

Listo para trabajar

Si ha decidido regresar al trabajo, esta hoja de trabajo puede ayudarlo a estar mejor preparado para iniciar y mantener el empleo que usted desea.

Comenzar un trabajo: Estar preparado

Es importante prever los posibles desafíos que podría enfrentar y desarrollar maneras de lidiar con ellos.

Posible desafío	Soluciones	¿Quién puede ayudar?
Contar con ropa de trabajo apropiada		
Asegurarse de llegar a horario al trabajo		
Acudir a las citas o tomar los medicamentos durante el día de trabajo		
Dificultades con supervisores y compañeros de trabajo		
Desempeño en el trabajo los días en los que no me siento bien		
Administración de dinero y finanzas		
Otro:		

Mantener un trabajo: Permanecer sano

Puede resultar útil identificar estrategias que lo ayuden a sentirse lo mejor posible mientras está trabajando.

Estrategias para cuidarse	
<input type="checkbox"/> Comunicarse de manera regular con su red de apoyo <input type="checkbox"/> Tomar los medicamentos según las indicaciones del médico <input type="checkbox"/> Abogar por usted mismo <input type="checkbox"/> Planificar su programa de sueño <input type="checkbox"/> Consumir comidas saludables	<input type="checkbox"/> Hacer ejercicio <input type="checkbox"/> Recordar acudir a las citas con el médico <input type="checkbox"/> Manejar el estrés <input type="checkbox"/> Hacer algo que le dé placer <input type="checkbox"/> Otra: _____

Para obtener más información y recursos de recuperación gratuitos, visite

www.ChoicesInRecovery.com

SUBMISSION ID: 1787888
DATE OF TRANSLATION: 13-Dec-19
ELECTRONIC FILE NAME: Worksheet 5_Keeping a job
SOURCE LANGUAGE: English
SOURCE CP CODE: cp-110945v1
TARGET LANGUAGE: Spanish (US)
TARGET CP CODE: cp-128232v1
TRANSPERFECT JOB ID: US0595147

In accordance with the specifications agreed upon for this request, TransPerfect certifies only the text marked up by the client.

TransPerfect is globally certified under the standards ISO 9001:2015, ISO 17100:2015, and ISO 18587:2017. This Translation Certificate confirms the included documents have been completed in conformance with the Quality Management System documented in its ISO process maps and are, to the best knowledge and belief of all TransPerfect employees engaged on the project, full and accurate translations of the source material.

TRANSPERFECT TRANSLATIONS INTERNATIONAL, INC.
TRANSPERFECT GLOBAL HQ
3 PARK AVENUE, 40TH FLOOR, NEW YORK, NY 10016