

# ¿Eres un joven que trabaja?

¡Protégete la salud! ¡Entérate de tus derechos!



## Te puedes lesionar o enfermar en el trabajo

- A Sylvia, una joven de 18 años, se le atoró una mano en una ralladora eléctrica de col (repollo), en un restaurante de comida rápida. La mano le quedó deformada para siempre y nunca va a volver a tener pleno uso de ella.
- Joe, un joven de 17 años, murió mientras trabajaba como ayudante de construcción. Un choque eléctrico lo mató cuando se subió a una escalera de metal para pasarle un taladro eléctrico a otro trabajador.
- Donna, una joven de 16 años, fue víctima de un robo y asalto a mano armada en una tienda de sándwiches. Estaba trabajando sola después de las 11 p.m.

Cada año, en los Estados Unidos, casi **70 jóvenes menores de 18 años mueren** a causa de lesiones laborales. Otros **84,000 se lesionan** a tal grado que terminan yendo a la sala de emergencias de un hospital.

¿Por qué ocurren estas lesiones? Los jóvenes muchas veces se lesionan en el trabajo a causa del equipo peligroso, las condiciones estresantes y el ritmo rápido del trabajo. Además, quizás no reciban supervisión y capacitación en seguridad adecuadas.

La probabilidad de que los jóvenes se lesionen es mucho mayor cuando hacen trabajos que la ley les prohíbe.

## Debes tener cuidado de estos peligros

Tipo de trabajo	Ejemplos de peligros
Conserje/Limpieza	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sustancias químicas tóxicas en los productos de limpieza</li><li>• Sangre en las agujas desechadas</li></ul>
Servicio de alimentos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pisos resbalosos</li><li>• Equipo de cocina caliente</li><li>• Objetos filosos</li></ul>
Ventas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crímenes violentos</li><li>• Levantar cargas pesadas</li></ul>
Trabajo de oficina	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estrés o tensión</li><li>• Acoso</li><li>• Mal diseño de las esyaciones de trabajo de computadores</li></ul>

## Tus derechos en el trabajo

Según la ley, el empleador te debe proporcionar:

- Un lugar de trabajo seguro y saludable.
- Capacitación en salud y seguridad, sin olvidar información sobre las sustancias químicas que pueden ser dañinas para la salud.
- Equipo y ropa de protección.
- Por lo menos, el salario mínimo de California: \$8.00 por hora. (El salario mínimo de una ciudad podría ser más alto.) En algunos casos, está permitido que el empleador te pague menos del salario mínimo las primeras 160 horas que trabajes, si no tienes experiencia en un trabajo parecido. Para mayor información, ☎ (888) 275-9243.
- Beneficios de compensación del trabajador si te lesionas en el trabajo. Éstos son algunos de ellos:
  - Atención médica para la lesión, sea que te ausentes del trabajo o no.
  - Pagos si pierdes tu salario más de 3 días.
  - Otros beneficios si quedas incapacitado de una forma permanente.

**Además, tienes derecho a:**

- Reportarle problemas de seguridad a Cal/OSHA.
- Trabajar sin acoso sexual o racial.
- Negarte a trabajar si la tarea presenta un peligro inmediato para la vida o la salud.
- Formar o unirse a un sindicato.

## No todos los trabajos están permitidos

Hay leyes que protegen a los jóvenes contra los trabajos peligrosos.

**En California, ningún trabajador menor de 18 años debe:**

- Conducir un vehículo motorizado en vías públicas, como parte principal del trabajo
- Conducir un montacargas de horquilla
- Usar equipo eléctrico como sierras circulares, trituradoras de cartón, rebanadoras de carne o máquinas de panadería o pastelería
- Hacer trabajo de demolición, derribo o excavación, o trabajar en colocación o reparación de techos
- Trabajar en explotación maderera o aserraderos
- Manejar, servir o vender bebidas alcohólicas
- Trabajar donde pueda exponerse a radiación

**Además, nadie que tenga 14 ó 15 años debe:**

- Hornear o cocinar en el trabajo (excepto, cocinar en un mostrador donde se sirven alimentos)
- Trabajar en tintorería o en una lavandería comercial
- Trabajar en construcción o en la industria manufacturera
- Cargar o descargar camiones, vagones de ferrocarril o transportadores
- Trabajar en escaleras o en andamios



## Otras cosas que no debes hacer

Hay muchas otras restricciones en cuanto al tipo de trabajo que debes y no debes hacer.

Si eres **menor de 14 años**, hay leyes aun más estrictas para protegerte la salud y la seguridad.

Consulta al coordinador de colocación de empleo o al consejero de tu escuela para asegurarte de que el trabajo que estás haciendo está permitido.

## Necesitas un permiso de trabajo

Si eras menor de 18 años y piensas trabajar, necesitas conseguir un permiso de trabajo en tu escuela o en la oficina de tu distrito escolar (a menos que ya te hayas graduado).



## Tus responsabilidades por la seguridad en el trabajo

Para que trabajes sin peligro, debes:

- Seguir todas las instrucciones y reglas de seguridad
- Usar equipo y ropa de protección cuando sea necesario
- Estar pendiente de tus compañeros de trabajo
- Mantener las zonas de trabajo limpias y ordenadas
- Saber qué hacer en una emergencia
- Reportarle a tu supervisor/a todos los riesgos para la salud o la seguridad

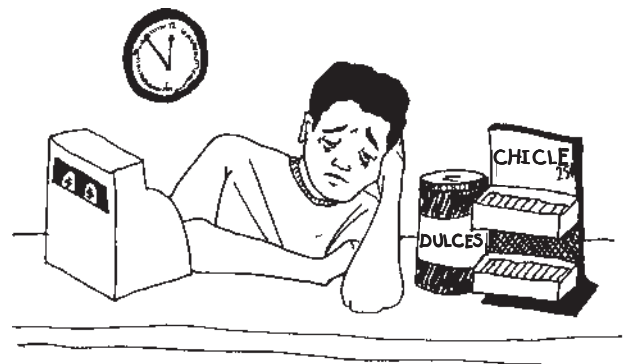
## Cuántas horas y qué tan tarde debes trabajar

Las leyes del trabajo de menores de California prohíben que los jóvenes trabajen muchas horas, o muy tarde o muy temprano.

El cuadro a continuación muestra las horas de trabajo permitidas para los jóvenes. (Es posible que algunos distritos escolares tengan más restrictivos. Además, hay algunas excepciones para los jóvenes en programas de Educación por Experiencia.

### Horas de trabajo para jóvenes

	14–15 años	16–17 años
<b>Horas de trabajo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 7 AM – 7 PM del 1<sup>er</sup> lunes de sept. – 1<sup>o</sup> de junio</li><li>• Fuera de las horas de clases</li><li>• 7 AM – 9PM del 1<sup>o</sup> de junio – 1<sup>er</sup> lunes de sept.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 5 AM – 10 PM cuando hay clases al día siguiente</li><li>• 5 AM – 12:30 PM cuando no hay clases al día siguiente</li></ul>
<b>Número máximo de horas durante el período escolar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 18 horas a la semana, pero no más de:<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 horas al día en días de escolares</li><li>• 8 horas al día los sábados, domingos y días feriados</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 48 horas a la semana, pero no más de:<ul style="list-style-type: none"><li>• 4 horas al día, de lunes a jueves</li><li>• 8 horas al día, viernes a domingo y días feriados</li></ul></li></ul>
<b>Número máximo de horas fuera del período escolar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 40 horas a la semana</li><li>• 8 horas al día</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 48 horas a la semana</li><li>• 8 horas al día</li></ul>



## Si te lesionas en el trabajo

- Avísale a tu supervisor/a de inmediato. Si eres menor de 18 años, también avísales a tus padres o tutores.
- Consigue tratamiento médico de emergencia, si lo necesitas.
- Tu empleador debe darte un **formulario de reclamación**. Llena el formulario y regrésaselo a tu empleador. Eso ayudará a asegurar que recibas beneficios de compensación del trabajador.






## Programa de Compensación del Trabajador: Cosas que te conviene saber

- Puedes recibir beneficios...
  - aunque seas menor de 18 años.
  - aunque tengas un trabajo temporal o de tiempo parcial (en la mayoría de los casos).
- No importa quién tenga la culpa de que te hayas lesionado. De todas formas puedes recibir beneficios.
- No es necesario que seas un residente legal de los Estados Unidos para recibir beneficios de compensación del trabajador.
- No puedes demandar a tu empleador a causa de una lesión laboral (en la mayoría de los casos).
- Puedes ir a ver a tu propio médico si le diste a tu empleador el nombre y la dirección del médico *antes* de que te lesionaras.

### ¡No te quedes callado!

Es ilegal que tu empleador te despidas o te castigue por reportar un problema o una lesión en el lugar de trabajo, o por solicitar beneficios de compensación del trabajador.

## Si necesitas ayuda para un problema de seguridad

- Habla con tu supervisor/a acerca del problema.
- Habla con tus padres o tus maestros.
- Habla con el representante de tu programa de capacitación para el trabajo.
- Habla con el representante de tu sindicato (si lo hay).
- Para información y consejos sobre salud y seguridad, llama al Centro de Recursos de Salud y Seguridad para los Trabajadores Jóvenes en California (*California Resources Network for Young Worker Health and Safety*). Muchos de sus materiales están disponibles en español.  
 (888) 933-8336 [www.youngworkers.org](http://www.youngworkers.org)
- Si es necesario, comunícate con una de estas agencias del gobierno de California.
  - **Cal/OSHA**, para información sobre cómo presentar una queja sobre salud o seguridad.  
 (800) 963-9424 [www.dir.ca.gov/DOSH](http://www.dir.ca.gov/DOSH)
  - **Cumplimiento de Normas Laborales**, para quejas sobre salarios u horas de trabajo. Consulta el sitio web a continuación para encontrar el número telefónico de una oficina en tu zona.  
 (415) 703-5300 [www.dir.ca.gov/DLSE](http://www.dir.ca.gov/DLSE)
  - **Igualdad en el Empleo y la Vivienda**, para presentar una queja sobre discriminación o acoso sexual.  
 (800) 884-1684 [www.dfeh.ca.gov](http://www.dfeh.ca.gov)
  - **Programa de Compensación de Trabajador: Información y Asistencia**, para conseguir información sobre los beneficios para trabajadores lesionados.  
 (800) 736-7401 [www.dir.ca.gov/DWC](http://www.dir.ca.gov/DWC)