



**Jóvenes trabajadores**

**CONSEJOS PARA ADOLESCENTES**

**5 FORMAS DE MANTENERTE A SALVO EN EL TRABAJO**



## 5 FORMAS DE MANTENERTE A SALVO EN EL TRABAJO

1. Identifica los riesgos
2. Conoce tus derechos
3. Fórmate en seguridad
4. Cumple las normas de seguridad
5. Pregunta / busca ayuda

¿Tienes menos de 18 años y trabajas? Puede que tengas la edad legal para trabajar, pero ¿sabías que si tu trabajo es peligroso, o lo son las condiciones en que lo realizas, puede ser considerado trabajo infantil?

Como trabajador joven que eres, tienes derecho a recibir una protección especial. Los Convenios de la OIT y las leyes de la mayoría de los países exigen a los empleadores que faciliten un trabajo y un lugar de trabajo seguros. No todos los empleadores conocen o cumplen estas leyes, y además la legislación no siempre se aplica. Sin embargo, es importante que conozcas qué es lo que tu empleador debería proporcionarte. Te presentamos cinco pasos a seguir que te ayudarán a mantenerte a salvo.

### HISTORIAS REALES

A Fátima se le quedaron ambos brazos atrapados en una máquina pica-hielo cuando tenía 14 años. Ahora padece una discapacidad permanente y no podrá recuperar nunca la movilidad total de sus brazos.

Con 16 años, Juan fue agredido y asaltado con una pistola en un puesto de comida: estaba trabajando solo a medianoche.

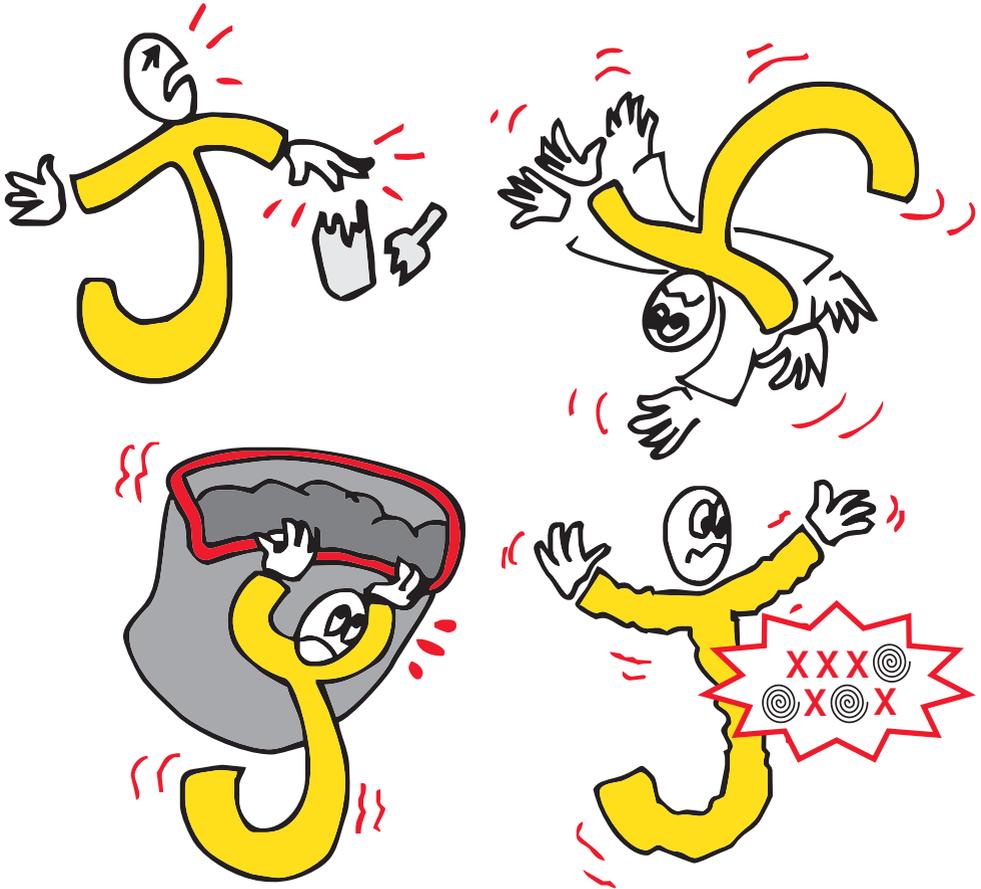
Raúl, de 16 años, trabajaba fabricando ladrillos. Nadie le dijo que utilizase una mascarilla de protección y, tras meses de haber respirado el polvo, ahora tiene dificultades para respirar y se enferma con frecuencia.

Ana, una joven de 17 años, trabajaba en una granja 40 horas a la semana. Su jefe le solía gritar todo el tiempo para que trabajase más rápidamente. Cuando ella le contestó que trabajaba tan duro como podía, él la despidió.

## 1. Identifica los riesgos en tu lugar de trabajo

Debes ser consciente de los peligros que acechan en tu trabajo. Es posible que algunos de ellos sean evidentes y te causen lesiones de forma inmediata. Otros, sin embargo, quizás permanezcan “ocultos” y puede que no te ocasionen ninguna enfermedad sino hasta pasado un tiempo.

Piensa de qué modo podrías hacerte daño o caer enfermo en tu trabajo:



Éstos son sólo algunos ejemplos, pues cada trabajo conlleva sus propios riesgos para la salud y la seguridad. Es necesario que aprendas a identificarlos, pero recuerda que **es responsabilidad de tu empleador garantizar que tu lugar de trabajo sea un lugar seguro.**

## 2. Conoce tus derechos



Existen directrices internacionales y leyes nacionales que protegen a los trabajadores jóvenes y en las que se estipula que tu lugar de trabajo debe ser un lugar seguro. No está permitido que los jóvenes realicen trabajos peligrosos para su salud física o psicológica. Además, los horarios y los momentos del día en que puedes trabajar también están limitados por ley, de forma que te quede tiempo libre para ir a la escuela y descansar lo suficiente.

### **En principio<sup>1</sup>, no deberías realizar las siguientes tareas:**

- Trabajar bajo tierra, por ejemplo en una mina, o bajo el agua.
- Realizar trabajos de altura que puedan resultar peligrosos, por ejemplo sobre tejados, escaleras o andamios.
- Trabajar en espacios reducidos, tales como silos o depósitos de almacenamiento.
- Manejar maquinaria, herramientas o equipos mecánicos, tales como sierras o tractores.
- Trabajar cerca de vibraciones, ruidos fuertes o productos químicos, o con éstos.
- Trabajar en situaciones de calor o frío extremos.
- Trabajar solo, durante largas jornadas o de noche.

<sup>1</sup> Pueden hacerse excepciones con jóvenes mayores de 16 años que siguen una formación y son supervisados de forma rigurosa.

## **Según las leyes de tu país, tu empleador está obligado a:**

*(Completar con la legislación nacional relacionada con cada una de las siguientes cuestiones)*

- *Facilitar un lugar de trabajo sano y seguro.*
- *Ofrecer cursos de formación, incluida información sobre productos químicos.*
- *Suministrar equipos de protección si fuera necesario (guantes, gafas de protección, etc.).*
- *Hacerse cargo de los gastos médicos en caso de que sufras una lesión o te enfermes debido a tu trabajo.*
- *Pagar al menos el salario mínimo.*
- *Prohibir el acoso, la intimidación y la discriminación.*
- *Permitir que los jóvenes se afilien a un sindicato u organicen uno en el lugar de trabajo.*

## 3. Fórmate en seguridad



Deberías saber cómo desempeñar tu trabajo de una forma segura. Tu jefe debería darte la formación necesaria para realizar todas y cada una de las tareas que forman parte de tu trabajo, de modo que puedas hacerlas sin hacerte daño. Por ejemplo, deberían de enseñarte a:

- Manejar correctamente cualquier tipo de producto químico que necesites en tu trabajo.
- Levantar cargas pesadas de forma adecuada.
- Utilizar sin riesgo cuchillos, machetes y otros utensilios de corte.
- Manejar y limpiar máquinas y herramientas en plena seguridad.
  - Llevar gafas de seguridad, guantes y tapones para los oídos cuando sea necesario.
- Subir escaleras con cuidado.
- Saber actuar en caso de abuso o intimidación en el trabajo.
- Reaccionar de forma adecuada ante situaciones de violencia y robos.
- Saber qué hacer en caso de incendio o de accidente de alguno de sus compañeros de trabajo.

¡Solicita más cursos de formación! Y evita de este modo hacerte daño en el trabajo. Recuerda que siempre debes preguntar si no estás seguro de cómo hacer alguna cosa. Si tu jefe o supervisor no te da la formación necesaria, dirígete a otra persona, como un compañero de trabajo, un representante del sindicato, un profesor o formador.

***“Creo que he entendido cómo hacer esto pero, ¿podrías mirar cómo lo hago para asegurarte de que lo estoy haciendo bien?”***

***“Aún no estoy seguro de cómo hacer esto. ¿Me podrías volver a mostrar cómo se hace?”***

## 4. Cumple las normas de seguridad



- Una vez que hayas recibido tu formación, es necesario mantener los ojos abiertos, seguir las normas de seguridad e informar sobre cualquier problema que detectes.
- Realiza todas las tareas con tranquilidad, de la manera que te las han enseñado.
- Mantén el espacio de trabajo limpio y ordenado.
- No trabajes después de haber consumido alcohol o medicamentos, o si estás muy cansado.
- Informa a tu jefe sobre cualquier riesgo para la salud o la seguridad.

### Qué hacer si sufres un accidente en el trabajo:

- ✓ En caso de emergencia, llama al *(indicar el número de emergencias)*
- ✓ Informa a tu jefe rápidamente.
- ✓ Díselo a tus padres o a otro miembro de tu familia.
- ✓ Si es necesario, dirígete inmediatamente a una clínica o acude al médico.
- ✓ Si tu gobierno cuenta con un registro estatal de accidentes, rellena el formulario de lesiones

## 5. Pregunta / busca ayuda



Pide ayuda si crees que algo podría hacerte daño. A un buen jefe no le importa que sus trabajadores le hagan preguntas si se dirigen a él con respeto. Además, también es probable que un compañero pueda ayudarte.

*“Tengo dolores de cabeza continuamente. Puede que se deban a los productos químicos. Consultaré con un farmacéutico.”*

*“Estas cajas pesan mucho y no me quiero lastimar la espalda. Sería menos peligroso y más rápido si alguien me ayudase a cargarlas. Creo que mi jefa estaría de acuerdo si le muestro que, no solo sería más seguro para mí, sino que también sería más rápido y por lo tanto más barato para ella.”*

*“Según lo que he aprendido en la escuela, creo que me están pidiendo que realice tareas para las que aún soy demasiado joven. Sin embargo, tengo miedo de que el encargado piense que soy poco trabajador. Le pediré consejo a alguno de los otros empleados.”*

### Qué hacer si sigues necesitando ayuda:

Si tu jefe no te ayuda, o tienes miedo a ser despedido o reprendido por decir lo que piensas, puedes hacer lo siguiente:

- ✓ Hablar con alguno de los trabajadores adultos.
- ✓ Dirigirse a un representante de los sindicatos.
- ✓ Hablar con tus padres, un profesor o un trabajador de la comunidad.
- ✓ Llamar o escribir a alguno de los organismos encargados de la protección de los trabajadores.

## LISTA DE CONTROL

- \_\_\_ ¿Utilizas cuchillos, machetes o cualquier otro utensilio de corte?
- \_\_\_ ¿Soportas mucho calor o frío en el trabajo, o trabajas con materiales calientes?
- \_\_\_ ¿Tienes que trepar a árboles o subir escaleras o andamios?
- \_\_\_ ¿Levantas objetos pesados?
- \_\_\_ ¿Trabajas con máquinas o herramientas eléctricas, o tienes que limpiarlas?
- \_\_\_ ¿Respiras los gases procedentes de pinturas, productos de limpieza, gasolina o pesticidas?
- \_\_\_ ¿Pasas mucho tiempo trabajando con el teclado del ordenador?
- \_\_\_ ¿Trabajas cerca de máquinas ruidosas?
- \_\_\_ ¿Recoges la cosecha durante largas jornadas de trabajo?
- \_\_\_ ¿Realizas tu trabajo a gran velocidad o ejecutas el mismo movimiento una y otra vez?
- \_\_\_ ¿Has sido alguna vez objeto de abusos o proposiciones deshonestas por parte de algún cliente o de tus superiores?
- \_\_\_ ¿Normalmente trabajas solo durante largos períodos de tiempo o por la noche?



## SEÑALES DE ADVERTENCIA

Presta atención a las señales de advertencia que te indican que tu lugar de trabajo puede no ser un lugar seguro, entre ellas se encuentran:

- No existe un programa de formación periódico.
- Los equipos están averiados o los cables eléctricos deshilachados.
- Las máquinas carecen de dispositivos de seguridad.
- Los productos químicos se almacenan en recipientes sin etiquetar.
- No hay una política establecida contra el acoso sexual.
- Está permitido cortar camino por atajos para ahorrar tiempo.
- El lugar de trabajo está desordenado y los baños sucios.
- El piso está resbaloso.
- El encargado grita a los trabajadores.

## Mantente a salvo

Para más información, ponte en contacto con:

Copyright © Organización Internacional del Trabajo 2010 – ISBN: 978-92-2-321329-8 (Print); 978-92-2-321330-4 (Web PDF); 978-92-2-321331-1 (CD-Rom). Muchos de los materiales de la *Carpeta Seguridad en el trabajo para los jóvenes* se encuentran en forma de plantillas para que el usuario las rellene y/o adapte a su contexto local, por lo tanto, este documento es reproducido y distribuido por el usuario bajo su propia responsabilidad. La OIT insta al usuario de la *Carpeta* a actuar con criterio a la hora de aplicar su contenido y le recuerda que la Organización no asumirá responsabilidad alguna. Se informa que se ha asignado un único número ISBN para todos los materiales de la *Carpeta Seguridad en el trabajo para los jóvenes*, incluyendo los materiales de los paquetes destinados a los empleadores, los jóvenes y los administradores).

