



Seguridad para los trabajadores jóvenes

*Aprenda sobre sus derechos para
mantenerse a salvo en el lugar
del trabajo*



DCBS

Consumer and
Business Services

Oregon OSHA

Seguridad para los trabajadores jóvenes

*Aprenda sobre sus
derechos para mantenersse
a salvo en el lugar del
trabajo*



Facultando a los trabajadores jóvenes

Obtener su primer trabajo es un escalón importante en su vida, pero esto también puede conducir a riesgos inesperados. Los trabajadores jóvenes son más propensos a sufrir lesiones en el trabajo ya que tienen menos experiencia, no reciben entrenamiento adecuado y dudan en hacer preguntas sobre seguridad al empleador. Usted está protegido en el lugar de trabajo bajo las mismas leyes que los trabajadores mayores y tiene derecho a reportar problemas de seguridad.





Accidentes en el lugar de trabajo

Los trabajadores jóvenes entre la edad de 14 a 24 años, tienen un riesgo más alto en su lugar de trabajo. Los peligros en el lugar de trabajo pueden estar en cualquier lugar y causar accidentes, lesiones y hasta la muerte. Muchos de los accidentes de los trabajadores jóvenes menores de 18 años ocurren en negocios minoristas. Esto incluye restaurantes y tiendas de mercancía. Las tres causas principales de lesiones en el lugar de trabajo son golpes con el equipo de trabajo, caídas y agotamiento por levantar y mover objetos. Los peligros pueden oscilar desde ruido excesivo hasta la exposición a químicos y pesticidas.

Esté consciente de estos riesgos. Si algo se siente o parece peligroso, avísele a su supervisor o reporte la preocupación.

Las horas que puede trabajar

Hay limitaciones en las horas que los trabajadores jóvenes pueden trabajar dependiendo de la edad y de si la escuela está en sesión.

Edad	Cuando la escuela no está en sesión	
	Horas al día	Horas a la semana
14-15	8 horas	40 horas
16-17	No hay límite	44 horas

Edad	Cuando la escuela está en sesión	
	Horas al día	Horas a la semana
14-15	3 horas	18 horas
16-17	No hay límite	44 horas

Trabajos que no puede hacer si es menor de 18 años

Las leyes sobre trabajo infantil protegen a los jóvenes en la fuerza laboral. En Oregon, la Oficina de Trabajo e Industrias (enlace en Inglés) [regula el empleo de menores de edad](#). Como menor de edad, usted sus padres, y los empleadores deben conocer las leyes, normas aplicables a los jóvenes, los tipos de trabajos y las horas de trabajo permitidos. Aquí hay una lista de los trabajos que no puede hacer si es menor de 18 años.



**Visite: oregon.gov/boli
Para más información sobre
restricciones laborales juveniles**

Trabajos que pueden hacer los jóvenes:

- De 13 años o menos: cuidado de niños, repartidor de periódicos, aseo de mascotas.
- Edades 14-15: ciertos trabajos de oficina, tienda de abarrotes, tienda minorista, restaurante, cine teatro o parque de diversiones. Más sobre puestos de trabajo para edades de 14 a 15 años en BOLI.
- Edades de 16 a 17 años: cualquier trabajo no prohibido por BOLI.
- Edad de 18 años: Sin restricciones.

Horas que los jóvenes de 14 y 15 años pueden trabajar:

- Después de las 7 a.m. y hasta las 7 p.m. (Las horas son extendidas hasta las 9 p.m. del 1ro de junio al Día del Trabajo).
- Hasta 3 horas, incluidos los viernes en un día de escuela.
- Hasta 18 horas en una semana escolar.
- Hasta 8 horas en un día no escolar.
- Hasta 40 horas en una semana no escolar.

Cinco maneras comunes de lastimarse en el trabajo

1. Tratando de trabajar sin entrenamiento
2. Trabajando por largos periodos de tiempo sin supervisión
3. Usando herramientas y equipamiento peligroso
4. Tratando de trabajar rápidamente
5. Consumiendo alcohol u otras drogas



Ocho sugerencias para cuidarse en el trabajo

1. Tenga cuidado con las máquinas

Sea precavido con las máquinas y siga estas reglas

- Use solamente máquinas que están debidamente protegidas
- Nunca trate de agarrar una máquina que está en movimiento o en funcionamiento
- No use ropa floja o guantes mientras maneje máquinas con partes de alta velocidad que están en movimiento tales como prensas de taladro
- Nunca use equipamiento eléctrico mientras esté de pie en una superficie mojada



2. Cuídese en el calor

La combinación de temperaturas altas, humedad y trabajo duro pueden causar enfermedad y hasta la muerte. Manténgase fuera del calor si siente mareo, dolor de cabeza, pulso rápido, náusea, vómito y deshidratación. Para protegerse de las enfermedades causadas por el calor, use ropa cómoda y fresca, use protector solar, use un gorro, evite la cafeína y beba suficiente agua.



3. Use ropa apropiada

Su empleador debe proveerle el equipo de protección personal tal como cascos de protección, zapatos de seguridad, lentes de seguridad y protección para el oído. Su empleador debe enseñarle a usar el equipamiento, asegúrese de saber como hacerlo. Por ejemplo, use tapones o protectores de oídos cuando necesita gritar para hablar con la persona a su lado. Use lentes de seguridad si trabaja con máquinas para pulir que desechan partículas voladoras.



4. Evite espacios confinados

Los espacios confinados, como tanques, agujeros o sótanos de poca altura, están llenos de peligros tales como gases tóxicos, falta de oxígeno y equipamiento

peligroso. No entre en espacios confinados que requieren autorización. (osha.oregon.gov/Pages/topics/confined-spaces.aspx).

5. Prevenga resbalones y caídas

Para prevenir resbalones y caídas, el suelo debe estar limpio de charcos, basura, cables eléctricos, u otros riesgos de peligros. Si necesita ocupar una escalera, asegúrese de que su supervisor le indique como usarla correctamente.



6. Levante carga con seguridad

Para levantar objetos con seguridad, siga las instrucciones siguientes:

- Acérquese a la carga
- Doble sus rodillas manteniendo sus pies un poco separados
- Mantenga su cabeza, hombros y caderas en una línea recta
- Si necesita girar, mueva su cuerpo entero en vez de mover solo la cintura
- Sepa cuánto peso puede levantar de una manera segura

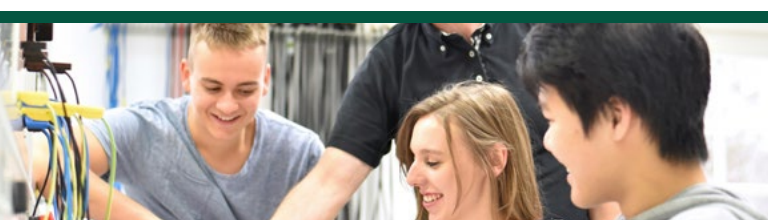


7. Sepa que hacer en una emergencia

Aprenda dónde está el botiquín de primeros auxilios en su lugar de trabajo. Su empleador debe informarle que hacer en caso de emergencia tal como terremoto o fuego.

8. Reporte condiciones de trabajo peligrosas

Reporte condiciones de trabajo o equipamiento peligroso a su supervisor. Si cree que está en peligro, probablemente lo está.





Cómo reportar

Si necesita **reportar un lugar de trabajo peligroso** usted puede presentar una queja con Oregon OSHA.

Oregon OSHA

503-378-3272

osha.oregon.gov

Si se **lastimó en el trabajo**, usted puede presentar un reclamo con la División de Compensación para Trabajadores. Inmediatamente dígame a su empleador sobre su lesión.

División de Compensación para los Trabajadores

503-947-7840

wcd.oregon.gov

Si ha sufrido **discriminación en su trabajo**, sufrió represalias de su empleador después de que usted reportó problemas en el trabajo o tiene **problemas con salarios u horas de trabajo**, usted puede presentar una queja en la Oficina de Trabajo e Industrias.

Oficina de Trabajo e Industrias

971-673-0761

oregon.gov/boli

Recursos adicionales

Página informativa para trabajadores jóvenes:
osha.oregon.gov/workers/pages/young-workers.aspx

Página de recursos para trabajadores jóvenes:
osha.oregon.gov/pages/topics/young-worker.aspx

Oficina central de Salem

350 Winter St. NE
Salem, OR 97301-3882

Teléfono: 503-378-3272
Número gratuito: 800-922-2689

Fax: 503-947-7461
en Español: 800-843-8086

Sitio web: osha.oregon.gov



440-24135 (9/19/COM)