

# Los adolescentes y su seguridad en el trabajo: Consejos para padres



## ¿Por qué deberían estar pendientes los padres?

Millones de adolescentes trabajan para ganar dinero, aprender nuevas habilidades y prepararse para el mundo adulto. Pero, cada año, aproximadamente 80,000 adolescentes menores de 18 años se lesionan en el trabajo. Aunque algunos trabajos pueden parecer más peligrosos que otros, su hijo(a) puede lastimarse en cualquiera de ellos. Las largas horas de trabajo, la falta de supervisión y los peligros en el trabajo pueden dañar la salud de su hijo(a) y su experiencia escolar.

## ¿Por qué se lastiman en el trabajo los adolescentes?

- » Es más probable que los adolescentes se lastimen cuando son nuevos en el trabajo.
- » Los adolescentes tienden a no hacer preguntas y no querer hablar sobre las condiciones de trabajo.
- » Todos los trabajos tienen peligros, que van desde los pisos mojados hasta los objetos afilados o el levantar objetos pesados.
- » Es posible que los adolescentes no reciban la capacitación que necesitan para realizar su trabajo de manera segura.

## ¿Qué pueden hacer los padres?

### Conozca las leyes.

- » **La ley laboral de California** dice que los adolescentes no pueden trabajar hasta muy tarde o por mucho tiempo, ni hacer trabajos muy peligrosos.
- » **Les leyes de Cal/OSHA sobre la salud y seguridad en el trabajo** exigen que el lugar de trabajo sea seguro y que los trabajadores reciban capacitación de salud y seguridad sobre las tareas que realizan.
- » **Aprenda más sobre** el trabajo de menores y las leyes de seguridad y salud en <http://www.youngworkers.org> o descargue ¿Eres un adolescente que trabaja? (Are You a Working Teen?)

### Asegúrese de que su hijo(a) tenga un permiso para trabajar.

En California, incluso durante el verano, los trabajadores menores de 18 años deben tener un permiso para trabajar en cada empleo nuevo (a menos que ya se hayan graduado). Los estudiantes solicitan los permisos de trabajo en su escuela o en la oficina del distrito escolar.

### Esté alerta por las señales de advertencia

- » **No estar contento(a) en el trabajo:** ¿Muestra su hijo(a) no estar feliz con su trabajo? A los adolescentes les puede ser difícil hablar sobre asuntos como el acoso sexual y el estrés en el lugar de trabajo.
- » **Cansancio:** ¿Está su hijo(a) siempre cansado(a)? ¿Se queja de que no descansa lo suficiente?
- » **Desinterés:** ¿Ha perdido interés en la escuela o las actividades externas, o ya no tiene tiempo para sus amigos o familiares?
- » **Lesiones en el trabajo:** ¿Se han lastimado en ese trabajo su hijo(a) u otros empleados? Para aprender sobre beneficios si un adolescente se lastima en el trabajo, comuníquese con el personal de Información y Asistencia de la Compensación del Trabajador en California al (800) 736-7401 o visite su sitio web en [www.dir.ca.gov/DWC](http://www.dir.ca.gov/DWC).



## Hable con su hijo(a) adolescente sobre su trabajo.

- » **¿Qué tareas desempeña?** Por ejemplo, ¿se le pide que levante cosas pesadas? ¿Trabaja a solas por periodos largos?
- » **¿Le capacitaron para hacer ese trabajo?** Si se le pide a su hijo(a) que lleve a cabo una tarea nueva, deben darle capacitación antes de hacerla.
- » **¿Hay peligros en el lugar de trabajo?** Pregúntele su opinión sobre el lugar de trabajo. ¿Hay pisos resbalosos, puertas de salida cerradas o bloqueadas, espacios de trabajo con mucha gente o máquinas sin protecciones de seguridad?
- » **¿Se encuentra presente el supervisor?** Averigüe si el supervisor muestra preocupación por los trabajadores y motiva a que hagan preguntas.

## Establezca límites en las horas de trabajo.

Si su hijo(a) está cansado(a) o tiene problemas para mantenerse al día con sus tareas escolares, tal vez esté trabajando demasiadas horas. Ayude a su adolescente a reducir sus horas de trabajo.

## Ayude a resolver los problemas en el trabajo.

Si su hijo(a) está preocupado(a) por las horas o la seguridad en el trabajo, ayúdele a reflexionar sobre qué cambios hacen falta y por qué, de quién puede necesitar ayuda y cómo acercarse al supervisor.

## ¿Dónde pueden encontrar más información los padres?

El Programa de Salud Laboral de la Universidad de California en Berkeley tiene hojas informativas para los empleadores y los adolescentes, así como otros recursos. Para aprender más visite nuestro sitio web en [www.youngworkers.org](http://www.youngworkers.org).



**LOHP**  
LABOR OCCUPATIONAL  
HEALTH PROGRAM

This tipsheet was produced by U.C. Berkeley Labor Occupational Health Program with funding from the National Institute for Occupational Safety and Health.

[youngworkers.org](http://youngworkers.org)