

Involucre a su familia en su búsqueda de empleo



Estando desempleado y buscando trabajo no sólo le afecta a Ud., si no a todos en su familia. Es crítico que Ud. involucre a toda su familia en la búsqueda de empleo. Su familia está extremadamente interesada en su éxito, así qué ¿por que no dejar que le ayuden?

La estrategia de equipo

Reúna un equipo que entienda y apoye sus esfuerzos. Esta estrategia puede multiplicar su fuerza emocional, incrementar su tenacidad, y darle la confianza y disciplina necesarias para mantener su búsqueda de empleo con energía.

Está bien tener miembros del equipo que no sean familiares, tales como consejeros laborales, amigos cercanos y otras personas que estén buscando empleo, pero consiga *primero el apoyo de la familia*.

Por qué la estrategia de equipo es buena para la familia y para usted:

- Un equipo puede multiplicar su esfuerzo e incrementar su efectividad.
- Buscar empleo es estresante, y pone presión a las relaciones familiares. *Jugando en el mismo equipo fortalece los lazos familiares y une la familia.*
- Cada uno en la familia tiene la oportunidad de participar y contribuir con lo que ellos puedan, incluyendo los niños.
- Cada miembro del equipo juega su propia posición táctica para alcanzar una meta común. El equipo es más eficaz cuando los jugadores usan sus puntos fuertes y eligen la posición que se acomoda mejor a ellos.
- Es más probable que usted encuentre un nuevo trabajo, más rápidamente, con la familia a su lado.

Como conformar el equipo

- Lea las dos páginas de esta guía y comparta esto con su familia. Dé a cada uno la oportunidad de leerlas.



- Pídale a cada persona que revise la lista de papeles necesarios para hacer un equipo de búsqueda de trabajo eficaz. Discuta la estrategia y pídale a la familia elegir los roles que ellos pueden desempeñar cómodamente.
- Una persona puede elegir más de un rol.
- Usted y la otra persona necesitan estar de acuerdo en que ésta es una buena posición para que la persona desempeñe, y una en la cual ella será eficaz.
- La mayoría de las familias no pueden desempeñar todos los roles. Por ejemplo, esto puede resultar si cada uno en su familia se siente más cómodo con el papel de animador. Usted podría terminar con cuatro o cinco animadores. Esto está bien, tendrá mucho apoyo emocional positivo. La idea es tener a su familia tan involucrada como sea posible. El equipo será más eficaz si usted puede cubrir todas las posiciones tácticas. Una vez que los miembros de su familia hayan elegido los roles que les convienen mejor, llene los roles restantes con otros miembros de la familia, colegas del pasado, amigos confiables, y cualquier otra persona que a usted le gustaría tener en su equipo.
- Haga que cada persona se comprometa con su papel, por ejemplo, *“Yo seré su animador”*.

Pidiendo ayuda del equipo

Cuando usted necesite ayuda de los miembros del equipo, está en Ud. el dejárselo saber. Una vez que los roles han sido establecidos, es fácil pedir ayuda.

- Por ejemplo, digamos que se siente triste y cansado(a) después de un día de rechazos. Cuénteles a sus animadores de sus esfuerzos y pídeles su comentario honesto.
- Sus animadores no intentarán consolarlo, pero le dirán lo impresionados que están con lo que usted ha hecho, y por qué están orgullosos de usted.

Lista de roles



- El animador:**
Alguien que aplaude sus esfuerzos, sin importar los resultados. Cuando usted diga lo que ha estado haciendo, los animadores dirán cosas positivas, tales como, *“Estoy impresionado. Eso debió necesitar mucha valentía.”* Su papel es animarlo y decirle a usted por qué es fabuloso.
- La persona “idea”:**
Alguien que tiene la creatividad y la experiencia para sugerir nuevas y mejores maneras de hacer las cosas, cuando Ud. cree haberlo hecho ya todo y no puede encontrar trabajo.
- El que escucha:**
 - Un individuo comprensivo que lo consuela y lo anima cuando usted está compadeciéndose de sí mismo.
 - Alguien que no se sienta amenazado cuando usted exprese su frustración o enojo, y lo ayude a desahogarse.
- El sabio:**
 - Alguien que tiene más experiencia en la vida que usted.
 - Alguien con la sabiduría y discernimiento para ayudarlo a tomar las mejores decisiones.
 - Alguien bueno para poner las cosas en perspectiva y recordarle de ver todo el panorama.
- El oficial de servicio:**
 - Simpatiza con sus metas pero puede ser severo con usted cuando no completa las tareas.
 - Alguien confiable y que se preocupa bastante por usted como para llamarlo regularmente, una vez a la semana, ya sea que Ud. lo llame o no.
 - Alguien que recibe su informe de progreso durante la última semana, y sus planes para la semana que viene.



CareerSource Tampa Bay
9215 N. Florida Avenue
Tampa, FL 33612
813-930-7400



Tomando mensajes telefónicos



Tarde o temprano, un empleador potencial llamará a su casa para invitarlo a una entrevista. Debido a que usted les ha dicho a todos sus conocidos que está buscando empleo, una llamada podría llegar de alguien a cualquier hora del día. *Prepare a la familia para recibir estas llamadas y entrénelos en como responder:*

- Mantenga constantemente un bolígrafo y un cuaderno al lado del teléfono.
- Decida de antemano quien contestará el teléfono en su ausencia.
- Tenga un guión telefónico escrito al lado del teléfono. Adapte a su situación el ejemplo que está incluido abajo.

Ejemplo de un guión telefónico utilizado por los miembros de la familia

1. Cuando conteste el teléfono diga, “*Hola, ésta es la residencia de la familia _____.*”
2. Si la persona que llama pregunta por la persona buscando trabajo, y esa persona que no está presente, conteste, “*Lo siento. El señor/ la señora/ la señorita. (apellido) no está disponible en este momento, pero con gusto puedo tomar un mensaje para él (ella). Si me da su nombre y número de teléfono, yo le pediré que le devuelva la llamada. ¿Cuál sería una hora conveniente para que él/ella lo llame?*”
3. Escriba la información que le dé la persona que está llamando. Utilice el cuaderno que está al lado del teléfono. Repita el nombre y el número telefónico de la persona que llama para tener la seguridad que usted escribió la información correctamente.
4. Termine la llamada diciendo, “*Gracias.*”

Como crear un ambiente familiar positivo

- *Comparta su éxito con la familia*, así como sus problemas. Aunque usted no tenga todavía el trabajo que quiere, cada día tiene pequeños triunfos. Hable con su familia sobre sus éxitos, sin importar lo trivial que parezcan.
- *Escuche con mente abierta* los asuntos y preocupaciones de su familia.
- *Programe un tiempo familiar*: Mantenga contacto con cada persona en la familia programando tiempo especial individual con cada niño y con su esposa. Estar desempleado puede infundirles una falsa seguridad de estar disponible todo el tiempo. Programar el tiempo con la familia le da una oportunidad para enfocarse en la relación y disfrutar con anticipación lo venidero.



El papel del cónyuge

Cuando uno en la pareja está desempleado, ambos cónyuges sienten el estrés. Es un tiempo de ansiedad. La mejor relación puede ponerse tensa. Revisen juntos el contenido de esta **guía**. Además de trabajar juntos en la búsqueda de empleo, los esposos puedan mantener abiertos los canales de comunicación discutiendo los temas que se enumeran a continuación:

□ Red de contactos personales

- Su esposa(o) puede ser su principal socio en la red de contactos personales, informando a otros sobre sus habilidades, y preguntando si saben de oportunidades de trabajo que podrían convenirle a usted.
- Su esposa(o) será más eficaz si ella (él) puede decirles, en detalle, el tipo de trabajo que usted está buscando.
- Las (los) esposas (os) pueden enterarse de vacancias de trabajo en su lugar de empleo que no han sido anunciados o listados por el empleador. Ellas (os) pueden ver pizarrones con anuncios de empleo.
- Las (los) esposas (os) pueden tomar llamadas telefónicas, mensajes, y ayudar a escribir cartas a posibles patrones.

□ Financiero

- Planifiquen juntos un presupuesto.
- ¿Tienen ahorros en común que puedan utilizar si surgen necesidades?
- Si su esposa está empleada, ¿por cuánto tiempo servirán sus ingresos como amortiguador económico de la familia?
- Seguro médico: ¿Si su esposa está empleada, puede usted y otros miembros de la familia ser agregados a su póliza?

□ Planificando el futuro

- ¿Cuáles son las metas de su familia para los próximos 6 meses, 1 año, 5 años? Discuta metas en la vida, metas en la carrera, metas personales.
- Ponga las metas en orden de prioridad.
- ¿Cómo logrará las metas que son más importantes para usted?
- ¿A qué tendrá que renunciar cada uno de Uds. hasta que encuentre un nuevo trabajo?

No se olvide de los niños

Lo que Ud. puede hacer para ayudar a sus niños a hacer frente a su situación.



A menudo nos olvidamos que los niños son afectados por el desempleo de uno de los padres. Como Ud., ellos están aprensivos, estresados, tristes y preocupados. Como padre, o madre, Ud. necesita tomar un descanso y tener algo de diversión familiar. Haga una lista de las cosas que pueden hacer en familia. No tiene que gastar dinero para divertirse. He aquí

algunas ideas para empezar:

- ✓ Jueguen un juego de cartas, o de mesa, que les agrade a los niños.
- ✓ Tome un rol activo en las actividades escolares de sus hijos. Asista a sus actividades deportivas. Llévelos al cine o a eventos deportivos.
- ✓ Jueguen con el balón en el jardín, o vayan a caminar en el bosque.
- ✓ Actividades físicas como correr, caminar, y hacer deportes son especialmente buenos para deshacerse de las presiones familiares.

Recuerde que no está solo.

- Recuérdeles a los niños que pueden seguir contando con su apoyo. A pesar de su desempleo, eso no ha cambiado.
- Involucre a los hijos en su búsqueda de trabajo. Ellos pueden poner su currículum en los sobres para enviarlo por correo. Prepárelos para que contesten el teléfono cuando Ud. no está en casa.



Recursos de Internet

www.fatherhood.about.com/od/challenges/ht/cope_jobloss.htm -- Buen consejo para padres.

www.helpguide.org/life/unemployment_job_loss_stress_coping_tips.htm -- Manténgase positivo y conectado.

<http://suite101.com/article/unemployment-job-loss-advice-a33739> -- Apoyo por pérdida de trabajo y desempleo.