

MANUAL PARA TRABAJAR EN 6 INDUSTRIAS

# Tus Derechos y Como Subir

Lo que nadie te explica sobre tus derechos como trabajador y la estrategia para pasar del primer escalon a algo mas

Trabajo · Dignidad · Futuro

---

Dr. Alexander Jesus Figueredo Izaguirre · RP #108356

## Tus derechos como trabajador

Este es el capítulo más importante. Sobre esto hay mucho miedo y mucha desinformación que se usa para abusar de nuestra gente. Escucha bien: en Estados Unidos, los trabajadores tienen derechos básicos que aplican sin importar el estatus migratorio. Nadie tiene derecho a explotarte.

Salario mínimo	Te deben pagar al menos el salario mínimo. El mínimo federal es \$7.25/hr, pero muchos estados tienen un mínimo más alto — aplica el más alto. Averigua cuál es el de tu estado y ciudad.
Horas extra (overtime)	Si trabajas más de 40 horas en una semana, esas horas extra se pagan a tiempo y medio (1.5x tu tarifa normal). Es tu derecho como empleado en estas industrias.
Que te paguen lo que trabajaste	El robo de salario (wage theft) — no pagarte, pagarte menos de lo acordado, quedarse con tus propinas — es ilegal. Lleva siempre un registro propio de tus horas y de lo que te pagan.
Lugar de trabajo seguro	La agencia federal OSHA protege tu derecho a trabajar sin peligros innecesarios y a recibir el equipo de seguridad necesario. Esto aplica sin importar tu estatus. Tienes derecho a negarte a una tarea genuinamente peligrosa.
A quien acudir	Si te roban el salario o te tratan injustamente, acude al Departamento de Trabajo (Department of Labor) federal o de tu estado, o a organizaciones laborales y worker centers — muchos atienden en español, gratis y de forma confidencial.

Conocer tus derechos no te hace problemático: te hace un trabajador informado. Y eso te protege. Si enfrentas un abuso serio, busca orientación en un worker center o con un abogado antes de actuar.

## Como subir de un trabajo duro a uno mejor pagado

Estas seis industrias no son tu destino final. Son tu punto de partida. El primer trabajo te da de comer y te pone de pie; tu llegaste hasta aqui para construir algo mas. Aqui esta la estrategia que funciona:

### 1. Aprende ingles

Es la palanca numero uno. No tienes que hablarlo perfecto, pero cada palabra que aprendes te abre una puerta y te sube el sueldo. El ingles es lo que te saca del puesto de entrada. Opciones gratuitas: clases ESL en bibliotecas, iglesias y centros comunitarios; aplicaciones en el telefono; practicar en el trabajo todos los dias.

### 2. Saca una certificacion corta

Casi todas estas industrias tienen una certificacion pequena que multiplica tu valor casi de inmediato:

- Warehouses: certificacion de montacargas (forklift) — muchas empresas la pagan.
- Caregiving: CNA o HHA — pocas semanas, abre la puerta a toda una carrera en salud.
- Construction: OSHA 10 — curso de seguridad laboral, te hace mas empleable.
- Delivery: licencia CDL — abre un mundo de trabajos de transporte mejor pagados.

### 3. Especializate en un oficio

El que sabe hacer algo especifico siempre gana mas que el que solo ayuda. Aprende drywall, plomeria, cocina, lo que sea: vuelvete el experto en algo. La especializacion es lo que te saca del salario de entrada.

### 4. Se el trabajador en quien se confia

La persona puntual, responsable y que aprende rapido es la que recibe mas horas, mejor paga y los ascensos. Tu reputacion viaja contigo y vale mas que cualquier diploma. En estas industrias, el trabajador confiable es oro y escasea.

### 5. Ahorra y aprende de dinero

Mientras mas ganes, no gastes mas: ahorra. Ese ahorro es lo que un dia te deja sacar una certificacion, comprar una herramienta o arrancar tu propio negocio. La trampa del consumismo — gastar todo lo que entra — es la que mas ha frenado a nuestra gente.

### 6. Construye tu red de contactos

En estas industrias casi todo se mueve por contactos. Trata bien a la gente, manten tus relaciones, ayuda a otros cuando puedas. La proxima oportunidad casi siempre llega por alguien que conoces.

## La meta mas grande: tu propio negocio

De cualquiera de estas seis industrias se puede llegar a tener tu propia empresa. No es un cuento: es el camino que muchos de los nuestros ya recorrieron.

Cleaning	Empiezas con una cubeta y un trapeador. Con el tiempo contratas un pequeno equipo. Tu compania de limpieza.
Construction	Empiezas como peon. Aprendes un oficio. Te vuelves oficial. Un dia tienes tu propia cuadrilla o compania.
Caregiving	Empiezas como cuidador. Te certificas como CNA. Estudias enfermeria. El cuidador de hoy puede ser el enfermero de manana.
Delivery	Empiezas repartiendo en tu carro. Sacas la CDL. Un dia tienes tu propio pequeno servicio de transporte.
Warehouse	Empiezas en el piso. Te certificas en montacargas. Subes a lider, a supervisor. El empleado de hoy puede ser el que dirige manana.
Hospitality	De lavaplatos a cocinero a jefe de cocina. De housekeeper a gerente. Muchos duenos de restaurante empezaron lavando platos.

El que hoy es empleado puede ser dueno manana. No es magia: es trabajo, es informacion, es constancia y es no rendirse con el primer no.

## Sobre el autor

El Dr. Alexander Jesus Figueredo Izaguirre es medico de formacion (Medicina General Integral y residencia en Urologia), graduado en Cuba. Expulsado del sistema de salud por denunciar sus carencias, en 2022 cruzo el Darien y llego a Houston, Texas. Conoce de primera mano lo que significa empezar de cero, trabajar con el cuerpo para sostenerse, y construir una vida nueva con informacion, dignidad y terquedad.

Es autor de la Biblioteca Latina de Supervivencia en EE.UU., una coleccion de guias practicas para la comunidad hispanohablante: trabajo, salud, finanzas, vivienda y vida del inmigrante.