

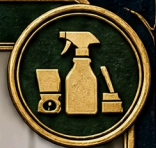


MANUAL PARA TRABAJAR EN WAREHOUSES, CLEANING, CAREGIVING, CONSTRUCTION, DELIVERY Y HOSPITALITY

WAREHOUSES



CLEANING



CAREGIVING



CONSTRUCTION



6

INDUSTRIAS
INFINITAS
OPORTUNIDADES



DELIVERY



HOSPITALITY



★★★★
EDICIÓN
LIMITADA
2027

GUÍA
COMPLETA
DE
INDUSTRIAS

★
DR. ALEXANDER
FIGUEREDO
★

Manual para Trabajar en Warehouses, Cleaning, Caregiving, Construction, Delivery y Hospitality

*Guía completa de las 6 industrias que más contratan
a la comunidad hispana en Estados Unidos*

Trabajo · Dignidad · Futuro

Dr. Alexander Jesús Figueredo Izaguirre

RP #108356

Biblioteca Latina de Supervivencia en EE.UU. · Edición Limitada · 2027

AVISO IMPORTANTE

Esta obra tiene **finés exclusivamente educativos e informativos**. Describe, de manera general, cómo son seis industrias que emplean a muchos hispanos en Estados Unidos, cómo buscar trabajo en ellas, qué esperar y cuáles son los derechos básicos de todo trabajador. **No constituye asesoría legal, migratoria, financiera ni laboral, ni reemplaza la orientación de un profesional.**

Los **salarios, requisitos y condiciones varían enormemente** según el estado, la ciudad, el empleador y el momento, y cambian con el tiempo. Las cifras que aquí se mencionan son **rangos aproximados de referencia**, no promesas de ingreso. Verifica siempre la información actual en tu zona.

Los **derechos laborales** descritos son generales y de orientación; ante cualquier duda o problema, consulta al Departamento de Trabajo (Department of Labor) de Estados Unidos o de tu estado, o a una organización laboral de confianza.

Para todo lo relacionado con tu **estatus migratorio y la autorización de empleo**, este manual no ofrece consejo: cada caso es distinto y la ley es compleja. **Consulta siempre a un abogado de inmigración acreditado** o a una organización legal sin fines de lucro.

El autor es médico graduado en Cuba; esta obra no implica que posea licencia profesional en los Estados Unidos. El término “Dr.” corresponde a su formación médica.

Dr. Alexander Jesús Figueredo Izaguirre · RP #108356

Contents

Introducción: el trabajo que abre las puertas	5
Capítulo 1: Cómo conseguir trabajo en estas industrias	7
Dónde se buscan estos trabajos	7
Qué te van a pedir	8
Tu resume: sencillo pero claro	8
La entrevista: simple y honesta	8
La regla de oro para conseguir —y conservar— el trabajo	9
Capítulo 2: Warehouses (almacenes)	10
Qué se hace	10
Cuánto se suele pagar	10
Cómo conseguirlo	11
Seguridad: cuídate el cuerpo	11
Cómo crecer	11
Capítulo 3: Cleaning (limpieza)	12
Qué se hace y dónde	12
Cuánto se suele pagar	12
Cómo conseguirlo	12
El gran salto: tu propio negocio de limpieza	13
Seguridad: cuidado con los químicos	13
Capítulo 4: Caregiving (cuidado de personas)	14
Qué se hace	14
Cuánto se suele pagar	14
Qué se necesita	14
Cómo conseguirlo	15
Cómo crecer: de cuidador a profesional de la salud	15
Capítulo 5: Construction (construcción)	16
Qué se hace	16

Cuánto se suele pagar	16
Cómo conseguirlo	17
Seguridad: esto puede salvarte la vida	17
Cómo crecer: de peón a contratista	17
Capítulo 6: Delivery (reparto)	18
Qué se hace y los dos grandes tipos	18
Lo que tienes que entender de ser “independiente” (1099)	18
Cuánto se suele pagar	19
Cómo crecer	19
Capítulo 7: Hospitality (hotelería y servicio)	20
Qué se hace	20
Cuánto se suele pagar	20
Cómo conseguirlo	21
Cómo crecer	21
Capítulo 8: Tus derechos como trabajador	22
Capítulo 9: Cómo subir de un trabajo duro a uno mejor pagado	24
Una última palabra	26
Sobre el autor	27
Otros títulos de la Biblioteca Latina de Supervivencia en EE.UU.	28

Introducción: el trabajo que abre las puertas

Quiero empezar este manual quitándote un peso de encima. Si llegaste a este país hace poco, o si llevas tiempo pero sigues atascado, quizás te repites en silencio una frase que oigo todo el tiempo: “*yo aquí no sé hacer nada que sirva*”, “*sin inglés y sin papeles, ¿quién me va a dar trabajo?*”. Hoy quiero responderte con la verdad, como médico que también llegó sin nada y como alguien que ha visto a cientos de paisanos levantarse: **hay trabajo, hay puertas abiertas, y tú vales mucho más de lo que crees.**

Este manual trata de seis industrias que en Estados Unidos contratan **masivamente** a gente como tú: **almacenes (warehouses), limpieza (cleaning), cuidado de personas (caregiving), construcción (construction), reparto (delivery) y hotelería (hospitality)**. Las elegí porque tienen tres cosas en común que las vuelven la mejor puerta de entrada para el inmigrante hispano:

1. **Contratan todo el tiempo.** Hay escasez de manos en estas industrias. Siempre hay vacantes, en todas las ciudades.
2. **No exigen título universitario ni inglés perfecto.** Muchas empresas con lo básico: ganas de trabajar, responsabilidad y aprender sobre la marcha.
3. **Son un primer escalón, no un techo.** De cualquiera de ellas puedes crecer: ganar más, especializarte, llegar a supervisor, o hasta poner tu propio negocio. Más de uno empezó limpiando oficinas y hoy tiene su compañía de limpieza; más de uno empezó de ayudante y hoy es contratista.

Por eso el lema de este manual es **Trabajo, Dignidad, Futuro**. Porque ningún trabajo honrado es indigno. El que carga cajas, el que limpia un cuarto de hotel, el que cuida a un anciano, el que levanta una pared, el que reparte un paquete, el que sirve una mesa: todos sostienen este país con sus manos, y todos merecen respeto. Yo soy médico, y te digo sin pena que cuando llegué hice trabajos sencillos para sostenerme, y nunca me sentí

menos por eso. Al contrario: el trabajo honrado es lo que te da la base para construir todo lo demás.

En las páginas que siguen vas a encontrar, primero, cómo conseguir trabajo en estas industrias en general —dónde buscar, qué te van a pedir, cómo presentarte—. Después, un capítulo dedicado a **cada una de las seis industrias**: qué se hace, cuánto se suele pagar, qué necesitas, cómo conseguir el puesto y, muy importante, **cómo crecer dentro de ella**. Luego, un capítulo sobre **tus derechos como trabajador**, que aplican a todos sin importar el estatus, porque nadie tiene por qué dejarse explotar. Y al final, la estrategia para **pasar de un trabajo duro a uno mejor pagado**, porque tú no llegaste hasta aquí para quedarte en el primer escalón.

Una aclaración de hombre serio: en este manual hablo del mundo del trabajo y de tus derechos, pero **no doy consejo sobre estatus migratorio ni sobre autorización de empleo**. Eso es terreno de un abogado, y cada caso es distinto. Lo que sí te doy es el mapa de estas industrias y las herramientas para moverte en ellas con dignidad y con inteligencia. Empecemos a construir tu futuro.

Capítulo 1: Cómo conseguir trabajo en estas industrias

Antes de entrar industria por industria, aprendamos lo común a todas: cómo se busca y se consigue uno de estos trabajos. La buena noticia es que el proceso suele ser sencillo y directo.

Dónde se buscan estos trabajos

Hay cinco caminos principales, y lo ideal es usar varios a la vez:

- **Agencias de empleo temporal (*staffing agencies* o *temp agencies*).** Son, para muchos, la puerta más rápida, sobre todo en almacenes, limpieza, construcción y hotelería. Tú te registras gratis (nunca pagues por un trabajo), y ellas te colocan con empresas que necesitan personal. Muchas atienden en español. Es una forma común de empezar y luego, si trabajas bien, la empresa puede contratarte directo. (Tengo una guía completa dedicada solo a las staffing agencies; búscala si quieres profundizar.)
- **Aplicaciones y sitios de empleo.** Indeed, Snagajob, ZipRecruiter y las páginas de las propias empresas tienen miles de vacantes. Busca por palabras como *warehouse*, *cleaning*, *caregiver*, *construction labor*, *driver*, *housekeeping*, junto al nombre de tu ciudad.
- **En persona.** Muchos negocios —hoteles, restaurantes, compañías de limpieza, obras— aún contratan así. Entra, pregunta por el gerente, di que buscas trabajo, deja tus datos. La actitud de presentarte en persona dice mucho.
- **Referidos (la red de boca en boca).** Este es, quizás, el más poderoso de todos. Avísale a todo el que conozcas que estás buscando: paisanos, vecinos, la iglesia, gente de tu comunidad. La mayoría de estos trabajos se consiguen porque “alguien conocía a alguien”. Pídele a quien ya trabaja que te recomiende; muchas empresas hasta pagan un bono al empleado que trae a un buen

trabajador.

- **Apps de trabajo por encargo (*gig apps*)**. Para el reparto sobre todo, hay plataformas donde te inscribes y trabajas por tu cuenta. De eso hablo en el capítulo de delivery.

Qué te van a pedir

Para trabajar legalmente en Estados Unidos, todo empleador está obligado por ley a completar contigo un formulario llamado **I-9**, donde verifica tu identidad y tu autorización para trabajar, y normalmente te pedirá un número de Seguro Social para los impuestos. Esto es parte del proceso formal de contratación de cualquier empleo. **Los requisitos de documentación y de autorización de empleo dependen de tu situación particular, y ese terreno corresponde a un abogado de inmigración**, no a este manual. Aquí me concentro en cómo son los trabajos y cómo moverte en el mundo laboral; para tu caso específico, busca orientación legal.

Tu resume: sencillo pero claro

Para estos trabajos no necesitas un currículum elegante, pero tener uno simple te pone por delante de muchos. En una página: tu nombre y teléfono, una línea de qué buscas (“Trabajador confiable busca puesto en almacén / limpieza / construcción”), tu experiencia (aunque sea de tu país: “operario”, “ayudante de construcción”, “cuidado de personas”), y dos o tres cualidades reales (puntual, responsable, trabajo en equipo, físicamente capaz). Si manejas algo de inglés, dilo. (Tengo una guía dedicada solo a armar el resume americano, por si quieres una plantilla.)

La entrevista: simple y honesta

Para estos puestos la entrevista suele ser breve y directa. Quieren saber tres cosas: si eres confiable, si puedes hacer el trabajo físico, y si vas a presentarte todos los días. Llega temprano, vestido limpio y sencillo, mira a los ojos, saluda con firmeza. Si tu inglés es básico, no te avergüences:

aprende unas frases clave (“I am a hard worker”, “I am available to start now”, “I can work weekends”), y muestra con tu actitud lo que las palabras no alcanzan. La puntualidad y las ganas valen tanto como el idioma.

La regla de oro para conseguir —y conservar— el trabajo

Te lo resumo en una frase que nunca falla: **sé la persona en quien se puede confiar.** Llega a tiempo, no faltes, haz bien lo que te toca, no te quejes de más, aprende rápido y trata bien a la gente. En estas industrias, el trabajador confiable es oro, escasea, y es el primero que recibe más horas, mejor paga y la oportunidad de ascender. Tu reputación es tu mejor currículum.

Capítulo 2: Warehouses (almacenes)

Los almacenes son, para muchísimos inmigrantes, la primera puerta de entrada al trabajo en este país. Con el crecimiento de las compras por internet, las grandes empresas mueven millones de paquetes y necesitan manos sin parar. Si quieres empezar rápido, este suele ser uno de los caminos más accesibles.

Qué se hace

El trabajo de almacén gira en torno a mover y preparar mercancía. Los puestos más comunes son:

- **Picking (recoger pedidos):** buscar productos en los estantes y juntarlos para un pedido.
- **Packing (empacar):** preparar y embalar los paquetes para enviarlos.
- **Loading / unloading (cargar y descargar):** subir y bajar mercancía de los camiones.
- **Operador de montacargas (forklift operator):** manejar la máquina que mueve las tarimas pesadas. Este puesto paga más y requiere una certificación corta (de eso hablo abajo).
- **Stocking (surtir):** acomodar y organizar la mercancía en su lugar.

Es trabajo físico: estarás de pie, caminando, levantando cajas, a veces en lugares fríos o calurosos. No es fácil, pero es honrado y constante.

Cuánto se suele pagar

Para puestos de entrada, la paga ronda aproximadamente entre **once y dieciséis dólares la hora**, con una mediana cercana a los trece, aunque varía mucho según la ciudad y la empresa (las grandes compañías de comercio electrónico y las zonas de alto costo de vida suelen pagar más). El operador de montacargas y los puestos con turno de noche o de líder sue-

len pagar por encima de ese rango. Recuerda: son cifras de referencia, no promesas; verifica lo que se paga en tu zona.

Cómo conseguirlo

La vía más rápida suele ser una **agencia de empleo temporal**: muchas se especializan en colocar personal de almacén y te pueden poner a trabajar en cuestión de días. También puedes aplicar directo en las páginas de las grandes empresas de logística y comercio electrónico, que contratan en grandes cantidades, sobre todo antes de las temporadas altas (fin de año). Y revisa Indeed o ZipRecruiter con la palabra *warehouse* y tu ciudad.

Seguridad: cuídate el cuerpo

Como médico, insisto en esto: el almacén castiga la espalda y las articulaciones si no te cuidas. **Levanta con las piernas, no con la espalda**; pide ayuda o usa equipo para lo muy pesado; usa el calzado y el chaleco que te den; mantente hidratado; y no ignores un dolor que empieza. Cuidar tu cuerpo hoy es proteger tu capacidad de trabajar mañana.

Cómo crecer

El almacén tiene una escalera clara. El primer salto que más vale la pena es la **certificación de montacargas (*forklift certification*)**: es corta, muchas empresas te la pagan o te la dan, y de inmediato ganas más y eres más difícil de reemplazar. De ahí puedes subir a **líder de equipo (*team lead*)**, a **supervisor**, o moverte a áreas como inventario o recepción. Si aprendes algo de inglés y demuestras que eres confiable, en el almacén se asciende rápido.

Capítulo 3: Cleaning (limpieza)

La limpieza es una de las industrias más nobles y más subestimadas. Hay trabajo en todas partes —oficinas, casas, hoteles, hospitales, edificios— y es de las que ofrece el camino más claro hacia tener tu propio negocio. Para muchas mujeres y hombres de nuestra comunidad, la limpieza ha sido el cimiento de la independencia económica.

Qué se hace y dónde

La limpieza se divide según el lugar:

- **Limpieza de oficinas y comercial:** suele ser de noche, cuando los edificios están vacíos. Estable y con horarios fijos.
- **Limpieza de casas (*house cleaning*):** en hogares particulares, a veces por tu cuenta, a veces con una compañía.
- **Limpieza de hoteles (*housekeeping*):** preparar habitaciones. (Esto también pertenece a hotelería; lo verás en ese capítulo.)
- **Limpieza especializada:** hospitales, construcción (limpieza post-obra), ventanas, alfombras.

Cuánto se suele pagar

La paga de un limpiador o *housekeeper* ronda en promedio los **dieciséis a diecisiete dólares la hora** a nivel nacional (con un promedio cercano a \$16.66), pero varía muchísimo: en estados de alto costo de vida puede subir bastante (más de veintitrés dólares la hora en los más altos), y nunca puede ser menos del salario mínimo de tu estado. Si trabajas por tu cuenta y consigues tus propios clientes, puedes cobrar por casa o por hora y ganar bastante más, aunque asumes tus gastos.

Cómo conseguirlo

Puedes empezar con una **compañía de limpieza** (las hay grandes y pequeñas, muchas contratan constantemente y en español), con una **agencia**

de empleo, o por tu cuenta, consiguiendo casas a través de referidos. El boca a boca es rey en este oficio: una clienta contenta te recomienda a tres más.

El gran salto: tu propio negocio de limpieza

Aquí está la joya de esta industria. La limpieza es uno de los negocios más accesibles de arrancar: no necesitas un local, ni mucho dinero, ni un título. Empiezas con tus productos, tus manos y unos cuantos clientes, y vas creciendo. Con el tiempo, muchos pasan de limpiar ellos mismos a **contratar un pequeño equipo** y administrar el negocio. He visto a paisanas convertir una cubeta y un trapeador en una compañía con varias empleadas. Si este es tu camino, ve aprendiendo cómo cobrar bien, cómo tratar al cliente y, eventualmente, cómo registrar tu negocio. (Mi *Manual del Latino Recién Llegado* y mis guías de finanzas te ayudan con los primeros pasos.)

Seguridad: cuidado con los químicos

Otra advertencia de médico: los productos de limpieza fuertes pueden dañarte la piel y los pulmones. **Nunca mezcles cloro con amoníaco** (los gases que produce son tóxicos), usa guantes, ventila los espacios, y no respires los vapores directamente. Tu salud es tu herramienta de trabajo; protégela.

Capítulo 4: Caregiving (cuidado de personas)

De las seis industrias, esta es la que toca más de cerca mi corazón de médico, y es también una de las de mayor futuro. Estados Unidos tiene una población que envejece, y la necesidad de gente que cuide a los ancianos y a los enfermos **está creciendo muy rápido**: se proyecta que esta ocupación crezca alrededor de un 17% en la próxima década, con cientos de miles de vacantes cada año. Si tienes vocación de cuidar —y nuestra cultura latina la tiene de sobra—, aquí hay trabajo estable y profundamente humano.

Qué se hace

El cuidador (*caregiver*, *home health aide* o *personal care aide*) ayuda a personas mayores, enfermas o con discapacidad en su vida diaria: aseo, comidas, recordarles sus medicinas, acompañarlas, ayudarlas a moverse, llevar la casa. Es un trabajo de paciencia, cariño y responsabilidad. No siempre es fácil emocionalmente, pero pocas cosas dan tanta satisfacción como cuidar bien a quien lo necesita.

Cuánto se suele pagar

La paga de un *home health aide* o *personal care aide* ronda en promedio los **dieciséis a diecisiete dólares la hora** (cerca de \$16.82 según las cifras nacionales), variando por estado y experiencia. Si te certificas como **CNA (Certified Nursing Assistant)**, el promedio sube (cerca de nineteen-eighty-four, casi veinte dólares la hora) y se te abren más puertas, incluso en hospitales y residencias.

Qué se necesita

Depende del puesto. Como **cuidador o acompañante** básico (companion care), a veces se empieza con poca o ninguna certificación formal, sobre todo en casos privados. Para puestos en agencias o más formales, suelen

pedir una certificación corta de **HHA (Home Health Aide)** o de **CNA**, que se obtiene en pocas semanas y muchas veces a bajo costo o pagada por el empleador. Esa certificación es una de las mejores inversiones pequeñas que puedes hacer.

Cómo conseguirlo

A través de **agencias de cuidado en casa (*home care agencies*)**, que contratan constantemente; en **residencias de ancianos (*assisted living, nursing homes*)**; o de forma **privada**, cuidando a una familia que necesita ayuda, casi siempre conseguida por referido. El boca a boca, otra vez, es muy poderoso aquí: las familias confían en quien les recomiendan.

Cómo crecer: de cuidador a profesional de la salud

Aquí quiero hablarte de corazón, como médico. El caregiving no es solo un trabajo: para muchos es **la puerta de entrada a una carrera en la salud**. El camino es hermoso y real: empiezas como cuidador, te certificas como **CNA**, y desde ahí puedes seguir estudiando para **enfermero (LPN, y luego RN)**, una profesión bien pagada y respetada. He dedicado un manual completo a cómo validar y construir una carrera de salud en este país, y otro a prepararse para el examen de enfermería (NCLEX) en español. Si sientes el llamado de cuidar, considera que ese llamado puede llevarte muy lejos. El cuidador de hoy puede ser el enfermero de mañana.

Capítulo 5: Construction (construcción)

La construcción ha sido, por generaciones, una de las industrias donde el inmigrante hispano no solo encuentra trabajo, sino donde construye — literalmente— un futuro. Es trabajo duro y exige cuidado, pero paga bien para quien aprende un oficio, y es de las que más permite crecer hasta tener tu propia cuadrilla o compañía.

Qué se hace

La construcción tiene desde puestos de entrada hasta oficios especializados:

- **Peón o ayudante (*laborer / helper*):** el puesto de entrada. Cargar materiales, limpiar, ayudar a los oficiales, preparar el terreno. Así empiezan casi todos, y desde ahí se aprende el oficio.
- **Oficios especializados (*trades*):** aquí está el dinero. Drywall (paneles de yeso), pintura, plomería, electricidad, techos (*roofing*), concreto, carpintería, instalación de pisos, *landscaping*. Cada oficio es una habilidad que, una vez dominada, te hace valioso y mejor pagado.

Cuánto se suele pagar

La paga de un ayudante de construcción varía mucho según la región, pero suele ubicarse en un rango aproximado de **dieciséis a veinte y tantos dólares la hora** para empezar, y **sube de forma importante** a medida que aprendes un oficio: un buen oficial de drywall, plomería o electricidad puede ganar bastante más, y un especialista con experiencia puede vivir muy bien. La construcción premia la habilidad: mientras más sabes hacer, más vales. (Como siempre, son rangos de referencia; verifica tu zona.)

Cómo conseguirlo

Por **agencias de empleo** que surten obras; **en persona**, presentándote en una obra y preguntando por el *foreman* (capataz); a través de **contratistas** que conocen a tu comunidad; y, sobre todo, por **referidos**: en la construcción, casi todo se mueve por recomendación. Si conoces a alguien que ya trabaja en una cuadrilla, pídele que te lleve.

Seguridad: esto puede salvarte la vida

Como médico, ningún capítulo me preocupa más que este. La construcción es de los trabajos más peligrosos: caídas, golpes, cortes, accidentes con maquinaria. Por eso, escucha bien:

- **Usa siempre el equipo de protección:** casco, lentes, guantes, botas, arnés en las alturas. No es opcional, es tu vida.
- Existe una agencia federal, **OSHA**, cuyo trabajo es proteger la seguridad de los trabajadores. **Tienes derecho a un lugar de trabajo seguro, sin importar tu estatus migratorio.** Hay cursos cortos (la “OSHA 10”) que muchos trabajadores toman y que te hacen más empleable y más seguro.
- Nunca dejes que te presionen a hacer algo inseguro. Un trabajo no vale tu vida ni tu salud.

Cómo crecer: de peón a contratista

Este es el sueño construible de la industria. El camino clásico: empiezas de ayudante, **aprendes un oficio** observando y trabajando junto a los oficiales, te vuelves oficial tú mismo, y con el tiempo puedes llegar a **capataz**, o a **ponerte por tu cuenta** como contratista con tu propia cuadrilla. Muchos dueños de compañías de construcción que hoy emplean a decenas de personas empezaron cargando materiales. Aprende inglés, aprende el oficio, sé confiable, y ahorra: estás construyendo más que edificios, estás construyendo tu empresa.

Capítulo 6: Delivery (reparto)

El reparto ha explotado en los últimos años, y para mucha gente representa **flexibilidad**: la posibilidad de poner tus propios horarios. Pero ojo, porque también tiene trampas que debes entender bien antes de meterte, sobre todo en el tema de los gastos y los impuestos.

Qué se hace y los dos grandes tipos

Hay dos formas muy distintas de trabajar en reparto, y la diferencia es crucial:

- **Como empleado (*delivery driver, courier, repartidor de “última milla”*)**: trabajas para una empresa que te paga por hora, te da el vehículo o la ruta, y maneja los gastos. Es más estable y con más protecciones.
- **Como trabajador independiente en una app (*gig*)**: te inscribes en plataformas de reparto de comida o paquetes y trabajas por tu cuenta, usando tu propio carro. Pones tu horario, pero **eres tú quien paga la gasolina, el seguro, el mantenimiento y los impuestos.**

Lo que tienes que entender de ser “independiente” (1099)

Aquí va la advertencia más importante de este capítulo, porque mucha gente se confunde y termina perdiendo. Cuando trabajas por una app como independiente, eres un *independent contractor* (1099), **no un empleado**. Eso significa:

- Lo que ves “ganado” **no es lo que te queda**. De ahí tienes que descontar la gasolina, el desgaste y mantenimiento del carro, y **guardar dinero para los impuestos**, porque a ti no te los retienen: te toca pagarlos tú. Mucha gente gasta todo y luego le cae la cuenta de impuestos encima.
- No tienes las mismas protecciones que un empleado (ni overtime, ni ciertos beneficios).

- Necesitas **licencia de conducir válida, un carro confiable y seguro de auto.**

Mi consejo de médico y de hombre práctico: si vas a hacer reparto independiente, **lleva tus cuentas con disciplina.** Anota lo que ganas y lo que gastas de verdad, separa una parte para impuestos desde el primer día, y calcula tu ganancia **real** por hora después de gastos. A veces conviene más un puesto de repartidor como empleado que la app, aunque suene menos “libre”.

Cuánto se suele pagar

Varía enormemente según la zona, la demanda, las propinas y, en el caso independiente, tus gastos. Como empleado de reparto, la paga suele moverse en rangos parecidos a las otras industrias de esta guía. Como independiente, lo que importa no es la cifra que muestra la app, sino **tu ganancia neta después de gasolina, gastos e impuestos:** ese es el número que de verdad cuenta.

Cómo crecer

Del reparto se puede subir a rutas mejores, a puestos de empleado con mejor paga, a manejar camión (con la licencia comercial *CDL*, que abre un mundo de trabajos mejor pagados), o a usar lo aprendido para montar tu propio pequeño servicio. La licencia *CDL*, en particular, es una meta que vale mucho la pena considerar.

Capítulo 7: Hospitality (hotelería y servicio)

La hotelería y el servicio —hoteles, restaurantes, eventos— es una industria enorme, que nunca para, y donde el inmigrante hispano es columna vertebral. Tiene una ventaja especial: ofrece muchísimos puntos de entrada, desde los que no requieren casi inglés hasta los que, con el tiempo, te ponen al frente y bien pagado.

Qué se hace

Los puestos más comunes para empezar:

- **Housekeeping (limpieza de hotel):** preparar las habitaciones. Uno de los puntos de entrada más accesibles.
- **Cocina:** lavaplatos (*dishwasher*), ayudante de cocina (*prep cook*), cocinero (*line cook*). De lavaplatos a cocinero hay un camino claro y muy transitado por nuestra gente.
- **Servicio:** mesero (*server*), *busser* (ayudante de mesero), *barback*, *host*. Estos suelen incluir **propinas**, que pueden aumentar mucho tu ingreso.
- **Recepción y otros:** *front desk*, banquetes y eventos, mantenimiento.

Cuánto se suele pagar

Varía según el puesto y el lugar. Un cocinero de restaurante suele empezar alrededor de **catorce a quince y medio dólares la hora**, subiendo con experiencia a dieciséis, diecisiete o más. Los puestos de housekeeping rondan los valores de la industria de limpieza. Y los puestos con **propinas** (mesero, *bartender*) pueden ganar bastante más de lo que dice el salario base, sobre todo en buenos restaurantes. Pregunta siempre cómo funcionan las propinas en cada lugar.

Cómo conseguirlo

En persona es muy efectivo en esta industria: entra al hotel o restaurante y pregunta si están contratando. También por **agencias** (que surten personal de eventos y banquetes), por **apps de empleo**, y por **referidos**. Las temporadas altas (turismo, fin de año, eventos) abren muchas vacantes.

Cómo crecer

La hotelería tiene una escalera muy clara y muy real para nuestra gente. De **lavaplatos a cocinero a jefe de cocina**; de **housekeeper a supervisora de piso a gerente de housekeeping**; de **busser a mesero** (donde se gana más con propinas); de puestos de entrada a **supervisor y gerente**. Es una industria donde, si eres confiable y aprendes inglés, se asciende de verdad. Muchos gerentes de hotel y dueños de restaurante empezaron lavando platos o limpiando cuartos.

Capítulo 8: Tus derechos como trabajador

Este capítulo es, quizás, el más importante de todos, y quiero que lo leas con atención, porque sobre esto hay mucho miedo y mucha desinformación que se usa para abusar de nuestra gente. Escúchame bien: **en Estados Unidos, los trabajadores tienen derechos básicos que aplican sin importar el estatus migratorio.** Las leyes laborales que voy a mencionar protegen, en términos generales, a la persona que trabaja, tenga los papeles que tenga. Que nadie te haga creer que por tu situación no mereces que te traten con justicia.

Estos son los derechos básicos que debes conocer:

- **Salario mínimo.** Te deben pagar al menos el salario mínimo. El mínimo federal es de \$7.25 la hora, pero **muchos estados y ciudades tienen un mínimo más alto, y en ese caso aplica el más alto.** Averigua cuál es el mínimo en tu estado y ciudad.
- **Pago de horas extra (*overtime*).** Como regla general, si trabajas más de 40 horas en una semana, esas horas extra se pagan a **tiempo y medio** (una vez y media tu tarifa normal). Hay algunas excepciones (ciertos contratistas independientes y algunos casos domésticos), pero para la mayoría de los empleados de estas industrias, el overtime es tu derecho.
- **Que te paguen lo que trabajaste (contra el *wage theft*).** El “robo de salario” —no pagarte, pagarte menos de lo acordado, no pagarte las horas extra, quedarse con tus propinas— **es ilegal.** Lleva siempre un registro propio de las horas que trabajas y de lo que te pagan.
- **Un lugar de trabajo seguro.** La agencia **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 quién acudir.** Si te roban el salario o te tratan injustamente, puedes acudir al **Departamento de Trabajo (Department of La-**

bor) federal o de tu estado, o a organizaciones laborales y centros de trabajadores (*worker centers*) que ayudan a la comunidad inmigrante, muchos en español y de forma gratuita y confidencial.

Una palabra de prudencia, dicha con cariño: defender tus derechos y entender tu situación migratoria son dos cosas que conviene manejar con cabeza. Si enfrentas un abuso serio o tienes dudas sobre cómo actuar dada tu situación particular, **busca orientación en un centro de trabajadores o con un abogado** antes de actuar. Conocer tus derechos no te hace problemático: te hace un trabajador informado, y eso te protege.

Capítulo 9: Cómo subir de un trabajo duro a uno mejor pagado

No quiero que cierres este manual pensando que estas seis industrias son tu destino final. Son tu **punto de partida**. El primer trabajo te da de comer y te pone de pie; pero tú llegaste hasta aquí para construir algo más. Déjame darte la estrategia que he visto funcionar una y otra vez para subir de escalón.

1. Aprende inglés. Es la palanca número uno. No tienes que hablarlo perfecto, pero cada palabra que aprendes te abre una puerta y te sube el sueldo. Estudia mientras trabajas: clases gratuitas (ESL) en bibliotecas, iglesias y centros comunitarios, aplicaciones en el teléfono, escuchando y practicando en el trabajo. El inglés es lo que te saca del puesto de entrada.

2. Sacar una certificación corta. Casi todas estas industrias tienen una certificación pequeña que multiplica tu valor: la de **montacargas** en almacenes, la de **CNA o HHA** en caregiving, la **OSHA 10** en construcción, la **CDL** en transporte. Son cortas, baratas o pagadas por el empleador, y se traducen en más dinero casi de inmediato. Es la mejor inversión pequeña que existe.

3. Especialízate. El que sabe hacer algo específico —un oficio, una habilidad— siempre gana más que el que solo “ayuda”. Aprende drywall, plomería, cocina, lo que sea: vuélvete el experto en algo.

4. Sé el trabajador en quien se confía. Lo repito porque es la verdad más rentable: la persona puntual, responsable y que aprende rápido es la que recibe más horas, mejor paga y los ascensos. Tu reputación viaja contigo y vale más que cualquier diploma.

5. Ahorra y aprende de dinero. Mientras más ganes, no gastes más: ahorra. Ese ahorro es lo que un día te deja sacar una certificación, comprar una herramienta o un carro de trabajo, o arrancar tu propio negocio. (Mis guías de finanzas y crédito te enseñan a hacerlo.)

6. Construye tu red. En estas industrias casi todo se mueve por contactos. Trata bien a la gente, mantén tus relaciones, ayuda a otros. La próxima oportunidad casi siempre llega por alguien que conoces.

Y la meta más grande, para quien la sueña: de cualquiera de estas industrias se puede llegar a **tener tu propio negocio**. Tu compañía de limpieza, tu cuadrilla de construcción, tu servicio de reparto. El que hoy es empleado puede ser dueño mañana. No es un cuento: es el camino que muchos de los nuestros ya recorrieron.

Una última palabra

Quiero cerrar este manual con el respeto más profundo hacia ti. Sé lo que es empezar de cero en un país que no conoce tu historia, que no sabe que quizás allá eras alguien con una profesión, una casa, un nombre. Sé lo que es agachar la cabeza y aceptar un trabajo duro para que tu familia coma. Y quiero decirte, de médico a paisano, con el corazón en la mano: **no hay nada, absolutamente nada, indigno en el trabajo honrado.**

El que carga cajas, el que limpia, el que cuida a un anciano, el que levanta una pared, el que reparte, el que sirve: ustedes son la columna que sostiene a este país, y cada uno de ustedes merece respeto, derechos y un futuro. Yo también empecé de abajo. Y desde abajo, con trabajo, dignidad y la cabeza en alto, se construye todo.

Estas seis industrias son tu puerta de entrada. Crúzala con orgullo, aprende, cuídate, conoce tus derechos, y nunca pierdas de vista que el primer escalón existe para subir desde él. Tu trabajo de hoy es la base de tu futuro de mañana. Adelante, paisano. Tú puedes.

Dr. Alexander Jesús Figueredo Izaquirre · RP #108356

Sobre el autor

Dr. Alexander Jesús Figueredo Izaguirre es médico de formación (Medicina General Integral y residencia en Urología), graduado en Cuba, donde ejerció antes de denunciar públicamente las carencias del sistema de salud, motivo por el cual fue expulsado del sistema sanitario cubano en 2021. En 2022 emigró a los Estados Unidos por una ruta de varios países que incluyó el cruce de la selva del Darién, y se estableció en Houston, Texas.

Conoce de primera mano lo que es empezar de cero en un país nuevo y sostenerse con trabajo honrado mientras se construye un futuro. Escribe para darle a la comunidad hispana información práctica, honesta y digna que la ayude a salir adelante. Es autor de *Sobreviviendo al caos: La Cuba paralela* y de la *Biblioteca Latina de Supervivencia en EE.UU.*

Nota: el autor es médico formado en Cuba. Esta obra es de carácter educativo y no constituye asesoría legal, migratoria, financiera ni laboral.

Otros títulos de la Biblioteca Latina de Supervivencia en EE.UU.

Si este manual te sirvió, estos títulos te acompañan a seguir construyendo:

- *Manual del Latino Recién Llegado.*
- *Cómo Funcionan las Staffing Agencies.*
- *Cómo Armar tu Resume Americano.*
- *Inglés Práctico para el Trabajo.*
- *Derechos del Trabajador Inmigrante.*
- *Cómo Pasar de Trabajos Duros a Trabajos Mejor Pagados.*
- *Cómo Validar tu Carrera de Salud en EE.UU.* (para quienes quieren crecer hacia la salud).

Esta obra tiene fines educativos y no constituye asesoría legal, migratoria, financiera ni laboral. Los salarios y requisitos son rangos de referencia que varían por estado, empleador y momento. Para tu estatus migratorio y autorización de empleo, consulta a un abogado de inmigración acreditado.

Dr. Alexander Jesús Figueredo Izaguirre · RP #108356