

Guía para ser un buen trabajador



Texto en lectura fácil

Edita:

Plena inclusión La Rioja

Dirección:

Calle La Cigüeña 27 bajo
26004 Logroño (La Rioja)

Teléfono:

941 24 66 64

Página Web:

www.plenainclusionlarioja.org

Diseño y maquetación:

Calle Mayor

Página Web:

www.callemayor.es

Depósito legal:

LR-1389-2019

Tener un trabajo es importante, pero hacerlo bien y ser responsable también importante

Tener un trabajo es muy importante,
pero mantener un trabajo es también importante.
Con este documento,
Plena inclusión La Rioja quiere darte algunos consejos
para que cuides tu trabajo,
estés contento
y puedas tener trabajo durante mucho tiempo.

Encontrar un trabajo no es fácil.
Un trabajo te permite tener un **contrato**
y tener dinero.
La empresa en la que trabajas
te paga los primeros días del mes.
Un trabajo te permite tener una vida
independiente
y te hace sentir bien.

Por eso,
una vez que encuentras un trabajo,
tienes que ser responsable
para no perderlo.

Contrato:

Un contrato de trabajo
es un documento que se firma
cuando empiezas a trabajar.
Es un acuerdo
entre la empresa y tú.
En el contrato pone las horas
que vas a trabajar
y el dinero que vas a ganar.

Ser responsable en el trabajo es:

● No faltes al trabajo.

Si faltas al trabajo,
tiene que ser por un motivo justificado.
Por ejemplo, estar enfermo.
Si faltas al trabajo,
tienes que avisar a la empresa
y a tu persona de apoyo,
si la tienes.



● Sé puntual.

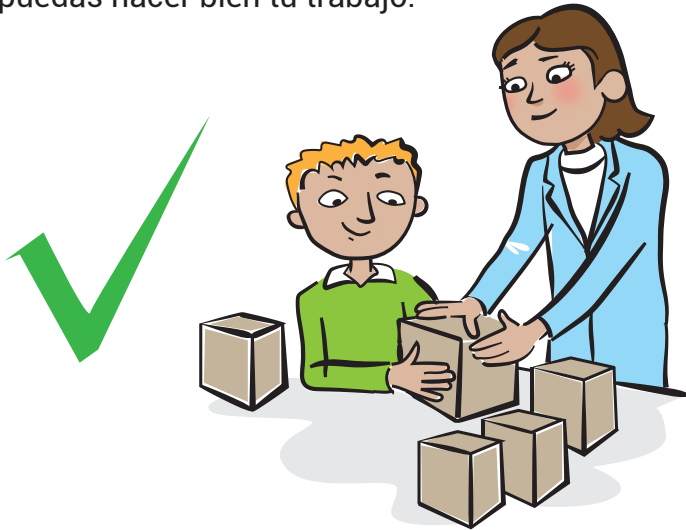
Es decir,
tienes que llegar al trabajo
a la hora a la que tienes que empezar a trabajar.



- **Pregunta a la persona responsable cuando no entiendas algo en el trabajo.**

No digas que sí entiendes algo cuando no lo entiendes

No pasa nada porque te expliquen las cosas dos veces. Lo importante es que lo entiendas para que puedas hacer bien tu trabajo.



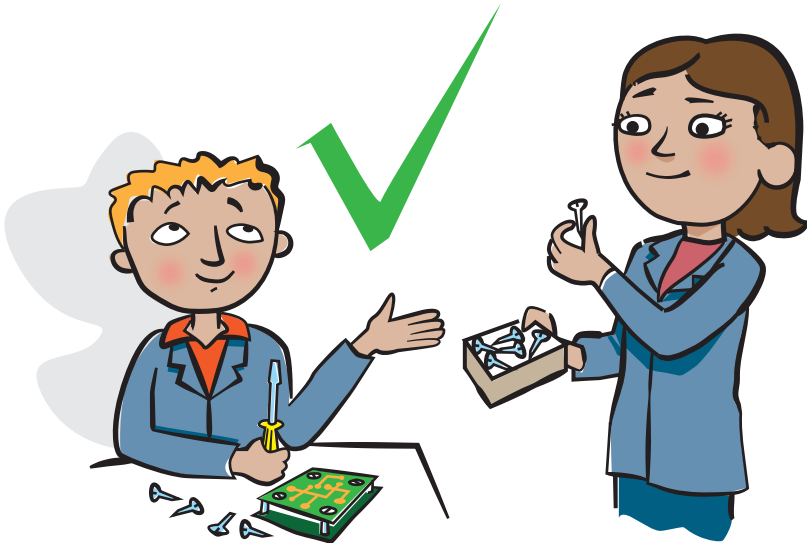
- **Haz bien tu trabajo.**

Tienes que poner interés para hacer bien tu trabajo.

Tienes que hacer lo que te diga la persona responsable de la empresa

y no dejar el trabajo para el día siguiente.

- **Tienes que tener una actitud trabajadora.**
Y es bueno que tengas una actitud activa y positiva.
Es bueno que tengas ideas en el trabajo.
Es bueno que te importe tu trabajo.



- **Tienes que saber trabajar en equipo y ser buen compañero.**
Es importante que respetes a tus compañeros de trabajo.
Puede que alguna vez tengas que hacer algún trabajo con algún compañero.

- **Tienes que aceptar las órdenes y las críticas.**

Si tu encargado te corrige
para que hagas bien tu trabajo,
te lo dice para que mejores día a día.
No te enfades por tener que repetir un trabajo.



- **Tienes que escuchar cuando te hablen.**

Escucha con atención cuando te expliquen algo
y habla en tono adecuado,
con respeto.

● **Tienes que formarte.**

Las personas que hacen cursos tienen más habilidades, aprenden cosas nuevas y pueden tener un trabajo mejor.



● **Si tienes un problema con un compañero.**

Debes hablar con la persona responsable del trabajo o con tu persona de apoyo para resolver el problema. No te lo calles, porque el problema se puede hacer más grande.

- **No estés de baja si no es necesario.**

Una **baja laboral** es algo serio. Para estar de baja te lo tiene que decir un médico. Si engañas a la empresa y al médico diciendo que estás mal y es mentira, puedes perder tu trabajo.

Baja laboral:

Es un documento en el que tu médico te dice que estás enfermo y que no puedes ir a trabajar. Por ejemplo, Luis está de baja porque se rompió una pierna. Su médico le ha dado la baja.



- **No intentes vivir del dinero de las ayudas.**

Las ayudas no duran siempre. El trabajo te permite tener una vida independiente y estar más feliz. El trabajo te permite estar activo y conocer a otras personas.

● **Además de ser responsable, tienes que tener buena imagen.**

Tienes que ir siempre limpio a trabajar.

¿Qué tienes que hacer para ir limpio a trabajar?:

- Ducharte todos los días
- Lavarte la cara y los dientes
- Llevar las uñas limpias y cortadas
- Ir peinado
- Oler bien
- Llevar ropa adecuada, limpia y sin roturas.

Aunque tengas que llevar uniforme en tu trabajo, es importante que tu ropa esté limpia.



● **En el trabajo no tienes que contar temas personales.**

Tienes que distinguir el trabajo de la vida personal.

No hables siempre de los mismos temas.

No tienes que contar temas personales ni pedir favores personales.

● **El tiempo de trabajo es solo para trabajar.**

Las horas de trabajo son para trabajar.

No organices tu ocio,

tus relaciones sociales

y las tareas de casa

en tus horas de trabajo.

Cuando salgas de trabajar

puedes disfrutar del ocio, descansar

o hacer las cosas de casa.

En el trabajo,

no uses el teléfono para temas personales.





**Plena
inclusión**
La Rioja



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Obra Social "la Caixa"