

Cómo solicitar una adaptación en el lugar de trabajo

1. Reflexione primero

Piense qué es lo que más le cuesta en el trabajo. Si es posible, intente identificar cambios que facilitarían tareas o situaciones específicas.

2. Decida qué revelar

Es su decisión informar o “revelar” que tiene una discapacidad. Es posible que no sea necesario en el caso de solicitudes simples. Pero en algunas empresas quizás deba revelar su discapacidad para poder solicitar cualquier tipo de adaptación. Si informa que tiene una discapacidad, su empleador debe mantener esa información confidencial.

3. Decida cuándo preguntar

Puede solicitar una adaptación en cualquier momento del proceso de contratación o en el lugar de trabajo. Lo mejor es ser proactivo y pedirla antes de que la discapacidad afecte su trabajo.

4. Inicie la conversación

Hable con su mánager o alguien de recursos humanos. Esto iniciará un “proceso interactivo” requerido por la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA, por sus siglas en inglés). Esta parte de la ley dice que el empleador debe colaborar con usted para buscar una solución.

5. Siga el proceso de la compañía

Las empresas tienen diferentes procesos para solicitar una adaptación. Es posible que deba completar planillas y/o proporcionar documentación médica.

6. Lleve un registro

Guarde todos los correos electrónicos o copias de las planillas que complete. Es posible que la primera adaptación que solicitó funcione bien. Pero también es posible que tenga que volver a realizar el proceso para probar otra adaptación.

Una adaptación en el lugar de trabajo es...

un cambio en el trabajo que hace posible que un empleado que tiene una discapacidad realice las funciones esenciales de su trabajo o acceda a los beneficios disponibles para los empleados sin discapacidades.

Un ejemplo es...

auriculares con cancelación de ruido para ayudar a concentrarse a un empleado con TDAH.

La ley federal dice que...

las empresas con 15 o más empleados deben proporcionar adaptaciones razonables en el lugar de trabajo. Las leyes estatales a menudo también protegen a los empleados de empresas más pequeñas.

Este recurso está destinado únicamente a fines informativos y no sustituye el asesoramiento legal. Si tiene preguntas sobre adaptaciones, llame a la línea de información de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades al 1-800-514-0301 (voz) o al 1-833-610-1264 (TTY), o visite [ADA.gov](https://www.ada.gov). Para obtener más información y recursos sobre la inclusión de la discapacidad en el trabajo, visite [u.org/lugar-de-trabajo](https://www.understood.org/lugar-de-trabajo)