

TUS DERECHOS EN EL TRABAJO

Información legal y de seguridad para los jóvenes que trabajan

Identifica los riesgos en el trabajo

Los riesgos son las cosas que pueden lastimarte, enfermarte o dañar tu salud mental (por ejemplo, las sustancias químicas en los productos de limpieza, la sangre en agujas desechadas, pisos resbalosos, equipo caliente en la cocina, cajas pesadas, acoso o violencia).



Conoce tus derechos

Tu empleador es legalmente responsable de proveer un lugar de trabajo seguro y de pagarte al menos el salario mínimo. El robo de salarios es un delito. Informa sobre cualquier problema relacionado con el pago a la División del Cumplimiento de las Normas Laborales (DSLE). Tienes derecho a recibir capacitación y ropa y equipo de protección, a que te paguen el salario mínimo y a reportar problemas de seguridad a la Cal/OSHA (la agencia del gobierno estatal que se encarga de la seguridad de los trabajadores).

Alza la voz

Habla sobre los problemas con otros trabajadores e informa a tu supervisor sobre los peligros. También puedes hablar del problema con tus padres, tus maestros, el consejero de programas de capacitación o el sindicato. No temas preguntar si no entiendes algo ni temas pedir ayuda.

Es más probable que los jóvenes se lesionen en el trabajo.



SAFE
JOBS
NOW!

¿Qué edad debo tener para conseguir un trabajo?

Para la mayoría de los trabajos debes tener por lo menos 14 años de edad, excepto por los trabajos informales como cuidar niños o hacer trabajos de jardinería. Si eres menor de 18 años, necesitas obtener un **permiso de trabajo** (work permit) emitido por tu escuela o la oficina del distrito escolar (school district office). Si ya te graduaste o trabajas para una agencia pública, necesitarás un certificado de edad.

¿Cuánto deben pagarme?

Tienes derecho a recibir por lo menos el salario mínimo: **\$16.90 por hora** en California en 2026 (algunas ciudades y condados tienen salarios mínimos más altos). Puedes consultar la información más actualizada en la División del Cumplimiento de las Normas Laborales (Division of Labor Standards Enforcement). También tienes **derecho a recibir un comprobante de pago** que detalle la cantidad que ganaste y el total de las horas que trabajaste en ese periodo.

CONOCE TUS DERECHOS

en el trabajo



¿Puedo tomar descansos?

Tienes derecho a un **periodo de descanso pagado de 10 minutos** después de cada 4 horas de trabajo y a un descanso para comer no pagado de 30 minutos después de 5 horas de trabajo.

¿Qué tipos de trabajo son ilegales para los jóvenes?

- Está prohibido que los jóvenes trabajen **en las industrias más peligrosas** (como la de la demolición o construcción de techos).
- En California, los trabajadores menores de 18 años solo pueden conducir automóviles bajo condiciones limitadas y no pueden conducir montacargas ni manejar maquinaria pesada o herramientas eléctricas (como sierras circulares, compactadoras de cartón o cortadoras de carne).
- También está prohibido que los jóvenes preparen, vendan o sirvan alcohol.
- Existen protecciones adicionales si tienes 16 años o menos; por ejemplo, los jóvenes de esta edad no tienen permitido descargar camiones.
- Si un joven participa en un Programa de Experiencia Laboral, hay menos restricciones.



¿Qué pasa si me lastimo en el trabajo?

Si te lastimas o enfermas en el trabajo, **tienes derecho a recibir beneficios de compensación de trabajadores** (atención médica y pagos si tienes que faltar al trabajo). Este beneficio está disponible para todos los trabajadores de California, incluyendo los menores de 18 años, los que trabajan tiempo parcial y los indocumentados. Puedes recibir beneficios sin importar quién tuvo la culpa de tu lesión. Si te lastimas en el trabajo, avisa a tu supervisor de inmediato. Tu empleador debe proporcionarte un formulario de reclamo de compensación de trabajadores para que lo llenes y lo devuelvas.

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

