

¿Eres un Adolescente y Trabajas?

Actualizado



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional



Este documento es de dominio público y se puede reproducir e imprimir libremente.

Descargo de responsabilidad

Las menciones que se hagan de cualquier empresa o producto no representan el respaldo del Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH). Además, las referencias a sitios Web fuera de NIOSH no constituyen un respaldo de NIOSH a las organizaciones patrocinadoras ni a sus programas o productos. Más aún, NIOSH no es responsable del contenido de esos sitios Web.

Información sobre pedidos

Para recibir documentos u otra información sobre temas de seguridad y salud ocupacional, comuníquese con NIOSH:

Teléfono: **1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)**

TTY: 1-888-232-6348

E-mail: cdcinfo@cdc.gov

o visite el sitio Web de NIOSH en **www.cdc.gov/niosh**.

Para recibir boletines mensuales actualizados de NIOSH, suscríbase a *NIOSH eNews* en el sitio Web www.cdc.gov/niosh/eNews.

Publicación de DHHS (NIOSH) N.º 2012-130 (Sp2012)
(reemplaza la publicación número 2011-184)

Marzo de 2012

GENTE • SEGURA • SALUDABLE™

¿Eres un adolescente y trabajas?

Te estás ganando tu propio dinero, estás haciendo nuevos amigos, estás aprendiendo cosas nuevas y te estás volviendo independiente. El trabajo puede ser divertido, gratificante y una parte interesante de tu vida, pero ¿sabías que te puedes lesionar en el trabajo?

Cada 9 minutos, un adolescente estadounidense se lesiona en el trabajo. Estos adolescentes son jóvenes como Emily, quien estaba trabajando sola en una tienda de sándwiches cuando un ladrón armado con una pisto la atacó. O como Joe, un ayudante de construcción que se electrocutó en su trabajo.

Esto no debe suceder. Tienes derecho a estar a salvo y saludable en el trabajo.

Los trabajadores jóvenes se enferman o se lesionan en el trabajo por muchas razones, como equipos peligrosos, sitios de trabajo poco seguros y estrés. A veces se lesionan por trabajar muy rápido para mantener el ritmo de trabajo. Al ser un trabajador joven, tienes más probabilidades de lesionarte en el trabajo que una persona mayor. ¡Es posible que hasta te pidan que hagas algo que la ley diga que no tienes permitido hacer! (Ver “¿Está bien que yo haga cualquier tipo de trabajo?” en la página 3).

Esta guía te proporciona la información que necesitas para mantenerte a salvo y sano en el trabajo. También te muestra qué trabajos puedes (o no puedes) hacer y te enseña sobre tus derechos y responsabilidades como trabajador joven. (Los trabajos agrícolas no se incluyen aquí, debido a que las leyes para estos trabajos son diferentes). Los recursos en la página 5 te proporcionarán información sobre dónde puedes pedir ayuda si tienes un problema de salud o seguridad en el trabajo. ¡No tengas miedo de hablar!

Diviértete, vela por tu seguridad y recuerda que ningún trabajo vale la pena como para poner en riesgo tu salud o tu vida.

¿Cuáles son mis derechos en el trabajo?

Tienes derecho a:

- Trabajar en un sitio donde puedas estar sano y a salvo.
- Recibir la capacitación sobre salud y seguridad en un vocabulario que puedas entender, cuando se requiera dicho entrenamiento.
- Ganar al menos el salario mínimo federal. Averiguar el salario mínimo de tu estado en www.dol.gov/whd/minwage/america.htm.
- Que te paguen tus gastos de atención médica (en la mayoría de los trabajos) si te lesionas o enfermas debido a tu trabajo. También te deben pagar por los días de trabajo que pierdas si te lesionas o enfermas por causa del trabajo.
- Trabajar sin que te acosen o traten mal debido a tu raza, color de piel, religión, sexo, embarazo, nacionalidad, discapacidad o información genética.
- Pedir cambios en tu área de trabajo por creencias religiosas o por una afección médica.
- Ayudar a alguien que esté investigando o inspeccionando tu sitio de trabajo debido a posibles infracciones de las leyes sobre seguridad en el trabajo, trabajo de menores o salario, o que prohíban la discriminación y el acoso en el trabajo. No te pueden maltratar ni despedir por proporcionar este tipo de ayuda.
- Unirte a un sindicato o crear uno. Puedes trabajar con un grupo para tratar de mejorar las condiciones de trabajo, el pago y los beneficios.

Recuerda:

Puede que tengas más derechos laborales bajo otras leyes locales, estatales o federales o bajo las propias normas de tu empresa.

Tienes derecho a hablar sobre las posibles infracciones de seguridad en el sitio de trabajo, las leyes laborales y de salario para menores de edad y sobre las leyes que prohíben la discriminación y el acoso en el trabajo.

Es contra la ley que te despidan o maltraten de alguna forma por notificar estos problemas. Puedes hablar con un padre, compañero de trabajo, maestro, consejero escolar, empleador o con una agencia gubernamental. Los recursos de la página 5 te ayudarán a comenzar la conversación.

¡Ciertas leyes te protegen contra la discriminación y el acoso en el lugar de trabajo con base en la raza, el color de piel, la religión, el sexo, el embarazo, la nacionalidad, la discapacidad y la información genética!

Por ley, tu empleador debe hacer que el sitio de trabajo sea seguro y saludable. Cuando la ley lo requiera, tu empleador debe darte una capacitación sobre los peligros de tu trabajo. También te tiene que proporcionar equipo de protección (como gafas de seguridad, protectores para los oídos y guantes) sin costo para ti, en caso de ser necesario.

Pero tú también tienes responsabilidades en el trabajo. Si te piden que hagas un trabajo peligroso o una tarea que te haga sentir incómodo de alguna manera, habla con alguien como un padre, maestro, compañero de trabajo o con tu jefe. Informa de los peligros presentes a un adulto de confianza, a tu supervisor o a una agencia estatal o federal.

¡Mientras más comprendas las responsabilidades de tu empleador, y las tuyas, mejores serán tus probabilidades de mantenerte sano y a salvo en el trabajo!

¿Cuáles son las responsabilidades de mi empleador en el trabajo?

Tu empleador deberá:

- Proporcionar un lugar de trabajo seguro y saludable.
- Escoger y proporcionar, sin costo para ti, equipo de protección que pueda protegerte mientras trabajas. Esto incluye protectores para los oídos, guantes, gafas de seguridad o ropa especial (en caso de ser necesario).
- Usar palabras que puedas entender cuando recibes capacitación sobre los peligros en el trabajo.
- Informarte sobre los peligros en tu sitio de trabajo, y si la ley lo requiere, cómo debes manejarlos. Esto incluye capacitación sobre cómo manipular productos químicos de manera segura y cómo manejar otros peligros en el lugar de trabajo. Es posible que necesites hacer un entrenamiento sobre cómo actuar ante emergencias.

¿Cuáles son mis responsabilidades en el trabajo?

Tu empleador deberá:

- Conocer tus derechos y responsabilidades relacionados con la salud y seguridad en donde trabajas. Preguntarle a un compañero de trabajo, a un consejero de tu escuela o a tu jefe sobre esto o leer la cartelera informativa o manual para los empleados.
- Preguntarle a tu jefe sobre la capacitación de seguridad y aprender sobre los peligros antes de comenzar un trabajo o una nueva tarea.
- Informar a tu supervisor sobre cualquier peligro para la salud y seguridad.
- Averiguar qué hacer si te lesionas en el trabajo.
- Conocer y seguir todas las reglas e instrucciones de seguridad.
- Usar equipo de seguridad y ropa de protección cuando sea necesario.
- Mantenerte alerta y trabajar de manera segura.
- No hacer el trabajo a la carrera.
- Velar por la seguridad de tus compañeros.
- Preguntarles a un supervisor o a compañeros qué hacer en casos de emergencia.
- Respetar a las personas que trabajan contigo. Cuidarte de nunca acosar ni intimidar a nadie.

¿Qué constituye un peligro?

Un peligro es cualquier cosa en el trabajo que pueda lesionarte.

Peligros y lesiones comunes en el lugar de trabajo (no relacionados con trabajos agrícolas)

Resbalones, tropezones, caídas, esguinces y distensiones

Quemaduras y cortaduras

Lesiones en los ojos

Pérdida auditiva

Exposición a sustancias químicas

Choques automovilísticos

Electrocución

Fallas en el funcionamiento de la maquinaria

Aprende sobre los peligros antes de comenzar el nuevo trabajo.

Pregúntale a tu jefe:

¿Qué tipo de capacitación sobre seguridad recibiré?

¿Cuáles son los peligros en este trabajo?

¿Necesitaré usar equipo de seguridad? Si debo usarlo, ¿cómo se utiliza?

Si tengo inquietudes de salud y seguridad, ¿con quién debo hablar?

¿Qué hago en una emergencia?

¿Qué hago si me lesiono en el trabajo?



¿Qué tipo de trabajo no debo hacer?

Las leyes laborales para menores protegen a los trabajadores adolescentes de los trabajos peligrosos.

En general, si eres menor de 18 años, no puedes:

- Manejar ningún vehículo con motor en calles públicas como parte de tu trabajo (Los adolescentes de 17 años pueden manejar pero solo bajo ciertas condiciones que permite la ley).
- Manejar, subirte a, reparar o trabajar desde un montacargas, una excavadora u otra maquinaria motorizada.
- Subirte a, manejar, reparar o trabajar desde una grúa de canastilla hidráulica (los adolescentes de 16 o 17 años de edad pueden asistir en el uso de aparatos para levantar a pacientes siempre que estén adecuadamente entrenados y supervisados).
- Usar herramientas y maquinaria eléctricas como una sierra circular, motosierra, astilladora de madera, machacadora para cajas, embaladora, máquinas para cortar carnes y la mayoría de las máquinas de panadería.
- Trabajar en operaciones de derribo, demolición, excavación o techado.
- Trabajar en minería, explotación forestal, aserraderos, servicios forestales o combatiendo contra incendios forestales.
- Trabajar en plantas procesadoras de carnes de res y de aves en donde se matan animales y se empaacan y procesan carnes.
- Trabajar donde puedas estar expuesto a radiación.
- Trabajar donde se producen o guardan explosivos.

Si tienes 14 o 15 años, las leyes son aún más estrictas.

Tampoco puedes:

- Hornear ni cocinar en el trabajo, a menos que el cocinero use parrillas a gas o eléctricas sin la presencia de llamas u ollas freidoras que puedan automáticamente bajar o elevar las cestas del aceite.
- Ir de casa en casa para vender productos o saludar con un cartel (a menos que estés directamente frente al sitio donde trabajas).
- Trabajar como salvavidas en toboganes de agua elevados o en lagos, ríos, playas de océanos, canteras o muelles. (Con capacitación, los adolescentes de 15 años de edad pueden trabajar como salvavidas en piscinas o parques acuáticos).
- Usar la mayoría de las maquinarias eléctricas.
- Trabajar en una escalera o en un andamio.
- Trabajar en bodegas.
- Hacer trabajos de construcción, manufactura, minería y la mayoría de los tipos de negocios que procesan productos como tintorerías o lavanderías comerciales.
- Cargar o descargar los camiones, vagones de ferrocarriles o transportadores





¿Qué pasa si tengo menos de 14 años? ¿Puedo trabajar?

PUEDES hacer algunos trabajos:

- Cuidar niños.
- Repartir el periódico.
- Trabajar como actor o artista.

¿Estos son TODOS los trabajos que no puedo hacer?

¡NO! Los trabajadores jóvenes no tienen permitido realizar muchos trabajos que no hemos mencionado aquí. Consulta con tu consejero de la escuela, un coordinador de puestos laborales, el Departamento del Trabajo de los EE. UU. o el departamento de trabajo de tu estado para asegurarte de que ese tipo de trabajo esté permitido para tu edad.

Recuerda que:

- Las leyes estatales para menores pueden ser más estrictas que las leyes federales.
- Hay otras leyes que regulan los trabajos agrícolas para los trabajadores jóvenes.
- Cuando cumplas 18 años, las leyes laborales para menores ya no te protegerán, pero sí te protegerán las leyes sobre salud y seguridad laboral.

¿Qué horas puedo trabajar?

Las leyes federales de trabajo para menores protegen a los adolescentes de 14 y 15 años para que no trabajen muchas horas, muy tarde o muy temprano. Algunas leyes estatales limitan también las horas que pueden trabajar los adolescentes de 16 y 17 años de edad. Cuando cumplas 18 años de edad, las leyes laborales para menores ya no te protegerán.

Horas de trabajo federales para los adolescentes (de 14 y 15 años)

Horas de trabajo

- No antes de las 7 de la mañana ni después de las 7 de la noche desde el Día del Labor hasta el 1 de junio
- No pueden trabajar durante las horas escolares.
- 7 de la mañana–9 de la noche a partir del 1 de junio hasta el Día de Labor

Horas máximas en época de clases

18 horas a la semana, pero no más de

- 3 horas al día en días de clases, incluso el viernes.
- 8 horas al día los sábados y los domingos

Horas máximas durante las vacaciones escolares

- 40 horas a la semana
- 8 horas al día

Nota: Hay excepciones con respecto a las horas laborales mencionadas para los estudiantes que participan en ciertos programas escolares de experiencia laboral. Los trabajos agrícolas para adolescentes menores de 16 años tienen diferentes requisitos en cuanto a las horas de trabajo.

¿Dónde puedo obtener más información?

Habla con un gerente, padre, maestro o alguien con quien trabajes de tus preocupaciones sobre salud, seguridad, discriminación y acoso en el trabajo.

Encuentra más información sobre la seguridad y salud de los trabajadores jóvenes en www.youthrules.dol.gov

Comunícate con una de las agencias gubernamentales mencionadas a continuación:

Tipo de información	Agencia
Leyes laborales federales y estatales para menores (incluye salario y horas)	Departamento del Trabajo (DOL) www.dol.gov/whd 1-866-4US-WAGE TTY: 1-877-889-5627
Estándares de seguridad y salud y otros requisitos	Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) www.osha.gov/SLTC/teenworkers 1-800-321-OSHA TTY: 1-877-889-5627
Información sobre discriminación y acoso	Comisión para la Igualdad de Oportunidades en el Empleo (EEOC) www.youth.eeoc.gov 1-800-669-4000 TTY: 1-800-669-6820
Peligros y soluciones en el lugar de trabajo	Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) www.cdc.gov/niosh/topics/youth 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)
Prácticas laborales injustas y elecciones de sindicatos	Junta Nacional de Relaciones Laborales (NLRB) www.nlr.gov 1-866-667-NLRB

La Red Federal para la Seguridad y Salud de los Trabajadores Jóvenes (FedNet) actualizó este folleto, el cual fue preparado originalmente por el Programa de Salud Ocupacional de Berkeley, Universidad de California, bajo un acuerdo de cooperación del Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH), DHHS (NIOSH) publicación n.º 97-132. Una actualización al documento original creado para California se encuentra en: www.lohp.org/docs/pubs/youth_work/ywfs2008.pdf

Recuerda que tienes derecho a hablar sobre las posibles infracciones de seguridad en el sitio de trabajo, las leyes laborales y de salario para menores y sobre las leyes que prohíben la discriminación y el acoso en el trabajo. ¡No te pueden castigar por notificar a alguien sobre estos problemas!



**Cumplimos nuestro compromiso con la nación:
seguridad y salud en el trabajo para todos a
través de la investigación y la prevención.**

Para recibir documentos de NIOSH o más información sobre temas de seguridad y salud ocupacional, comuníquese con NIOSH al

1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

TTY: 1-888-232-6348

Correo electrónico: cdcinfo@cdc.gov

O visite el sitio Web de NIOSH en www.cdc.gov/niosh.

Para recibir boletines mensuales actualizados de NIOSH, suscríbese a NIOSH eNews en el sitio web www.cdc.gov/niosh/eNews.

**Publicación de DHHS (NIOSH) n.º 2012-130 (Sp2012)
(reemplaza la publicación número 2011-134)**

**DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional
4676 Columbia Parkway
Cincinnati, OH 45226-1998**

Para uso oficial

Penalidad por uso privado \$300