

¿Qué hago si me lesiono en el trabajo?

- » Avisale a tu supervisor/a de inmediato. Si eres menor de 18 años, también avísales a tus padres o guardianes.
- » 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.

¿Qué hago si tengo un problema de seguridad?

Habla acerca del problema con tu supervisor/a, tus padres, tus maestros, el representante de tu programa de capacitación para el trabajo, o el representante de tu sindicato (si lo hay). Si es necesario, comunícate con una de estas agencias:

Para información y asistencia sobre salud y seguridad:

- » La Coalición de Salud y Seguridad para los Trabajadores Jóvenes en California
California Partnership for Young Worker Health and Safety
Muchos de sus materiales están disponibles en español.
www.youngworkers.org
- » Programa de Salud Laboral de la Universidad de California en Berkeley (LOHP)
(510) 642-5507
www.lohp.org
- » Programa de Seguridad y Salud Laboral de la Universidad de California en Los Angeles (LOSH) (310) 794-5694
www.losh.ucla.edu/yw

Para presentar una queja sobre salud o seguridad:

- » Cal/OSHA: California Salud y Seguridad Laboral
(800) 963-9424
www.dir.ca.gov/dosh

Para presentar una queja sobre salarios u horas de trabajo:

- » Oficina del Comisionado Laboral
(415) 703-5300
www.dir.ca.gov/dlse

Para presentar una queja sobre discriminación:

- » Igualdad en el Empleo y la Vivienda California Fair Employment and Housing
(800) 884-1684
www.dfeh.ca.gov

PROGRAMA DE COMPENSACIÓN DEL TRABAJADOR:

Sabes que...

- » 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).

Para conseguir información sobre los beneficios para trabajadores lesionados:

- » Programa de Compensación de Trabajador: Información y Asistencia California's Workers' Compensation
(800) 736-7401
www.dir.ca.gov/dwc



LOHP
LABOR OCCUPATIONAL
HEALTH PROGRAM

youngworkers.org

¡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.

The information in this factsheet reflects your state and/or federal labor laws, whichever are more protective. The more protective laws usually apply. Check with the state agencies listed above.