

Información legal y de seguridad **PARA LOS PADRES** de jóvenes que trabajan



Conozca la ley.

La ley laboral de California dice que los jóvenes no pueden trabajar hasta **muy tarde, desde muy temprano o por mucho tiempo** ni hacer trabajos muy peligrosos. Las leyes de salud y seguridad en el trabajo de Cal/OSHA exigen que el lugar de trabajo sea seguro y que los trabajadores reciban capacitación de salud y seguridad.

Ayude a su hijo joven a obtener un permiso de trabajo.

En California, los menores de edad que trabajan deben tener permisos de trabajo (work permits). Deben tener un permiso de trabajo diferente por cada ubicación física en la que trabajan. Los menores de edad que aprueban un examen de aptitud aún necesitan un certificado de edad para trabajar. **Los trabajadores menores de 18 años deben tener un permiso de trabajo para cada empleo nuevo** (a menos que ya se hayan graduado). Los estudiantes solicitan los permisos de trabajo en su escuela preparatoria o en la oficina del distrito escolar (school district office).

Limite las horas de trabajo.

Si su hijo está cansado o tiene problemas para equilibrar el trabajo y la escuela, **tal vez esté trabajando demasiadas horas**. Ayude a su joven a reducir sus horas de trabajo.

Esté atento a las señales de advertencia.

¿Su hijo joven parece insatisfecho con su trabajo? A los jóvenes les puede resultar difícil hablar sobre problemas como el acoso sexual y el estrés en el trabajo. ¿Su hijo siempre está cansado? ¿Se queja de que no descansa lo suficiente? ¿Su hijo joven o alguno de sus compañeros de trabajo se ha lastimado en el trabajo? Estas pueden ser señales de que necesita la ayuda de un adulto que lo apoye.

Hable con su hijo joven sobre su trabajo.

¿Qué tareas debe realizar en su empleo? Por ejemplo, ¿se le pide que levante cosas pesadas? ¿Trabaja solo durante largos periodos, especialmente por la noche? **¿Recibió capacitación?** ¿Su hijo joven recibe un pago justo por sus horas de trabajo y descansos?

Ayude a resolver problemas.

Si su hijo está preocupado por las horas o la seguridad en el trabajo, **ayúdele a reflexionar sobre qué cambios hacen falta** y a cómo hablar con su supervisor.



Para aprender más:

www.youngworkers.org

www.dir.ca.gov/DLSE

YW YOUNG WORKERS

Horario laboral legal para los jóvenes en California

Como se espera que los jóvenes se enfoquen en la escuela, existen leyes sobre el trabajo de menores de edad que protegen a los jóvenes de trabajar hasta muy tarde, desde muy temprano o por mucho tiempo.

	<i>De 14 a 15 años de edad</i>	<i>De 16 a 17 años de edad</i>
<i>Durante el ciclo escolar:</i>	<p>Está permitido que trabajen antes o después de la escuela, entre las 7 a. m. y las 7 p. m.</p> <p>Está permitido que trabajen hasta 18 horas por semana, pero no más de tres horas por día en días de escuela, y no más de ocho horas por día los sábados, domingos o días feriados.</p>	<p>Está permitido que trabajen antes o después de la escuela de lunes a jueves, entre las 5 a. m. y las 10 p. m.</p> <p>Está permitido que trabajen de 5 a. m. a 12:30 a. m. los viernes y sábados, fuera del horario escolar.</p> <p>Está permitido que trabajen hasta 48 horas por semana, pero no más de cuatro horas por día en días de escuela u ocho horas por día los fines de semana o días festivos.</p>
<i>Fuera del ciclo escolar (desde el 1.º de junio hasta el Día del Trabajo (Labor Day)):</i>	<p>Está permitido que trabajen entre las 7 a. m. y las 9 p. m.</p> <p>Está permitido que trabajen hasta 40 horas a la semana y hasta ocho horas al día.</p>	<p>Está permitido que trabajen hasta 40 horas a la semana y hasta ocho horas al día.</p>

Existen ciertas excepciones para los jóvenes que participan en programas de práctica de trabajos.



El Programa de Salud Ocupacional y Laboral (Labor Occupational Health Program) desarrolló esta hoja informativa como parte del programa de Colaboración de California para la Salud y la Seguridad de los Trabajadores Jóvenes (California Partnership for Young Worker Health and Safety), que administra la Comisión de Salud, Seguridad y Compensación del Trabajador (Commission on Health and Safety and Workers' Compensation) del Departamento de Relaciones Industriales de California (California Department of Industrial Relations). ©2026 Comisión de Salud, Seguridad y Compensación del Trabajador de California del Departamento de Relaciones Industriales (Department of Industrial Relations, DIR) de California. Este documento también se elaboró con financiamiento del Departamento de Educación de California (California Department of Education).

Para aprender más:

www.youngworkers.org

www.dir.ca.gov/DLSE

