

## ¿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 regresaselo 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](http://www.youngworkers.org)
- » Programa de Salud Laboral de la Universidad de California en Berkeley (LOHP)  
(510) 642-5507  
[www.lohp.org](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.dir.ca.gov/dwc)

# ¿Eres un joven que trabaja?

## ¿Puedo lesionarme o enfermarme en el trabajo?

Cada año, en los Estados Unidos, casi **30 jóvenes menores de 18 años mueren** a causa de lesiones laborales. Otros **27,000 se lesionan** a tal grado que terminan yendo a la sala de emergencias de un hospital.

- » A Ana, una joven de 18 años, se le atoró una mano en un rallador eléctrico de col (repollo), en un restaurante de comida rápida. Su mano 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. Una descarga eléctrica lo mató cuando se subió a una escalera de metal para pasarle un taladro eléctrico a otro trabajador.
- » Dona, una joven de 16 años, fue atacada durante un asalto a mano armada en una tienda de sándwiches. Estaba trabajando sola después de las 11 p.m.

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



[youngworkers.org](http://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.

**¡PROTÉGETE LA SALUD! ¡ENTÉRATE DE TUS DERECHOS!**



## ¿Cuáles son mis derechos en el trabajo?

### Según la ley, el empleador te debe proporcionar:

- » Un lugar de trabajo seguro y saludable.
- » Capacitación en sustancias químicas y otros peligros de salud y seguridad.
- » Equipo y ropa que proteja al trabajador.
- » **Por lo menos, el salario mínimo de California - desde el 1 de enero de 2024, está en \$16.00/hora.** Para verificar tasas después de 2023, visite [https://www.dir.ca.gov/dlse/faq\\_minimumwage.htm](https://www.dir.ca.gov/dlse/faq_minimumwage.htm). En algunos casos, los empleadores pueden pagar menos

- que el mínimo, en los primeros 160 horas de trabajo si no usted no ha trabajado antes en un puesto parecido.
- » ½ hora para comer cada 2 horas de trabajo; 10 minutos de descanso cada 4 horas.
- » Beneficios de compensación del trabajador si te lesionas en el trabajo. Éstos son algunos de ellos:
  - Atención médica para la lesión, sea que faltes o no al trabajo.
  - Pagos si pierdes tu sueldo por 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 riesgo de muerte o de una lesión grave.
- » Formar o unirse a un sindicato.

## ¿Qué debo hacer para protegerme 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 peligros que puedan lastimar a tus compañeros de trabajo
- » Mantener las zonas de trabajo limpias y ordenadas
- » Saber qué hacer en caso de una emergencia
- » Reportar cualquier peligro para la salud o la seguridad a tu supervisor/a
- » Hacer preguntas cuando no entiendas algo

## ¿Necesito un permiso de trabajo?

**¡SI! Si eres 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).

## ¿Se puede hacer cualquier trabajo?

### ¡NO! 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 (menores de 17 años pueden manejar en ciertos casos)
- » Conducir un montacargas de horquilla o equipo pesado
- » Usar equipo eléctrico como sierras circulares, trituradoras de cartón, rebanadoras de carne o máquinas de panadería o pastelería
- » Trabajar en demolición, excavación o en reparación de techos
- » Trabajar en el talado de madera o en aserraderos
- » Preparar, servir o vender bebidas alcohólicas
- » Trabajar donde pueda exponerse a radiación

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

- » Hornear o Cocinar (excepto con parrillas eléctricas o a gas que no tienen llamas abiertas y con freidoras cuyas canastas suben y bajan automáticamente)
- » 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

## ¿Hay otras cosas que no debo hacer?

### ¡SI! Hay otras restricciones en cuanto al tipo de trabajo que debes y no debes hacer.

Tienes que tener por lo menos 14 años para hacer la mayor parte de los trabajos, menos trabajos informales como babysitting y trabajar en la yarda. Consulta al coordinador de colocación de empleo o al consejero de tu escuela para asegurarte de que el trabajo que estás haciendo está permitido.



## ¿Debo trabajar tan tarde or tantas horas?

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 restricciones. 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 10 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>	18 horas a la semana, pero no más de: <ul style="list-style-type: none"> <li>» 3 horas al día en días de escuela</li> <li>» 8 horas al día los sábados, domingos y días feriados</li> </ul>	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>
<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>