buscar un nuevo puesto, cómo preparar sus materiales y convertirse en un candidato calificado, y cómo adaptarse a un nuevo lugar de trabajo.

#### HFA Dear Addy: COVID-19 y Beneficios de Empleo, Seguro y Más

*(COVID-19 And Employment Benefits, Insurance, And More)*

[www.hemophiliafed.org/news-stories/2020/03/dear-addy-panicked-and-confused](http://www.hemophiliafed.org/news-stories/2020/03/dear-addy-panicked-and-confused) (En inglés)

#### HFA Dear Addy: COBRA & la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio (ACA)

*(COBRA and the ACA)*

[www.hemophiliafed.org/news-stories/2015/02/dear-addy-cobra-and-the-aca](http://www.hemophiliafed.org/news-stories/2015/02/dear-addy-cobra-and-the-aca) (En inglés)

HFA Dear Addy: Mercado SHOP (Programa de Opciones de Salud para Pequeños Negocios)

*(Small Business Health Options Program (SHOP))*

<https://www.hemophiliafed.org/news-stories/2014/05/dear-addy-shop> (En inglés)

HFA Dear Addy: Divulgación del Empleado

*(Employee Disclosure)*

[www.hemophiliafed.org/news-stories/2017/01/dear-addy-workplace-disclosure](http://www.hemophiliafed.org/news-stories/2017/01/dear-addy-workplace-disclosure) (En inglés)

[www.hemophiliafed.org/news-stories/2014/03/dear-addy-employee-disclosure](http://www.hemophiliafed.org/news-stories/2014/03/dear-addy-employee-disclosure) (En inglés)

HFA Dear Addy: Empleado Ansioso

*(Eager Employee)*

[https://www.youtube.com/watch?v=Ux\\_8cKSzMA8](https://www.youtube.com/watch?v=Ux_8cKSzMA8) (En inglés)

Sus Derechos como Empleado

<https://stepsforliving.hemophilia.org/es/otro-paso-mas/problemas-en-el-lugar-de-trabajo/sus-derechos-como-empleado> (En español)

Este artículo incluye videos animados sobre acomodaciones y divulgación.

## PARA PADRES Y MADRES

Hi Ho, Hi Ho, It's Off To Work I (Don't) Go

<https://www.youtube.com/watch?v=ulzjiWhB2GE> (En inglés)

Qué es la Ley de Ausencia Familiar y Médica (FMLA, por sus siglas en inglés) y la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades (ADA, por sus siglas en inglés) y cómo los padres pueden ser elegibles para usar estos beneficios cuando faltan al trabajo debido al trastorno de sangrado de su hijo/a

Boletín Informativo de Empoderamiento de Padres, The Jobs Journal

*(Parent Empowerment Newsletter, PEN)*

[http://www.kelleycom.com/wp-content/uploads/2018/06/PEN\\_November\\_2012.pdf](http://www.kelleycom.com/wp-content/uploads/2018/06/PEN_November_2012.pdf) (En inglés)

Publicación del 2012 centrada en empleo y competencias laborales para personas con un trastorno de sangrado

Regreso al trabajo después de tener un hijo con un trastorno de sangrado

*(Returning to Work After Having a Child with a BD)*

<https://hemaware.org/balancing-act> (En inglés)

La Fundación Nacional de Hemofilia publica una revista trimestral con información para personas con trastornos de sangrados.

## PARA ADULTOS JÓVENES

Transición a la Adulthood: Voces de la Comunidad

*(Transitioning To Adulthood: Voices from the Community)*

<https://www.youtube.com/watch?v=ZcQuqCFQil8> (En inglés)

Cómo navegar la escuela y el trabajo con un trastorno de sangrado y derechos laborales

HFA Dateline: Transición a la edad adulta: Voces de la comunidad

*(Transitioning to Adulthood: Voices from the Community)*

[https://www.hemophiliafed.org/dateline/HFA\\_Dateline\\_2014\\_Q4\\_Winter/HFA\\_Dateline\\_2014\\_Q4\\_Winter.pdf](https://www.hemophiliafed.org/dateline/HFA_Dateline_2014_Q4_Winter/HFA_Dateline_2014_Q4_Winter.pdf) (En inglés)

En este artículo de Dateline (página 22), adultos jóvenes comparten sus consejos sobre divulgación y auto abogacía en el lugar de trabajo y en la escuela.

Cómo Abogar Por Ti

*(How to advocate for YOU)*

<https://www.youtube.com/watch?v=6-a4O0ScHCM> (En inglés)

Información sobre seguro médico dirigida específicamente a usuarios primerizos y miembros de la comunidad de trastornos de sangrados comparten sus experiencias navegando con éxito la cobertura y la atención médica

Mantener Límites: Empleo en la Comunidad de Trastornos de Sangrados

*(Maintaining Boundaries: Employment in the Bleeding Disorders Community)*

<https://www.youtube.com/watch?v=EhzvmoueJ-Q> (En inglés)

En este panel adultos jóvenes con trastornos de sangrados comparten sobre sus experiencias laborales y cómo el tener un trastorno de sangrado impacta estas

Decisiones profesionales para adolescentes con trastornos de sangrados

*(Career Decisions for Teens with Bleeding Disorders)*

<https://hemaware.org/life/career-decisions-teens-bleeding-disorders> (En inglés)

La Fundación Nacional de Hemofilia publica una revista trimestral con información para personas con trastornos de sangrados.

[regresar al inicio](#)

## LEY SOBRE ESTADOUNIDENSES CON DISCAPACIDADES (ADA) & ACOMODACIONES

### LEY ADA

ADA.GOV Página de Recursos

[https://www.ada.gov/publicat\\_spanish.htm](https://www.ada.gov/publicat_spanish.htm) (En español)

Incluye reglamentos, materiales de asistencia técnica y una guía sobre como presentar una denuncia bajo la ADA.

ADA, Ley completa

[https://www.ada.gov/2010\\_regs.htm](https://www.ada.gov/2010_regs.htm) (En inglés)

Incluye información adicional sobre el Título II (Gobiernos estatales y locales), el Título III (Acomodaciones públicas e instalaciones comerciales y los Estándares de la ADA para diseño accesible)

Más información: <https://www.ada.gov/regs2010/2010ADASTandards/2010ADASTandards.htm>

Ley de Enmiendas a la ADA de 2008 (ADAAA)

<https://www.eeoc.gov/es/laws/guidance/notificacion-de-derechos-en-virtud-de-la-ley-de-enmiendas-la-ada-adaaa-de-2008> (En español)

Resumen de los cambios firmados en la Ley por el presidente el 25 de septiembre de 2008 con el objetivo de facilitar que una persona que busca protección bajo la ADA establezca que tiene una discapacidad según el significado de la ADA.

ADA y personas con VIH/SIDA

<https://www.ada.gov/hiv/> (En inglés)

[https://www.ada.gov/hivqanda\\_spanish.htm](https://www.ada.gov/hivqanda_spanish.htm) (En español)

Las personas con la enfermedad del VIH, ya sea sintomática o asintomática, tienen impedimentos físicos que limitan sustancialmente una o más actividades importantes de la vida y, por lo tanto, están protegidas por la ADA.

Descripción general de la ADA

[https://askjan.org/articles/The-Americans-with-Disabilities-Act-A-Brief-Overview.cfm?cssearch=1946925\\_1](https://askjan.org/articles/The-Americans-with-Disabilities-Act-A-Brief-Overview.cfm?cssearch=1946925_1) (En español)

Esta página incluye una descripción general rápida de cada uno de los cinco títulos, así como una definición actualizada de quién calificaría como discapacitado. Puede cambiar el idioma de la página a español dándole clic a la bandera en la esquina derecha de arriba.

## ADAPTACIONES

Descripción General de Adaptaciones

<https://www.dol.gov/odep/topics/Accommodations.htm> (En inglés)

Incluye una descripción general de las adaptaciones relacionadas con los cambios físicos, las tecnologías accesibles y de asistencia, la comunicación accesible y las mejoras de las políticas. Tiene recursos adicionales para adaptaciones razonables.

Adaptaciones para personas con trastornos de sangrados

<https://askjan.org/disabilities/Bleeding-Disorder.cfm> (En español)

Incluye publicaciones sobre cómo acomodar a empleados con trastornos de sangrados, descripción general de los tipos de limitaciones que pueden experimentar las personas con trastornos de sangrados y preguntas para los empleadores sobre adaptaciones específicas para acomodaciones de trastornos de sangrados. Puede cambiar el idioma de la página a español dándole clic a la bandera en la esquina derecha de arriba.

Guía práctica para empleados para solicitar y negociar adaptaciones razonables

<https://askjan.org/publications/individuals/employee-guide.cfm> (En español)

Resumen de algunos de los problemas más frecuentes que tienen los empleados con respecto a las adaptaciones y el cumplimiento de la ADA (por sus siglas en inglés). Puede cambiar el idioma de la página a español dándole clic a la bandera en la esquina derecha de arriba.

Licencia Proporcionada por el Empleador

<https://www.eeoc.gov/laws/guidance/employer-provided-leave-and-americans-disabilities-act>

(En inglés)

Documento que ofrece información general a empleadores y empleados sobre cuándo y cómo se debe otorgar la licencia por razones relacionadas con la discapacidad de un empleado para promover el cumplimiento voluntario de la ADA (por sus siglas en inglés).

Discriminación por Discapacidad

<https://www.eeoc.gov/es/discriminacion-por-discapacidad> (En español)

Provee información sobre discriminación por discapacidad y:

- Situaciones laborales
- Acoso
- Adaptación razonable
- Adaptación razonable y carga onerosa
- Solicitudes, entrevistas y exámenes médicos relacionados con el trabajo

Lista de Oficinas de EEOC

<https://www.eeoc.gov/es/field-office> (En español)

Encuentre la oficina de la EEOC (por sus siglas en inglés) más cercana a usted ingresando su código postal. Hay 15 distritos de la EEOC en los EE. UU.

Signature Industrial Services demandado por EEOC

<https://www.eeoc.gov/newsroom/signature-industrial-services-sued-eeoc-disability-discrimination> (En inglés)

Descripción general de la demanda en la que la EEOC (por sus siglas en inglés) demandó a Signature Industrial Services por despedir ilegalmente a personas debido a sus trastornos de sangrados.

[regresar al inicio](#)

## LEY DE AUSENCIA FAMILIAR Y MÉDICA (FMLA)

### DESCRIPCIÓN GENERAL DE FMLA

Descripción de la Ley de Ausencia Familiar y Médica

<https://www.benefits.gov/es/benefit/5895> (En español)

Ofrece información rápida sobre qué es la ley, quién es elegible y cómo solicitar.

Breve historia y versión detallada

<https://www.nationalpartnership.org/our-work/economic-justice/fmla.html> (En inglés)

National Partnership for Women & Families es una organización sin fines de lucro que ayudó a redactar la Ley de Ausencia Familiar y Médica original y continúa trabajando para salvaguardar y expandir sus protecciones. En el segundo enlace hay respuestas a preguntas frecuentes sobre FMLA (por sus siglas en inglés).

Guía de la Ley de Ausencia Familiar y Médica (FMLA) Preguntas Y Respuestas

<https://www.nationalpartnership.org/our-work/resources/economic-justice/fmla/guia-de-la-fmla.pdf> (En español)

Esta guía de 2016, en su octava edición, responde preguntas comunes sobre FMLA (por sus siglas en inglés).

Descripción General de la FMLA y Recursos Adicionales

<https://www.dol.gov/agencies/whd/fmla> (En inglés)

La FMLA (por sus siglas en inglés) da derecho a empleados elegibles a tomar una licencia no remunerada y protegida en el trabajo por razones familiares y médicas específicas. El Departamento del Trabajo provee una descripción general, hojas informativas, carteles, preguntas frecuentes, formularios y leyes y regulaciones aplicables.

Derechos del Empleado según la Ley De Ausencia Familiar y Médica

<https://www.dol.gov/sites/dolgov/files/WHD/legacy/files/fmlasp.pdf> (En español)

Este cartel del Departamento de Trabajo resume las provisiones principales de la Ley de Ausencia Familiar y Médica.

Cómo Presentar Una Queja De FMLA

[https://www.dol.gov/sites/dolgov/files/WHD/legacy/files/WHD1498HowToFileAComplaint\\_Spanish.pdf](https://www.dol.gov/sites/dolgov/files/WHD/legacy/files/WHD1498HowToFileAComplaint_Spanish.pdf) (En español)

Ofrece información sobre como presentar una demanda o reclamación.

Leyes Estatales De Licencia Familiar Y Médica

<https://www.ncsl.org/research/labor-and-employment/state-family-and-medical-leave-laws.aspx> (En inglés)

FMLA (por sus siglas en inglés) permite que los estados establezcan estándares más amplios que las leyes federales y muchos estados han optado por hacerlo. Este sitio web provee una tabla para mostrar las disposiciones legales de los estados con sus propias leyes de licencia familiar.

[regresar al inicio](#)

## PREPARÁNDOSE PARA TRABAJAR

### RECURSOS PARA DESARROLLAR HABILIDADES

Alison <https://alison.com/es> (En español)

Plataforma de aprendizaje para obtener diplomas, certificados. Ofrecen rutas de aprendizaje en IT, idiomas, ventas y marketing, administración, salud, negocios, ingeniería y construcción, desarrollo personal y docencia. Los cursos y la registración son gratuitas, pero debe de pagar para adquirir su certificado o diploma. Vea [cómo funciona](#).

Coursera <https://es.coursera.org/> (En español)

Elija un proyecto guiado, curso, especialización, certificado profesional, certificado emitido por una universidad o título que lo ayude a calificar y prepararse para una carrera. Mezcla de opciones gratuitas, de pago y de suscripción.

edX <https://www.edx.org/es> (En español)

Plataforma de aprendizaje fundada por Harvard y MIT para ofrecer cursos, programas y títulos para personas que ingresan al mercado laboral, cambian de campo y/o buscan una promoción.

LinkedIn Learning <https://www.linkedin.com/learning/me> (En español)

Ofrece cursos de una gran variedad de temas. Crean cursos nuevos semanalmente basado en las tendencias emergentes sobre las habilidades que están en demanda ahora. Para cambiar el idioma de la página a español, haga clic en “Language” en la esquina izquierda de abajo de la página.

Medcerts <https://www.medcerts.com/> (En inglés)

Ofrece capacitaciones personalizadas y a corto plazo en habilidades en línea en atención médica o certificación de IT.

Microsoft Learn <https://docs.microsoft.com/es-es/learn/> (En español)

Una plataforma de capacitación en línea gratuita para productos de Microsoft y más.

Computerscience.Org <https://www.computerscience.org/> (En inglés)

Explore programas, carreras y recursos para desempeñarte en un puesto de informática.

[regresar al inicio](#)

## RECURSOS PARA GANAR EXPERIENCIA LABORAL

Catchafire <https://www.catchafire.org/> (En inglés)

oportunidades para profesionales que desean donar su tiempo a organizaciones sin fines de lucro que necesitan sus habilidades

Chegg Internships <https://www.internships.com/> (En inglés)

le ayuda a encontrar pasantías adecuadas para obtener experiencia laboral y poner en marcha su carrera profesional

Fiverr <https://es.fiverr.com/> (En español)

es un mercado de servicios digitales independientes. Puede ofrecer un servicio digital (p. ej. diseño, escritura, música, tecnología).



Freelancer.com <https://www.freelancer.com/> (En español)

es el mercado de trabajo independiente y crowdsourcing más grande del mundo, que conecta a más de 45 millones de empleadores y trabajadores independientes de 247 países. Puede elegir su región y cambiar el idioma de la página a español en la esquina izquierda de abajo de la página.

Taskrabbbit <https://www.taskrabbbit.es/es/es/> (En español)

es una plataforma para conectar personas con personas capacitadas para ayudar con trabajos ocasionales y diligencias. Si bien muchas de las tareas son físicas (pintura, entrega, ensamblaje de muebles), también puedes encontrar otras tareas como investigación, organización, asistente virtual, ayuda informática e ingreso de datos.

Upwork <https://www.upwork.com/> (En inglés)

ayuda a trabajadores independientes a encontrar trabajos únicos y contratos a largo plazo en una variedad de industrias, que incluye diseño, desarrollo, contabilidad, marketing, redacción, servicio al cliente y más

Wayup <https://www.wayup.com/> (En inglés)

ayuda a profesionales que inician su carrera a explorar trabajos y pasantías, recibir consejos y ser descubiertos por empleadores

[regresar al inicio](#)

## BÚSQUEDA DE TRABAJO

### SITIOS WEB PARA BUCAS

Chronically Capable

<https://www.wearecapable.org/> (En inglés)

Chronically Capable es una plataforma de empleo que conecta a profesionales con enfermedades crónicas con empresas que buscan contratar una fuerza laboral digital y cumplir con el objetivo de utilización del 7% requerido por la Sección 503 de la Ley de Rehabilitación.

FlexJobs

<https://www.flexjobs.com/About.aspx> (En inglés)

Flexjobs garantiza que todos los trabajos y las compañías que publican sean trabajos profesionales (de todos los niveles), que tengan opciones flexibles, listados de alta calidad y una garantía de satisfacción para los usuarios de la página.

Skip the Drive

<https://www.skipthedrive.com/> (En inglés)

SkipTheDrive muestra oportunidades de trabajo a distancia, en línea o desde casa.

Idealist

[www.idealists.org](http://www.idealists.org) (En español)

Idealist.org es una página web donde puede encontrar trabajos, pasantías o trabajo voluntario que tienen un impacto positivo. Puede suscribirse para recibir alertas cuando haya ofertas de trabajo de organizaciones que le interesan.

UsaJobs: Personas Con Discapacidad

<https://www.usajobs.gov/Help/working-in-government/unique-hiring-paths/individuals-with-disabilities/> (En inglés)

Información para ayudar a personas con discapacidades a encontrar un trabajo en el gobierno, desarrollar habilidades laborales, obtener apoyo para buscar trabajo o encontrar un programa educativo.

## CONSEJOS PARA BUSCAR TRABAJO

Cursos de Planificación Profesional

[www.hfalearning.org](http://www.hfalearning.org) (En inglés)

Estos cursos interactivos brindan educación específicamente para la comunidad de trastornos de sangrados. A veces, los miembros de la comunidad buscan comenzar una carrera o cambiar de carrera y es posible que no estén seguros de por dónde empezar. Estos cursos ofrecen una descripción paso a paso de cómo planificar y buscar una carrera nueva, y cómo adaptarse a un lugar nuevo de trabajo.

Consejos para la Búsqueda de Empleo y Derechos del Trabajador para Personas que Buscan Empleo Y Empleados

<https://askjan.org/info-by-role.cfm#for-individuals:employees> (En inglés)

Consejos e información sobre cómo acceder los servicios de consultoría gratuitos de JAN para todas las personas, independientemente de su situación laboral, así como una lista de herramientas, publicaciones y recursos en línea. Puede cambiar el idioma de la página a español en la esquina derecha de arriba.

Opciones de Empleo de NHF Steps For Living

<https://stepsforliving.hemophilia.org/es/otro-paso-mas/problemas-en-el-lugar-de-trabajo/opciones-de-empleo> (En español)

Proceso paso a paso sobre cómo elegir la carrera correcta.

Agencias Estatales De Rehabilitación Vocacional

<https://askjan.org/concerns/State-Vocational-Rehabilitation-Agencies.cfm> (En español)

Al comunicarse con su oficina local de rehabilitación vocacional, podrá acceder una gran cantidad de recursos relacionados a opciones de empleo para personas con discapacidades. JAN enumera los sitios web y la información de contacto de las oficinas, organizados por estado. Puede cambiar el idioma de la página a español en la esquina derecha de arriba.

Recursos para Personas con Discapacidad del Dept. Del Trabajo

<https://www.dol.gov/general/topic/disability> (En inglés)

El Departamento del Trabajo ayuda a personas con discapacidades a buscar un trabajo significativo y a tener éxito una vez en el trabajo, y asesora a los empleadores sobre estrategias efectivas para reclutar y retener a personas calificadas con discapacidades. Esta página también ofrece información sobre:

- Oficina de Política de Empleo para Discapacitados
- Oficina de Programas de Cumplimiento de Contratos Federales
- Oficina del Subsecretario de Administración y Gestión, Centro de Derechos Civiles (CRC, por sus siglas en inglés)
- Administración de Empleo y Capacitación
- Departamento de Educación

Programa De Asistencia Para Capacitación Laboral

<https://hfmich.org/> (En inglés)

Este programa, creado por la Fundación de Hemofilia de Michigan, brinda apoyo a personas de Michigan para obtener un mejor empleo. Póngase en contacto con Anthony Stevens en [astevens@hfmich.org](mailto:astevens@hfmich.org) para obtener más información.

[regresar al inicio](#)

## ENTREVISTAS DE TRABAJO

Cursos de Planificación Profesional de HFA

[www.hfalearning.org](http://www.hfalearning.org) (En inglés)

Estos cursos interactivos brindan educación específicamente para la comunidad de trastornos de sangrados. A veces, los miembros de la comunidad buscan comenzar una carrera o cambiar de carrera y es posible que no estén seguros de por dónde empezar. Estos cursos ofrecen una descripción paso a paso de cómo planificar y buscar una carrera nueva, y cómo adaptarse a un lugar nuevo de trabajo.

Política de Empleo de la Oficina de Discapacidad: Jóvenes, Divulgación y Lugar de Trabajo

<https://www.dol.gov/odep/pubs/fact/ydw.htm> (En inglés)

Artículo informativo para jóvenes sobre divulgar su discapacidad en el lugar de trabajo

Paquete De Beneficios De Nhf Steps For Living

<https://stepsforliving.hemophilia.org/es/otro-paso-mas/problemas-en-el-lugar-de-trabajo/paquetes-de-beneficios> (En español)

Una vez que le hayan ofrecido un trabajo, o cuando cambie de trabajo, observe detenidamente el paquete de beneficios que se le ofrece.

Conceptos Básicos de Negocios

<https://www.youtube.com/watch?v=ogFqdaXmks> (En inglés)

Elizabeth DeGrandpre comparte consejos para conseguir y mantener un trabajo, entrevistas telefónicas, comunicación no verbal, redes, correo electrónico profesional, presencia en las redes sociales, crear un currículum cuando no tiene experiencia laboral y cómo adaptar un currículum y una carta de presentación a un trabajo. (20/12/17)

Lyft: Programa de Acceso a Trabajos

<https://www.lyft.com/lyftup/jobs-access/get-help> (En inglés)

Programa que ofrece viajes gratuitos de Lyft para llegar a una entrevista de trabajo o al trabajo. Verifique si el programa está disponible en su ciudad.

[regresar al inicio](#)

## RECURSOS PARA LA AUTO ABOGACÍA

### SITIOS WEB Y RECURSOS

Patient Services Inc (PSI)'S A.C.C.E.S.S Program

<http://www.patientservicesinc.org/For-Patients/ACCESS> (En inglés)

El programa Advocating for Chronic Conditions, Entitlements and Social Services (ACCESS, por sus siglas en inglés) es un programa gratuito de ayuda legal para familias que enfrentan condiciones médicas crónicas. Brindan asistencia legal y representación para ayudar a los pacientes en todo el país con reclamos por discapacidad del Seguro Social (SSDI, por sus siglas en inglés) y Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI, por sus siglas en inglés). También evalúan la elegibilidad para Medicare y Medicaid.

Legal Metro: Derechos de las personas con discapacidad

<https://www.legalmetro.com/library/rights-of-the-disabled> (En inglés)

Enlaces a legislación, grupos de abogacía, organizaciones e iniciativas relacionadas con los derechos de las personas con discapacidad

Workplace Fairness

<https://www.workplacefairness.org/> (En inglés)

Workplace Fairness es una organización sin fines de lucro que trabaja para preservar y promover los derechos de los empleados. La página web ofrece información gratuita sobre los derechos de los trabajadores que evita jerga legal.

[regresar al inicio](#)

## DATOS DE EMPLEO

CDC: ESTADÍSTICAS SOBRE SALUD CRÓNICA EN EE.UU.

<https://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/infographic/chronic-diseases.htm> (En inglés)

Las metas del CDC (por sus siglas en inglés) incluyen:

- Descubrir cómo las enfermedades crónicas afectan a las poblaciones de Estados Unidos
- Estudiar intervenciones para descubrir qué funciona mejor para prevenir y controlar las enfermedades crónicas.

- Financiar y orientar a los estados, territorios, ciudades y tribus para que utilicen intervenciones que funcionen
- Compartir información para ayudar a todos los estadounidenses a comprender los factores de riesgo de las enfermedades crónicas y cómo reducirlos.

HFA: CHOICE Survey

<https://www.hemophiliafed.org/for-patient-families/participate-in-research/results-of-choice/> (En inglés)

El Proyecto CHOICE fue el primero de este tipo en el que los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) pidieron a los pacientes, no a sus proveedores, que informaran directamente sobre sus resultados de salud. Dos recursos que fueron iniciados por la Federación de Hemofilia de América (HFA, por sus siglas en inglés) como resultado de esta encuesta son:

- El programa Blood Sisterhood: Aumenta abogacía y programación para mujeres con trastornos de sangrados
- Project CALLS: recopila historias de la comunidad de trastornos de sangrados para identificar tendencias y generar casos de oportunidades en temas de seguros médicos

Estudio HERO (Hemophilia Experiences, Results, And Opportunities)

<https://ashpublications.org/blood/article/120/21/4244/86646/Hemophilia-Experiences-Results-and-Opportunities> (En inglés)

La iniciativa HERO (por sus siglas en inglés) se desarrolló para aumentar la comprensión de los problemas psicosociales que afectan a las personas con hemofilia moderada a grave.

[regresar al inicio](#)

**Síguenos @hemophiliafed en [Facebook](#), [Twitter](#) e [Instagram](#) para obtener las últimas noticias, eventos e información.**