



# Programa de Capacitación en Seguridad para los Adolescentes en el Área de Trabajo



## Metas

Este programa proporciona información para los adolescentes que trabajan fuera del hogar y para los padres y empleadores preocupados por la seguridad de los adolescentes que trabajan.

## Objetivos

- Identificar entornos de trabajo de alto riesgo.
- Comprender los derechos en el área de trabajo y la información relacionada con la seguridad.
- Preparar a los padres para apoyar y guiar a los adolescentes en las decisiones y responsabilidades relacionadas con el trabajo.

## Antecedentes

Alrededor de 1.6 millones de adolescentes estadounidenses de entre 15 y 17 años tienen trabajo, principalmente durante el verano, según la [Asociación Estadounidense de Higiene Industrial](#) (American Industrial Hygiene Association -AIHA, por su nombre y siglas en inglés). Sin embargo, la seguridad en el área de trabajo es una gran inquietud para estos jóvenes

trabajadores. Cada nueve minutos, un adolescente estadounidense se lesiona en el trabajo, y alrededor de 59,800 adolescentes menores de 18 años terminan en la sala de urgencias cada año debido a lesiones relacionadas con el trabajo, según informa AIHA. Los trabajadores jóvenes también tienen el doble de probabilidades de lesionarse que los adultos.<sup>1</sup> Estas cifras demuestran que debemos de hacer más para garantizar la seguridad de los trabajadores adolescentes en el trabajo.

## Marco legal

[La Ley de Normas Justas de Trabajo \(Fair Labor Standards Act -FLSA, por su nombre y siglas en inglés\) regula el empleo de los adolescentes, y se hace cumplir por la División de Horas y Salarios del Departamento de Trabajo](#). Protege las oportunidades educativas y prohíbe el empleo en condiciones inseguras para los menores.

## Trabajos de alto riesgo

Los trabajadores adolescentes enfrentan riesgos únicos en ciertas ocupaciones. La campaña [#KeepTeenWorkersSafe](#) ha identificado varios tipos de trabajos que representan el mayor peligro para los empleados jóvenes y que a menudo resulta en lesiones graves o incluso en fatalidades:



- Trabajar cerca de vehículos motorizados.
- Operar tractores y equipo pesado.
- Trabajar cerca de peligros eléctricos.
- Trabajos con alto riesgo de homicidio.
- Trabajar con riesgos de caídas.
- Cocinar y trabajar con electrodomésticos de cocina.
- Elevación manual peligrosa.

## Restricciones de edad

Las [leyes laborales](#) en los Estados Unidos limitan los tipos de trabajos no agrícolas y las horas que los menores pueden trabajar, según su edad. Estas regulaciones buscan proteger a los jóvenes trabajadores de condiciones peligrosas, permitiéndoles adquirir una valiosa experiencia de trabajo:

- **Menores de 14 años:** Si es menor de 14 años, solamente se le permite realizar los siguientes trabajos:
  - Entregar periódicos a clientes.
  - Cuidar niños de forma ocasional.
  - Trabajar como actor o participar en películas, televisión, radio o teatro.
  - Trabajar desde casa recolectando plantas de hoja perenne y elaborando guirnaldas.
  - Trabajar para una empresa que sea propiedad exclusiva de sus padres, siempre y cuando no esté empleado en minería, manufactura o en cualquiera de las [17 ocupaciones peligrosas](#).
- **14 o 15 años:** Si tiene 14 o 15 años, solo puede trabajar fuera del horario escolar. Los requisitos federales para el empleo de jóvenes también limitan las horas del día y el número de horas que se puede trabajar. Usted **no puede trabajar**:
  - Más de 3 horas en un día escolar.
  - Más de 18 horas por semana escolar.
  - Más de 8 horas en días no escolares.
  - Más de 40 horas por semana no escolar.
  - Antes de las 7:00 a.m. o después de las 7:00 p.m. de cualquier día, excepto del 1º de junio hasta el Día del Trabajo (Labor Day, por su nombre en inglés), cuando el horario de trabajo nocturno se extiende hasta las 9:00 p.m.

Los trabajos en los **que está permitido trabajar** incluyen los siguientes:

- La mayoría de las labores en tiendas minoristas (cajero, venta, estantería).
- Trabajo intelectual y creativo (programación, tutoría, interpretación).
- Recados o entregas a pie, en bicicleta o en transporte público.
- Limpieza y trabajos de jardinería (sin herramientas eléctricas).
- Trabajo limitado relacionado con automóviles o camiones (lavado de automóviles, surtir gasolina).
- Algunos servicios de cocina y alimentación (recalentamiento, lavado de platos, cocinar limitadamente).
- Manejo y almacenamiento de productos agrícolas (lejos de congeladores y refrigeradores de carne).
- Carga o descarga con herramientas manuales.

(Continúa)

- Trabajar como salvavidas a los 15 (con requisitos).

**Nota:** Cualquier trabajo no específicamente permitido está prohibido para los jóvenes de 14 y 15 años.

- **16 o 17 años:** Si tiene 16 o 17 años, puede trabajar horas ilimitadas en la mayoría de las ocupaciones, excepto aquellas que han sido [declaradas como peligrosas por el Secretario de Trabajo](#). La lista de trabajos peligrosos que no están permitidos realizar incluye los siguientes: Explosivos manufacturing or storage.
  - Fabricación o almacenamiento de explosivos.
  - Conducir por vías públicas (con [excepciones limitadas para los jóvenes de 17 años](#)).
  - Minería de carbón.
  - La mayoría de las operaciones forestales y madereras.
  - Máquinas accionadas por motor para trabajar la madera.
  - Exposición a sustancias radiactivas.
  - La mayoría de los aparatos de elevación accionados por motor (montacargas, elevadores, grúas).
  - Máquinas accionadas por motor para formar, perforar y cortar metales.
  - Operaciones mineras (metales, excavación, agregados).
  - Máquinas accionadas por motor para el procesamiento de carne y rastros.
  - Máquinas accionadas por motor para trabajos de panadería.
  - Empacadoras, compactadoras y máquinas para fabricar productos de papel.
  - Fabricación de ladrillos, tejas y productos relacionados.
  - Sierras y herramientas de corte accionadas por motor.
  - Operaciones para destrozarse, demoler y desmantelar buques.
  - Operaciones de techado.
  - Zanjas y excavaciones (de más de 4 pies de profundidad).
- **18 años o más:** Si tiene 18 años o más, puede trabajar por horas ilimitadas en cualquier ocupación

**Nota:** Se aplican algunas excepciones en circunstancias específicas. Se aplican algunas excepciones en circunstancias específicas.

## Consideraciones de seguridad

Al momento de contratar a trabajadores adolescentes, es fundamental tener en cuenta ciertos factores que pueden aumentar el riesgo de incidentes en el área de trabajo:

- **Trabajar solo:** Un gran factor de riesgo para la violencia en el área de trabajo.
- **Turnos nocturnos y madrugadores:** Mayores riesgos en los entornos de tiendas minoristas.
- **Áreas de alta criminalidad:** Requieren medidas de seguridad adicionales y capacitación de los empleados.

## Preguntas de seguridad para las entrevistas de trabajo

Los adolescentes que buscan empleo deben de ser proactivos en cuanto a la seguridad. A continuación se muestran algunas preguntas importantes para hacerles a los posibles empleadores durante las entrevistas de trabajo:

- Pregunte sobre las políticas para manejar el dinero en efectivo.

- Pregunte sobre iluminación, sistemas de alarma y de videovigilancia.
- Pregunte sobre los sistemas de compañerismo y patrullas de seguridad locales.
- Pregunte sobre la capacitación en seguridad para los empleados.



## Equilibrio entre el trabajo y la vida personal

Trabajar más de 20 horas a la semana puede afectar negativamente las calificaciones, la salud, la vida familiar y la participación comunitaria. Los adultos deben de apoyar a los adolescentes para que puedan equilibrar las responsabilidades académicas y de trabajo.

## Responsabilidades del empleador

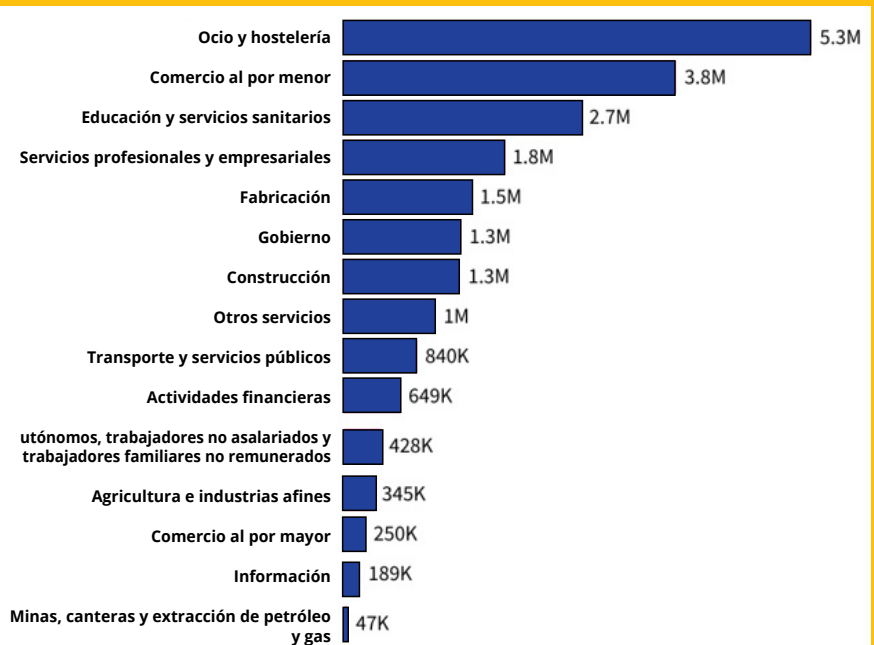
Los empleadores deben de proporcionar un área de trabajo libre de riesgos o peligros reconocidos y garantizar el cumplimiento de la [Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo](#) (Occupational Safety and Health Act, por su nombre en inglés). Esto incluye proporcionar capacitación sobre seguridad y protección antes de que un trabajador realice el trabajo.

## Conclusión

Si bien el trabajo puede proporcionar una experiencia valiosa a los adolescentes, es fundamental priorizar la seguridad y la educación. Los padres, los educadores y los empleadores deben de colaborar para apoyar a los adolescentes en el desarrollo de sus habilidades y en el mantenimiento de un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal.

**Más de la mitad de los trabajadores jóvenes tienen trabajos en la industria de entretenimiento, hotelería, tiendas minoristas, ámbito educativo o en servicios sanitarios.**

Personas empleadas de 16 a 24 años por industria, Julio de 2023



Fuente:

[Oficina de Estadísticas Laborales.](#)

## Repaso

1. ¿Cuál es el propósito principal de la Ley de Normas Justas de Trabajo (Fair Labor Standards Act -FLSA, por su nombre y siglas en inglés) con respecto al empleo de adolescentes?
  - a. Garantizar que los adolescentes trabajen a tiempo completo.
  - b. Proteger las oportunidades educativas y prohibir el empleo en condiciones inseguras.
  - c. Permitir que los adolescentes trabajen en cualquier trabajo que elijan.
  - d. Limitar el empleo de los adolescentes únicamente a trabajos en las tiendas minoristas.
2. ¿Cuáles de los siguientes trabajos suelen estar prohibidos para los adolescentes menores de 18 años?
  - a. Trabajos en tiendas minoristas y de cajeros.
  - b. Conducir un vehículo comercial y trabajar en entornos de manufactura.
  - c. Repartir periódicos y en trabajos agrícolas.
  - d. Trabajar en guarderías y en parques.
3. ¿Cuál es un factor de riesgo importante que está asociado con la violencia en el área de trabajo para los adolescentes?
  - a. Trabajar en grupos.
  - b. Trabajar solo.
  - c. Trabajar durante el día.
  - d. Trabajar en zonas de baja criminalidad.
4. ¿Qué deben de hacer los adolescentes durante una entrevista de trabajo en una zona de alto riesgo para promover la seguridad de los trabajadores?
  - a. Evitar hacer preguntas sobre la seguridad.
  - b. Hacer preguntas sobre la seguridad en el trabajo y las medidas de protección.
  - c. Solamente hablar sobre el salario y los beneficios.
  - d. Concentrarse únicamente en las responsabilidades de trabajo.
5. ¿Cuál es el posible impacto negativo si los adolescentes trabajan más de 20 horas por semana?
  - a. Mejores calificaciones y mayor tiempo en familia.
  - b. Reducción del estrés y mejor equilibrio entre el trabajo y la vida personal.
  - c. Bajas calificaciones y repercusión negativa en la salud y la vida familiar.
  - d. Mayores oportunidades para socializar.

### Referencia

<sup>1</sup>Asociación Estadounidense de Higiene Industrial, "Trabajadores Adolescentes, Trabajos Reales, Riesgos Reales", video, <https://www.aiha.org/get-involved/safety-matters-center>, Consultado el 4 de marzo de 2025.

## Respuestas:

1. B; 2. B; 3. B; 4. B; 5. C.



[www.txsafetyatwork.com](http://www.txsafetyatwork.com)

**1-800-252-7031, Opción 2**

*Departamento de Seguros de Texas,  
División de Compensación para Trabajadores (DWC) -  
Sección de Seguridad en el Área de Trabajo*

P.O. Box 12050  
Austin, TX 78701-2050

---

Descargo de responsabilidad: A menos que se indique lo contrario, este documento fue producido por el Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores utilizando información de personal que es especialista en el tema, entidades gubernamentales u otras fuentes acreditadas. La información contenida en esta hoja informativa es considerada exacta al momento de su publicación. Para más publicaciones gratuitas sobre y otros recursos sobre la seguridad y salud, visite [www.txsafetyatwork.com](http://www.txsafetyatwork.com), llame al 800-252-7031, opción 2, o envíe un correo electrónico a [resourcecenter@tdi.texas.gov](mailto:resourcecenter@tdi.texas.gov).