

EL CALOR, EL TRABAJO Y TUS DERECHOS

Guía para jóvenes trabajadores del
sector alimentario: cómo cuidarse y
construir poder colectivo

Por jóvenes trabajadores,
para jóvenes trabajadores



**CENTRO PARA ESTUDIOS DE
LA CLASE TRABAJADORA**

Erleen Ellis y Alison Pérez Hernández, Programa de
Pasantías en Salud Ocupacional 2026

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO ESTE FANZINE?

Este fanzine está dirigido a cualquier persona que trabaje en la industria de servicios de comida, con un enfoque especial en les trabajadores jóvenes. Ya sea que seas una persona nueva en el trabajo o hayas trabajado en servicios de comida durante años, en este fanzine encontrarás información sobre seguridad en el lugar de trabajo, tus derechos y cómo les trabajadores pueden fortalecer su poder colectivamente.

LES JÓVENES TRABAJADORES DEL SECTOR ALIMENTARIO MERECEN RESPETO

En julio de 2025, había 21.1 millones de jóvenes empleadas (personas de entre 16 y 24 años) en los Estados Unidos. El sector de ocio y hotelería empleaba al 25 % (5.4 millones) de los jóvenes trabajadores, la mayor proporción entre todos los sectores.

En grupos organizados por Labor South con jóvenes trabajadores del sector alimentario durante el verano de 2026, muchas personas expresaron su deseo de que la gente de su comunidad comprendiera que merecen respeto, un salario adecuado y protecciones por su trabajo esencial. Muchos jóvenes trabajadores se unen al sector alimentario como su primer empleo, al tiempo que manejan sus estudios, responsabilidades familiares u otros trabajos.

¿SABÍAS QUE...?

A lo largo de la historia, las personas trabajadores jóvenes han ayudado a liderar importantes movimientos para el cambio en el lugar de trabajo. Se han organizado, marchado, declarado en huelga y unido para exigir lugares de trabajo seguros y justos. Las personas trabajadores jóvenes han sido y siguen siendo una voz fuerte a favor del cambio, en esfuerzos para sindicalizar sus lugares de trabajo y en el activismo por la justicia social.

Pregunta para reflexionar: ¿Qué es algo que te habría gustado que alguien te dijera antes de tu primer empleo?

PROBLEMAS COMUNES EN EL SECTOR ALIMENTARIO

Todo lugar de trabajo tiene desafíos, pero algunos ponen en riesgo a los trabajadores. Algunos problemas en el lugar de trabajo pueden ser inseguros o injustos, mientras que otros pueden violar las leyes laborales o de seguridad. Conocer la diferencia puede ayudarte a entender cuándo hacer preguntas, documentar lo que está pasando, buscar ayuda o tomar medidas.

Marca con una cruz cualquiera de estas situaciones que tú (o una colega) haya(s) experimentado.

RIESGOS DE SEGURIDAD

- ☐ Aceite o grasa calientes
- ☐ Cuchillos o cortadoras afilados
- ☐ Pisos resbaladizos
- ☐ Levantar cargas pesadas
- ☐ Calor extremo o cocinas muy calientes
- ☐ Productos de limpieza tóxicos
- ☐ Salidas bloqueadas
- ☐ Puertas cerradas con llave
- ☐ Falta de equipo de protección
- ☐ Otros: _____



PROBLEMAS EN EL LUGAR DE TRABAJO

- ☐ Falta de capacitación en seguridad
- ☐ Horarios inconsistentes o impredecibles
- ☐ Tener demasiadas horas de trabajo
- ☐ Falta de personal suficiente
- ☐ Presión para trabajar estando enfermo o lesionado
- ☐ Gritos, amenazas o agresión física por parte de gerentes, compañeros de trabajo o clientes
- ☐ Acoso sexual
- ☐ No tener suficientes descansos
- ☐ Miedo a hablar sobre problemas de seguridad o del lugar de trabajo
- ☐ Otros: _____

Se espera que yo resuelva todos los problemas sin recibir un salario de gerente.
- Trabajador de 22 años en un restaurante informal

Pregunta de reflexión: ¿Has recibido capacitación adecuada para realizar tu trabajo de manera segura?

CONOCE TUS DERECHOS

Conocer tus derechos puede ayudarte a reconocer cuándo algo anda mal y saber a dónde ir en busca de ayuda.

MERECES QUE TE PAGUEN POR TU TRABAJO

Cuando un empleador no te paga todo lo que te corresponde legalmente, puede tratarse de un robo de salario.

Algunos ejemplos pueden ser:

- Trabajar antes de registrar la entrada
- Trabajar después de registrar la salida
- No recibir el pago de horas extras cuando tienes derecho legal a ellas
- Deducciones ilegales o no autorizadas del sueldo
- Gerentes que modifican o falsifican los registros de tiempo
- Propinas que no se pagan o que se retienen indebidamente
- Que te obliguen a asistir a reuniones o capacitaciones no remuneradas cuando deberías recibir pago

Lleva un registro de tus horas y tu salario. Guarda los talones de pago, los horarios y otros registros siempre que sea posible.

CONOCE LAS REGLAS

Si tienes menos de 18 años, es posible que se apliquen reglas adicionales respecto a las horas que puedes trabajar, los tipos de trabajos que puedes realizar o el equipo que puedes usar. Los trabajadores de 16 años o menos pueden contar con protecciones adicionales bajo las leyes federales y estatales de trabajo infantil. Consulta las leyes estatales de trabajo infantil para conocer las restricciones y protecciones laborales específicas según la edad.

TIENES DERECHO A EXPRESARTE

Los trabajadores cuentan con protecciones legales cuando actúan en conjunto para mejorar sus condiciones laborales.

Dependiendo de la situación, los trabajadores pueden estar protegidos cuando:

- Hacen preguntas sobre la seguridad en el lugar de trabajo
- Discuten los salarios y las condiciones laborales con sus compañeros de trabajo
- Plantean inquietudes sobre problemas en el lugar de trabajo
- Solicitan mejor capacitación o condiciones más seguras
- Colaboran con sus compañeros de trabajo para mejorar su lugar de trabajo

Todas las acciones mencionadas anteriormente son actividades protegidas por la ley. Las represalias por parte de tu empleador son ilegales. Si crees que te están castigando, amenazando o tratando de manera diferente por ejercer tus derechos, documenta lo que sucedió y busca ayuda de compañeros de trabajo de confianza, organizaciones de defensa de los derechos laborales o agencias federales como la Comisión para la Igualdad de Oportunidades en el Empleo de EE. UU. (EEOC, en inglés), la División de Salarios y Horas del Departamento de Trabajo o la Junta Nacional de Relaciones Laborales.

¿SABÍAS QUE...?

Les trabajadores no tienen que enfrentar a solas los problemas en el lugar de trabajo. Conectarte con tus compañeros de trabajo e informarte sobre tus derechos puede ser el primer paso para generar un cambio.

Tienes derechos, pero es posible que algunos empleadores aún tomen represalias. Si es posible, habla con compañeros de confianza y planteen sus inquietudes juntas. Toma notas y guarda los mensajes por si los necesitas más adelante.



En realidad no recibí capacitación formal. No tenemos muchos requisitos de seguridad.

- hostess/ayudante de mesero de 18 años

Pregunta para la reflexión: ¿Recibirías apoyo si te lesionaras o te trataran injustamente en el trabajo?

CONSTRUIR EL PODER COLECTIVO

¿QUÉ ES LA ORGANIZACIÓN?

Organizarse significa que los trabajadores se unen para identificar preocupaciones comunes, forjar relaciones y emprender acciones colectivas para mejorar las condiciones laborales.

Los trabajadores pueden organizarse de muchas maneras. Pueden:

- Hablar con sus compañeros de trabajo sobre inquietudes comunes
- Fomentar la solidaridad y apoyarse mutuamente
- Emprender acciones colectivas
- Participar en la ayuda mutua
- Trabajar con un centro laboral o una organización de trabajadores
- Afiliarse a un sindicato o votar para formar uno
- Abogar por lugares de trabajo seguros y justos

¿POR QUÉ ORGANIZARSE?

Una persona trabajadora que habla solo puede ser ignorada. Los trabajadores que actúan en conjunto tienen más poder.

Cuando los trabajadores generan confianza, comparten experiencias y actúan colectivamente, pueden impulsar cambios que podrían ser difíciles de lograr por sí solos.

¿TIENES DERECHO A AFILIARTE A UN SINDICATO!

Los sindicatos son organizaciones en las que los trabajadores unen fuerzas para mejorar sus condiciones laborales. A través de su sindicato, los trabajadores negocian como un solo bloque con su empleador sobre salarios, prestaciones, salud y seguridad, y otros derechos y beneficios laborales. Los empleados tienen derecho a trabajar juntos en temas comunes, incluso si no cuentan con un sindicato.

Pregunta para la reflexión: ¿Conoces alguna organización que apoye a los trabajadores en tu comunidad?

EL PODER DE LOS TRABAJADORES: ENTONCES Y AHORA

Los trabajadores tienen una larga historia de unirse para exigir lugares de trabajo seguros y justos. A través de la organización y la acción colectiva, los trabajadores han ayudado a luchar por protecciones de las que muchas personas se benefician hoy en día, entre ellas:

- La jornada laboral de ocho horas
- Protecciones contra el trabajo infantil
- Leyes de seguridad en el lugar de trabajo
- Protecciones sobre las horas extras
- Mejores salarios y condiciones laborales

LES TRABAJADORES JÓVENES TAMBIÉN TIENEN PODER

Les trabajadores jóvenes siempre han formado parte de los movimientos por el cambio. Tu voz, tus experiencias y tus ideas importan. No tienes que esperar a ser mayor para expresarte, organizarte o tomar acción.

Para mí, es que se espere que trabaje más allá de la descripción de mi puesto... y que haga tareas preparatorias para las que no recibí capacitación.

- Persona trabajadora de 19 años en el servicio de alimentos de un aeropuerto

¿SABÍAS QUE...?

Muchas de las protecciones laborales que existen hoy en día se deben a que los trabajadores se organizaron y exigieron un cambio. Los derechos que tienes en el trabajo no siempre estuvieron garantizados; se luchó por ellos.

Pregunta para reflexionar: ¿Tu estado cuenta con leyes laborales más estrictas que las leyes federales?

JUNTES, PODEMOS CONSTRUIR LUGARES DE TRABAJO MÁS SEGUROS

Puedes ayudar a generar un cambio al:

1. Compartir tus experiencias

Habla con compañeros de trabajo de confianza sobre las condiciones del lugar de trabajo y las preocupaciones de seguridad.

2. Conocer tus derechos

Infórmate sobre las protecciones que te corresponden y dónde encontrar información confiable. Revisa las leyes de tu estado. Las normas pueden variar según tu edad y el lugar donde trabajas.

3. Documentar lo que sucede

Lleva un registro de los horarios, las horas trabajadas, las lesiones, las preocupaciones de seguridad y otra información importante cuando sea apropiado y seguro hacerlo.

4. Crear conexiones

Conéctate con tus compañeros de trabajo, organizaciones de trabajadores, centros sindicales y grupos comunitarios.

5. Actuar colectivamente

Colabora con tus compañeros de trabajo para plantear inquietudes y abogar por lugares de trabajo seguros y justos.

RECURSOS

CONOCE TUS DERECHOS

Sur Obrero



AFL-CIO (en inglés)



Junta Nacional
de Relaciones
Laborales:
Derechos de los
empleados



Recursos del
Departamento de
Trabajo de EE. UU.
sobre los derechos
de los trabajadores
jóvenes (en inglés)



RECURSOS

CONOCE TUS DERECHOS

Departamento de Trabajo de EE. UU.: Restaurantes y establecimientos de comida rápida bajo la Ley de Normas Laborales Justas (FLSA) (en inglés)



Departamento de Trabajo de EE. UU.: Empleados que reciben propinas bajo la Ley de Normas Laborales Justas (FLSA) (en inglés)



Departamento de Trabajo de EE. UU.: Herramienta digital sobre seguridad de los trabajadores jóvenes en restaurantes (en inglés)



Departamento de Trabajo de EE. UU.: Cómo presentar una queja



Si las empresas invirtieran más en educación o desarrollo profesional, la gente sacaría más provecho de trabajar allí.

- Trabajador de 19 años de una cadena de restaurantes

TE MERECE:

- Un lugar de trabajo seguro
- Un salario justo
- Respeto
- Conocer tus derechos
- Que se escuche tu voz
- Que te traten con dignidad



Aprende. Conéctate. Organízate.
Fortalece tu poder.