

RUMBO EMPLEO INCLUSIVO

Cuadernillo de Lectura Fácil

Antes de empezar

Este cuadernillo te ayuda a buscar trabajo.

Está escrito en lectura fácil.

Las frases son cortas.

Cada página explica una sola idea.

Puedes leerlo solo, o con ayuda de otra persona.

Puedes leerlo despacio, un paso cada día.

Este cuadernillo tiene 7 pasos.

Si tienes dudas, puedes escribir a Rumbo Empleo Inclusivo.

PASO 1

Piensa qué trabajo quieres

Antes de buscar, piensa en ti.

Hazte estas preguntas:

- ¿Qué cosas sé hacer bien?
- ¿Qué trabajos he hecho antes?
- ¿Qué me gusta hacer?
- ¿Dónde puedo trabajar? ¿Cerca de casa? ¿En otra isla?
- ¿Cuántas horas puedo trabajar?

No pasa nada si no tienes experiencia.

Todas las personas empiezan alguna vez.

Rumbo Empleo Inclusivo puede ayudarte a pensar en esto.

PASO 2

Prepara tu currículum

El currículum es un papel que habla de ti.

Sirve para que una empresa te conozca antes de verte.

El currículum debe tener:

- Tu nombre y tus datos de contacto (teléfono y correo).
- Los trabajos que has hecho antes, si los has hecho.
- Los estudios o cursos que has hecho.
- Las cosas que sabes hacer bien.

Consejo: usa una plantilla ya hecha.

En la página de Recursos de Rumbo Empleo Inclusivo hay una plantilla de CV para descargar y rellenar.

No hace falta decir tu discapacidad en el currículum.

Es una decisión tuya. Tú eliges cuándo y cómo contarlo.

PASO 3

Consigue el certificado de discapacidad

El certificado de discapacidad es un documento oficial.

Dice que tienes una discapacidad y en qué grado.

En Canarias lo da el Instituto Canario de Igualdad y Bienestar Social.

Este documento no es obligatorio.

Pero te sirve para:

- Acceder a ofertas de empleo para personas con discapacidad.
- Pedir ayudas y adaptaciones en el trabajo.
-

PASO 4

Busca ofertas de empleo

Hay varios lugares donde buscar trabajo:

- La página de Ofertas de Empleo de Rumbo Empleo Inclusivo.
- El Servicio Canario de Empleo (SCE).
- El SEPE (Servicio Público de Empleo Estatal).
- Fundaciones que ayudan a personas con discapacidad a encontrar trabajo.
- Páginas web de empleo en internet.

Consejo: busca cada semana.

Las ofertas nuevas aparecen todo el tiempo.

Apunta las ofertas que te interesan en un papel o en el móvil.

PASO 5

Apúntate a las ofertas

Cuando encuentres una oferta que te gusta:

- Lee bien lo que pide la oferta.
- Envía tu currículum como te lo pidan (correo, formulario o teléfono).
- Guarda una copia de lo que envías.
- Apunta la fecha en la que te apuntaste.

No pasa nada si no te responden enseguida.

Sigue enviando tu currículum a otras ofertas.

Cuantas más ofertas envíes, más oportunidades tienes.

PASO 6

Prepárate para la entrevista

Si te llaman, es una buena noticia.

Quieren conocerte mejor.

Antes de la entrevista:

- Infórmate sobre la empresa.
- Piensa qué vas a contar sobre ti.
- Prepara ropa cómoda y adecuada.
- Llega unos minutos antes.

Si necesitas alguna adaptación para la entrevista, puedes pedirla.

Por ejemplo: más tiempo, un intérprete, o un lugar accesible.

Tienes derecho a pedir estos ajustes.

PASO 7

Conoce tus derechos

La ley te protege en la búsqueda de empleo.

- Nadie puede rechazarte solo por tener discapacidad.
- Puedes pedir adaptaciones en el puesto de trabajo.
- Las empresas grandes deben contratar a personas con discapacidad.
- Hay ayudas económicas para las empresas que te contraten.

Para saber más, lee la Guía de Derechos Laborales de Rumbo Empleo Inclusivo.

¿Dónde pedir ayuda?

No estás solo o sola en esta búsqueda.

- Rumbo Empleo Inclusivo: entra en nuestra página de Contacto.
- Servicio Canario de Empleo (SCE): gobiernodecanarias.org/empleo/sce
- SEPE: sepe.es

Recuerda: buscar trabajo lleva tiempo.

Cada paso que das es un paso hacia adelante.

¡Mucho ánimo!

Última actualización: septiembre de 2026.