



¡ESTOS SON SUS DERECHOS,
INDEPENDIEMENTE DE SU CONDICIÓN
MIGRATORIA!

TRABAJADORAS DOMÉSTICAS:

¡CONOZCAN SUS DERECHOS EN EL TRABAJO!

LEGALMOMENTUM[®]

The Women's Legal Defense and Education Fund

**Tenga en cuenta que esta guía es para fines
informativos solamente y no está diseñada
para brindar asesoramiento legal.**

**¡ESTOS SON SUS DERECHOS,
INDEPENDIENTEMENTE DE
SU CONDICIÓN MIGRATORIA!**

Texto Copyright © 2024 de Legal Momentum

Ilustraciones copyright © 2024 de Ginnie Hsu

ÍNDICE

■ INTRODUCCIÓN

Las trabajadoras domésticas tienen derechos [2](#)

■ PARTE I

SUS DERECHOS

■ **Trato igualitario** [5](#)

Sus derechos a trabajar sin discriminación

■ **Pago justo** [7](#)

Sus derechos de pago y beneficios

■ **Seguridad y bienestar** [9](#)

Sus derechos a estar seguro en el trabajo

■ **Trabajo y familia** [11](#)

Sus derechos a trabajar y criar una familia

■ **Violencia en función del género** [15](#)

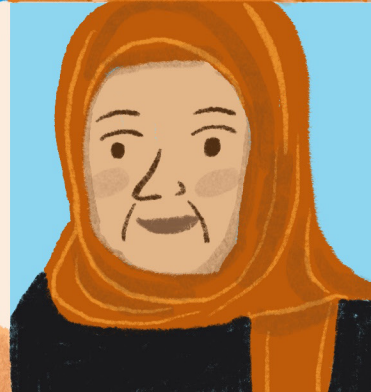
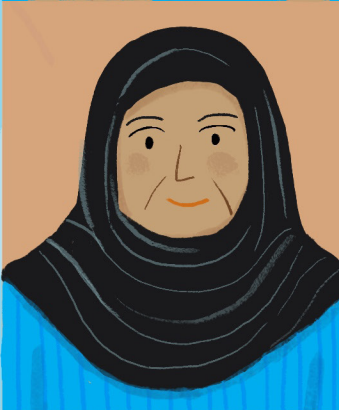
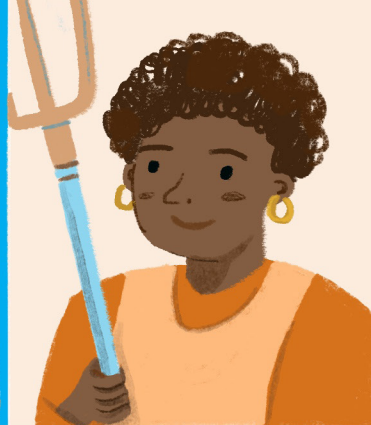
Protecciones en el lugar de trabajo para sobrevivientes

■ PARTE II

PROTÉJASE

■ **Estrategias para prevenir y abordar violaciones** [18](#)

■ **Rincón de recursos** [23](#)



INTRODUCCIÓN: LAS TRABAJADORAS DOMÉSTICAS TIENEN DERECHOS

¿ES USTED UNA TRABAJADORA DOMÉSTICA?

En Nueva York, se lo considera una trabajadora doméstica si trabaja en el hogar de otra persona para cuidar a un niño, una persona mayor, una persona con una discapacidad o una persona que se recupera de una enfermedad o procedimiento médico; participa en tareas domésticas o realiza cualquier otro servicio doméstico.¹ No se lo considera un trabajadora doméstica si realiza trabajos ocasionales como babysitter.

Los ejemplos de trabajadores domésticos incluyen a las niñeras, acompañantes, cocineras, personal de limpieza doméstica, enfermeras privadas, cuidadoras, jardineras, asistentes de la salud en el hogar, asistentes de cuidado personal y choferes familiares.

¿TIENE DERECHOS SI ES UNA TRABAJADORA DOMÉSTICA!

Si bien el trabajo doméstico puede ser increíblemente gratificante, muchas trabajadoras domésticas informan que se sienten sobrecargadas de trabajo, están mal remuneradas y enfrentan condiciones laborales injustas o explotadoras que no pueden abordar debido al miedo a ser despedidas o denunciadas a las autoridades de inmigración. Si usted es una trabajadora doméstica que trabaja en el estado de Nueva York, tiene derechos en el lugar de trabajo, independientemente de su condición migratoria e incluso si es la única persona que trabaja para su empleador o está trabajando “no registrada”.

Por ejemplo, las trabajadoras domésticas están protegidas por las leyes de salario mínimo y los requisitos de horas extras, y tienen derecho a descansos y tiempo libre.

Su localidad puede tener protecciones aún más sólidas, por lo que alentamos a las trabajadoras a hablar entre sí, con defensores locales o con un abogado sobre las protecciones a las que tiene derecho o si piensa que se violan sus derechos.

USTED TIENE DERECHOS, INDEPENDIEMENTE DE SU SITUACIÓN MIGRATORIA O SI TIENE AUTORIZACIÓN LEGAL PARA TRABAJAR.

Si bien un empleador puede negarse a contratarla si usted no tiene autorización de trabajo en los Estados Unidos, una vez que sea contratada para trabajar, usted tiene ciertos derechos y protecciones. En el estado de Nueva York, la mayoría de las protecciones contra la discriminación y las protecciones laborales se aplican independientemente de su condición migratoria, y es ilegal que su empleador use su condición migratoria para evitar que usted denuncie discriminación, violaciones laborales, acoso, represalias o abuso. En el estado de Nueva York, las amenazas del empleador de denunciar su condición migratoria pueden calificarse como extorsión y pueden llegar al nivel de un delito.²

TRATA DE PERSONAS

Las trabajadoras domésticas pueden ser vulnerables a la trata de personas, lo cual es ilegal. Usted puede ser víctima de trata de personas si ha sido forzada, amenazada o engañada para trabajar en contra de su voluntad, para trabajar sin goce de sueldo o si está trabajando para pagar una deuda a su empleador.³ Si cree que puede ser víctima de trata de personas o ha sido víctima de otro delito grave, consulte a un abogado para obtener más información. Existen vías para la autorización de trabajo para las víctimas de trata y otros delitos graves.⁴

Para obtener más información sobre asistencia adicional, visite el [Rincón de recursos](#).

USTED TIENE DERECHOS YA SEA QUE SU TRABAJO SEA "REGISTRADO" O "NO REGISTRADO"

Muchas trabajadoras domésticas tiene un trabajo "no registrado", lo que significa que su empleador les paga en efectivo y/o no registra oficialmente sus salarios ganados. Incluso si su trabajo es "no registrado", muchas leyes laborales del estado de Nueva York, como las leyes contra la discriminación o la ley de salario mínimo, aún se aplican a usted. Sin embargo, tenga en cuenta que un trabajo "no registrado" podría dificultar el acceso a algunos beneficios financieros, como la indemnización laboral o la licencia familiar remunerada.

¡CONOZCA SUS DERECHOS!

Las violaciones en el lugar de trabajo son comunes, pero hacer valer sus derechos puede ser difícil. Usted no está sola ni sin poder. Conocer sus derechos, discutir sus inquietudes respecto al lugar de trabajo con los demás y construir una red de apoyo son los primeros pasos fundamentales para protegerse y empoderarse. ¡Cada trabajadora merece un trato igualitario, un salario justo, condiciones de trabajo seguras y dignidad en el trabajo!

ESTA GUÍA

La primera parte de esta guía proporciona una descripción general de los derechos en el lugar de trabajo en 5 áreas clave: discriminación, pago, salud y seguridad en el trabajo, equilibrio entre las responsabilidades laborales y familiares, y protecciones, si es víctima de violencia doméstica, agresión sexual o acoso.

La segunda parte de esta guía proporciona estrategias básicas que puede usar, medidas que puede tomar y recursos que puede consultar para protegerse y defenderse mejor en el trabajo y para promover su seguridad económica.



PARTE I: SUS DERECHOS

- **Trato igualitario**
Sus derechos a trabajar sin discriminación
- **Pago justo**
Sus derechos de pago y beneficios
- **Seguridad y bienestar**
Sus derechos a estar seguro en el trabajo
- **Trabajo y familia**
Sus derechos a trabajar y criar una familia
- **Violencia en función del género**
Protecciones en el lugar de trabajo para sobrevivientes

TRATO IGUALITARIO

Sus derechos a trabajar sin discriminación

¡LA DISCRIMINACIÓN ES ILEGAL!

La discriminación es un trato injusto o desigual en el trabajo debido a rasgos llamados características protegidas, como su género o raza. La discriminación crea un entorno de trabajo poco saludable que puede dificultar su trabajo y la somete a diversas formas de angustia, que incluyen el miedo, el estrés y la ansiedad de que pueda perder su trabajo.

CARACTERÍSTICAS PROTEGIDAS

En el estado de Nueva York, las características protegidas incluyen: Edad, raza, credo, color, nacionalidad, ciudadanía o condición migratoria, orientación sexual, identidad o expresión de género, condición de militar, sexo, discapacidad, características genéticas predisponentes, estado familiar, estado civil y condición de víctima de violencia doméstica.⁵

EL ACOSO ES UNA FORMA DE DISCRIMINACIÓN.

También tiene derecho a trabajar sin violencia y acoso en el lugar de trabajo en función de cualquier característica protegida, como su sexo, raza, origen étnico o edad.⁶

¡LAS REPRESALIAS SON ILEGALES!

Es ilegal que su empleador la castigue por desafiar la discriminación u otras condiciones laborales ilegales. Si lo hace, ¡se llama represalia y es ilegal!⁷ Por ejemplo, no se le debe despedir, dar una mala revisión, ni pagar menos o dar menos horas por plantear un problema a su empleador o presentar una denuncia formal sobre discriminación, su pago o sus condiciones laborales.

¡TOME MEDIDAS!

Para obtener más información sobre si ha sido objeto de discriminación ilegal o para presentar una denuncia por discriminación, puede comunicarse con:

- **Línea de Ayuda Nacional de Legal Momentum:**
<https://www.legalmomentum.org/get-help-form>
[Help@LMhotline.org](mailto:Help@LM hotline.org)
Tel.: 1-800-649-0297
- **División de Derechos Humanos del Estado de Nueva York:**
<https://dhr.ny.gov/>
Tel.: 1-888-392-3644

Consulte nuestra sección [Estrategias](#) y el [Rincón de recursos](#) para obtener más información sobre las medidas que puede tomar si sufre discriminación.

EJEMPLOS DE VIOLACIONES



Linh trabaja en la casa de su empleador y un miembro del hogar camina habitualmente por el apartamento con su toalla y sin ropa. Linh se siente muy incómoda e insegura e intenta evitar estas situaciones saliendo de la casa con los niños. **Podría ser acoso sexual, que es una forma de discriminación por motivos de sexo.**



Nayeema recién comienza en un puesto como trabajadora doméstica y su empleador le pide que se descubra la cabeza antes de venir a trabajar. **Esto podría ser discriminación religiosa.**



Elena trabaja como cuidadora en el hogar de su empleador. El inglés es el segundo idioma de Elena y habla con acento, aunque su empleador aún puede entenderla perfectamente bien. Sin embargo, su empleador se burla de la forma en que habla inglés. **Esto podría ser discriminación por la nacionalidad.**

REQUISITOS DE IDIOMA

Tenga en cuenta que, si bien puede no ser ilegal que un empleador le exija a un trabajador que hable un idioma en particular si es necesario para hacer el trabajo, los empleadores no pueden maltratarla ni acosarla por motivo de su origen étnico u origen nacional. Esto puede incluir maltrato por motivo de su idioma nativo o cualquier rasgo físico relacionado con su origen étnico, como un tatuaje tribal.

PAGO JUSTO

Sus derechos de pago y beneficios

Tiene derecho a recibir un pago por el trabajo que realiza y, en el estado de Nueva York, los derechos que se indican a continuación se aplican a todas las trabajadoras domésticas, independientemente de su condición migratoria.

Robo salarial: Es ilegal que su empleador robe o retenga su salario y hay varias maneras en que su empleador puede hacer esto, incluidos los ejemplos que aparecen en esta sección.

RESPONSABILIDAD DE SU EMPLEADOR

No puede ofrecerle ni pagarle menos que el salario mínimo del estado de Nueva York.⁸

Debe pagar horas extras, a 1.5 veces su tarifa habitual, por las horas trabajadas que superen las 40 horas por semana (o 44 horas por semana si usted es una trabajadora doméstica que reside en el hogar de su empleador).⁹

No puede pedirle que llegue antes o que se retire más tarde sin compensarla por su tiempo.

	2024	2025	2026
NYC, Long Island y Westchester	\$16.00	\$16.50	\$17.00
Resto del estado de Nueva York	\$15.00	\$15.50	\$16.00

No puede quedarse con ninguna parte de su cheque de pago sin motivo legal ni obligarla a trabajar sin goce de sueldo.

Consulte con el Departamento de Trabajo de Nueva York para conocer las actualizaciones del salario mínimo. <https://dol.ny.gov/>

Debe pagarle una vez por semana, no puede pagarle de manera inconstante o irregular, y debe darle los avisos de salario que indiquen su pago.¹⁰

No puede preguntar sobre lo que ganó en trabajos anteriores ni usar su salario anterior para determinar su salario, pero puede usted dar esta información voluntariamente si cree que es útil para usted.¹¹

Le pagan menos que a otras personas debido a su género, raza u otra característica protegida.¹²

EJEMPLOS DE VIOLACIONES



Nayeema llega a un acuerdo con su empleador para cuidar al hijo del empleador durante 30 horas a la semana por \$27 por hora. Pero cuando recibe su cheque de pago al final de una semana, ella se da cuenta de que su salario por hora es menor. Cuando le pregunta al respecto, su empleador dice que han comenzado a deducir el tiempo en que los niños duermen la siesta. **Esto podría ser una forma de robo de salario.**



Elena aceptó trabajar de 9 a 5, pero su empleador llega regularmente a casa a las 5:30 p. m. para liberarla de sus tareas, pero no le paga esos 30 minutos adicionales cada día. **Esto podría ser una forma de robo de salario.**



Linh limpia casas para su empleador, quien deja de pagarle regularmente y solicita favores sexuales a cambio de reanudar los pagos regulares. **Esto podría ser una forma de acoso sexual y robo de salarios.**

¡TOME MEDIDAS!

Para obtener más información sobre si ha sido objeto de una violación de pago o para presentar una denuncia por su pago, puede comunicarse con:

- **Departamento de Trabajo de Nueva York:**
<https://dol.ny.gov/>
Tel.: 1-888-469-7365

Consulte nuestra sección [Estrategias](#) y el [Rincón de recursos](#) para obtener más información sobre las medidas que puede tomar si sufre violaciones de pago.

SEGURIDAD Y BIENESTAR

Sus derechos a estar segura en el trabajo y tener condiciones laborales decentes

Debe sentirse segura en el trabajo y sus condiciones laborales no deben dañar su salud física y mental. Los empleadores deben cumplir con una variedad de requisitos para prevenir y abordar los peligros en el lugar de trabajo y para mantener el bienestar de las trabajadoras.

HORAS DE DESCANSO

En NY, las trabajadoras domésticas deben tener permitido, al menos, 24 horas consecutivas de descanso en una semana calendario. Puede aceptar voluntariamente trabajar este día, pero se le deben pagar horas extras. Además, después de un año con el mismo empleador, tiene derecho a tres días de descanso remunerados por año.¹³

LESIONES

Si se lesiona en el trabajo, quizás cumpla con los requisitos para recibir una indemnización laboral si trabaja 40 horas a la semana o más para su empleador.¹⁴ Si se lesiona fuera del trabajo y necesita tiempo para recuperarse, puede tener derecho a beneficios por discapacidad si trabaja 20 horas a la semana o más para el mismo empleador.¹⁵

PELIGROS

Su empleador tiene la responsabilidad de proporcionar una protección razonable y adecuada para su vida, salud y seguridad en el lugar de trabajo.¹⁶ Su empleador debe asegurarse de que esté debidamente capacitado para el trabajo que realiza y que tenga el equipo de protección adecuado.

EMBARAZO O DISCAPACIDAD

Si está embarazada o tiene una discapacidad y necesita adaptaciones en sus condiciones laborales, es posible que tenga derecho a esas adaptaciones si no crean dificultades excesivas para su empleador. De cualquier manera, no se le puede sancionar por solicitar dichas adaptaciones, que se denominan adaptaciones razonables.¹⁷

TIEMPO LIBRE POR ENFERMEDAD

Tiene derecho a tomarse tiempo libre si está enferma. La mayoría de las trabajadoras domésticas acumulan hasta 40 horas de tiempo libre cada año. Si trabaja para un empleador con 5 o más empleados o si trabaja en algunas áreas, como la ciudad de Nueva York y el condado de Westchester, su empleador debe pagarle esas horas.¹⁸

ACOSO

El acoso en el trabajo también puede socavar su seguridad y bienestar, y es ilegal si se basa en una característica protegida, como su género, raza o edad.

EJEMPLOS DE VIOLACIONES



Nayeema comienza un trabajo de limpieza en la casa de su empleador. Si bien tiene suministros y herramientas de limpieza que le permiten limpiar pisos parada, su empleador insiste en que ponga las manos y rodillas en el suelo para limpiar. Cuando ella nota que no puede limpiar de esa manera porque es perjudicial para su cuerpo, su empleador la despidió. **Este podría ser un ejemplo de una situación de trabajo peligroso.**



Se le pide a Linh que trabaje siete días a la semana y rara vez se le permite tomar descansos. Está agotada, abrumada y deprimida porque no puede ver a su propia familia. Cuando intenta plantearlo, su empleador le dice que puede reemplazarla fácilmente con otra persona dispuesta a trabajar esas horas. **Esto podría violar el requisito de las horas de descanso.**

¡TOME MEDIDAS!

Para obtener más información o presentar una denuncia, puede comunicarse con la agencia correspondiente que aparece a continuación:

Horas de descanso y licencia por enfermedad:

- Departamento de Trabajo de Nueva York: <https://dol.ny.gov/>
Tel.: 1-888-469-7365

Adaptaciones razonables y acoso:

- División de Derechos Humanos del Estado de Nueva York:
<https://dhr.ny.gov/>
Tel.: 1-888-392-3644

Beneficios de indemnización laboral o por discapacidad:

- Junta de Indemnización Laboral del Estado de Nueva York:
<https://www.wcb.ny.gov/>
Tel.: 877-632-4996

Consulte nuestra sección [Estrategias](#) y el [Rincón de recursos](#) para obtener más información sobre las medidas que puede tomar si sufre violaciones de la seguridad.

USTED Y SU FAMILIA

Sus derechos a trabajar y criar una familia

Muchos trabajadores, en gran parte las mujeres, son tratados negativamente por los empleadores porque están embarazadas, necesitan tomarse tiempo libre después de tener un bebé, y son responsables de cuidar a sus hijos y familiares. Este trato negativo va en contra de la ley.

DISCRIMINACIÓN POR MOTIVO DE LA FAMILIA

Durante las entrevistas o cuando se le contrata, un empleador no debe preguntarle si tiene hijos y cómo esto afectará su trabajo.¹⁹

Su empleador no puede tratarla negativamente en el trabajo porque usted desea tener hijos en el futuro o tiene hijos.²⁰

EMBARAZO Y LACTANCIA

Su empleador no puede despedirla ni tratarla negativamente porque está embarazada.²¹

Tiene derecho a tomar descansos razonables en el trabajo para extraerse leche materna y no puede ser discriminada por hacerlo.²³

Si su empleador se entera de sus decisiones de salud reproductiva, su empleador no puede discriminarla en función de esas decisiones, incluidas las decisiones de usar un fármaco o dispositivo en particular, o de buscar un servicio médico, como un aborto.²² Por lo general, no es necesario que comparta estos detalles con su empleador en primer lugar.

Si está trabajando y está embarazada, puede tener derecho a solicitar ajustes o cambios en el trabajo para ayudarla a seguir trabajando mientras está embarazada, siempre que esto no represente una dificultad indebida para su empleador. Esto se denomina una adaptación razonable.²⁴

FAMILIA Y ATENCIÓN MÉDICA

En el estado de Nueva York, las trabajadoras domésticas generalmente tienen derecho a 40 horas de licencia por enfermedad sin goce de sueldo por año, y usted puede usar su licencia por enfermedad con o sin goce de sueldo acumulada para cuidar a un familiar.²⁵ En algunas localidades, como la ciudad de Nueva York y el condado de Westchester, tiene derecho a hasta 40 horas de licencia con goce de sueldo por año.²⁶

Usted puede ser elegible para tomarse una Licencia familiar remunerada, que consiste en hasta 12 semanas de licencia remunerada al 67 % de su salario y que puede usarse para cuidar a un hijo nuevo o familiar enfermo.²⁷ No se le puede sancionar por tomar esta licencia o por divulgar que está embarazada o que desea tomar una licencia familiar remunerada.

Independientemente de su condición legal, las trabajadoras domésticas tienen derecho a Medicaid durante su embarazo.

EJEMPLOS DE VIOLACIONES



Elena va a una entrevista laboral para un puesto de niñera, y el padre/la madre/el empleador le pregunta si tiene hijos y si cree que sus responsabilidades de cuidado afectarán negativamente su asistencia o interferirán con su desempeño como niñera. **Esto podría ser discriminación basada en el estado familiar.**



Linh trabaja como trabajadora doméstica para una familia. Su hijo se enferma y no puede ir a la escuela, por lo que Linh notifica a su empleador que necesitará tomarse un día de enfermedad para cuidar a su hijo. Su empleador le dice que no es confiable y la despide. **Esto podría violar la ley de licencia por enfermedad.**



Nayeema extrae leche para su hijo pequeño mientras se toma un descanso en el trabajo. Su empleadora la ve y le dice que no puede extraerse leche en su hogar porque esto la hace sentirse incómoda. Cuando Nayeema le pregunta si puede hacerlo en una habitación separada, su empleadora le dice que simplemente no quiere que se extraiga leche mientras está en el trabajo. **Esto podría violar el derecho a tomar descansos para extraerse leche materna en el trabajo.**

¡TOME MEDIDAS!

Para obtener más información o presentar una denuncia, puede comunicarse con la agencia correspondiente que aparece a continuación:

Discriminación o adaptaciones por embarazo:

- División de Derechos Humanos del Estado de Nueva York:

<https://dhr.ny.gov/>

Tel.: 1-888-392-3644

Licencia por enfermedad con goce de sueldo:

- Departamento de Trabajo de Nueva York:

<https://dol.ny.gov/>

Tel.: 1-888-469-7365

Licencia familiar con goce de sueldo:

- Línea directa de la licencia familiar con goce de sueldo: [https://](https://paidfamilyleave.ny.gov/)

paidfamilyleave.ny.gov/

Tel.: 844-337-6303

Consulte nuestra sección [Estrategias](#) y el [Rincón de recursos](#) para obtener más información sobre las medidas que puede tomar si sufre violaciones.

VIOLENCIA EN FUNCIÓN DEL GÉNERO

Protecciones en el lugar de trabajo para sobrevivientes

Intentar escapar de una relación abusiva puede afectar significativamente su capacidad para mantener su trabajo. Quizás trabaje con su abusador, quizás deba tomarse tiempo libre del trabajo para abordar el abuso y planificar su seguridad, y su situación puede estar afectando su salud mental y física. Si se encuentra en esta situación y trabaja en Nueva York, existen ciertas leyes que podrían protegerla.

DISCRIMINACIÓN

Es ilegal que su empleador la discrimine porque es víctima de violencia doméstica.²⁸

SEGURO DE DESEMPLEO

Usted sigue siendo elegible para el seguro de desempleo, incluso si deja su trabajo voluntariamente, si dejó su trabajo debido a violencia doméstica. Es posible que se le solicite presentar una prueba de que es una sobreviviente.²⁹ Sin embargo, tenga en cuenta que debe estar autorizado a trabajar en los Estados Unidos para ser elegible para el seguro de desempleo.

TIEMPO LIBRE

Puede usar su licencia por enfermedad con o sin goce de sueldo acumulada para ausencias relacionadas con la violencia doméstica, un delito familiar o sexual, acoso o trata de personas.³⁰

También puede tener derecho a tomarse tiempo libre del trabajo para abordar el abuso como una adaptación razonable. A menos que cause una “dificultad excesiva” a su empleador, puede tomarse tiempo libre sin goce de sueldo como una adaptación razonable debido a violencia doméstica, por ejemplo, para buscar atención médica por lesiones causadas por violencia doméstica, asistir a una audiencia judicial, participar en la planificación de seguridad o tomar otras medidas para aumentar su seguridad ante futuros incidentes de violencia doméstica. Es posible que deba entregar documentación para calificar.³¹

CIUDAD DE NUEVA YORK: ADAPTACIÓN RAZONABLE

En la ciudad de Nueva York, si usted es sobreviviente de violencia doméstica, delitos sexuales y acecho, también puede tener derecho a ciertos ajustes, llamados adaptaciones razonables, para permitirle seguir trabajando. Tiene derecho a una adaptación, a menos que represente una “dificultad excesiva” para su empleador. Si solicita una adaptación razonable, su empleador debe tener una conversación con usted sobre sus necesidades, posibles alternativas y cualquier problema que el empleador pueda tener para proporcionar esas adaptaciones, antes de rechazar su solicitud.³²

EJEMPLO DE VIOLACIONES



La pareja de Elena es abusiva y el abuso empeora, y ella teme por su seguridad y la de sus hijos. Durante la noche, se muda con sus hijos a un refugio para víctimas de violencia doméstica. Le pide a su empleador usar su licencia por enfermedad acumulada para tomarse tiempo libre para asegurarse de que estén seguros y que pueda inscribir a sus hijos en una nueva escuela. Su empleador parece comprender al principio, pero después de un par de días, su empleador le niega su tiempo libre. **Esto podría violar la ley de licencia por enfermedad.**

¡TOME MEDIDAS!

Para obtener más información sobre sus derechos laborales como sobreviviente de violencia de género, puede comunicarse con:

- Línea de Ayuda Nacional de Legal Momentum:
<https://www.legalmomentum.org/get-help-form>
Help@LMhotline.org
Tel.: 1-800-649-0297

Consulte nuestra sección Estrategias y el Rincón de recursos para obtener más información sobre las medidas que puede tomar si sufre violaciones.



PARTE II: PROTÉJASE

- Estrategias para prevenir y abordar violaciones
- Rincón de recursos

ESTRATEGIAS Y MEDIDAS PARA PREVENIR Y ABORDAR LAS VIOLACIONES EN EL LUGAR DE TRABAJO

Las trabajadoras domésticas realizan trabajos esenciales, importantes y valiosos. Su trabajo debe ser valorado; debe trabajar con dignidad para promover su seguridad económica, y su trabajo no debe perjudicar su bienestar. Sin embargo, muchas trabajadoras domésticas lidian con condiciones de trabajo exigentes y difíciles, salarios inadecuados, discriminación, robo del salario y otras prácticas injustas.

Si bien el estado de Nueva York y algunas localidades han aprobado leyes que protegen los derechos de las trabajadoras domésticas, tenemos un largo camino por recorrer para garantizar que todas las trabajadoras domésticas puedan acceder y hacer valer esos derechos. Si bien puede ser difícil tomar medidas para protegerse de un trato injusto o ilegal en el trabajo, hay algunas medidas importantes que debe considerar tomar para prevenir violaciones o abordarlas. No olvide que no está sola. Otros trabajadores, defensores y abogados están allí, a su disposición, mientras encuentra la mejor manera de defenderse.

ANTES DE COMENZAR

OBTENER INFORMACIÓN SOBRE UN TRABAJO

- Hable con otras trabajadoras domésticas antes de comenzar un nuevo trabajo para obtener información sobre el empleador potencial, cuánto debe recibir como pago, el entorno laboral y las expectativas en el trabajo.



TRATE DE HACERLO POR ESCRITO

- Si se siente cómoda, pídale a su empleador un contrato escrito que describa sus salarios, horario, responsabilidades laborales, tiempo libre y otros beneficios, y otra información que sea importante para usted para establecer expectativas claras.
- Los empleadores a menudo participan en prácticas perjudiciales, como ampliar las tareas laborales sin ampliar el pago, cambiar el horario de trabajo o negar el tiempo libre que se prometió originalmente, por lo que puede ser muy útil tener un acuerdo escrito en el lugar de trabajo.
- Si no puede obtener un contrato escrito, intente confirmar los aspectos clave del trabajo en un correo electrónico o mensaje de texto para tener algún registro de su acuerdo por escrito.



Para obtener más orientación sobre acuerdos escritos y contratos de muestra, consulte estos recursos de Hand in Hand y el Departamento de Trabajo de los EE. UU.:

<https://domesticemployers.org/resources-and-faqs/resources-written-agreements/>
<https://domesticemployers.org/resources-and-faqs/templates/>
<https://www.dol.gov/agencies/wb/Domestic-Workers>

ABOGAR POR UN PAGO JUSTO

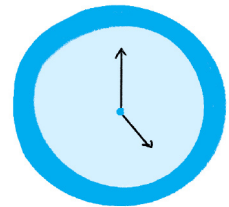
- Hay formas en las que puede abogar para recibir el pago que cree que es justo.
- Hable con otras personas e investigue para averiguar cuánto se les paga a las personas en el área donde usted trabaja para evitar recibir un pago insuficiente.
- En la ciudad de Nueva York, su empleador debe mencionar el rango salarial que se ofrece en cualquier anuncio de empleo que se publique o comparta, por lo que los empleadores deben proporcionarle información del pago, incluso antes de que usted realice la entrevista para un empleo.³³
- Siempre verifique el último salario mínimo para asegurarse de que un empleador no le ofrezca ni le pague menos que el salario mínimo: <https://dol.ny.gov/minimum-wage-0>



EN EL TRABAJO

REALICE UN SEGUIMIENTO DE SU PAGO Y HORAS

- Haga un seguimiento de sus horas, cuánto se le paga con cada cheque de pago y con qué frecuencia se le paga. Puede hacer un seguimiento de sus horas en una nota en su teléfono o en un cuaderno. También hay aplicaciones que puede usar, como la aplicación de hoja de horas del Departamento de Trabajo. <https://www.dol.gov/agencies/whd/timesheet-app>
- Los empleadores a veces deducen ilegalmente parte del pago de su cheque de pago, cambian los métodos de pago de una manera que dificulta su acceso a su pago o comienzan a pagarle de manera irregular.
- Preste atención a cualquier irregularidad. Por ejemplo, si trabajó la misma cantidad de horas y se le pagó menos, debe comprender el motivo.



HABLAR CON OTROS

- Si está lidiando con una situación difícil en el trabajo o se están violando sus derechos, considere hablar con otras trabajadoras domésticas o personas en las que confía para obtener más orientación y apoyo. Construir una red de apoyo puede darle ideas sobre cómo abordar la situación, ayudar con el estrés emocional y conectarlo con recursos y otras oportunidades laborales si necesita salir de una mala situación y presentar una denuncia contra su empleador.



SI SURGEN PROBLEMAS

DOCUMENTE EL TRATO INJUSTO O ILEGAL

- Si cree que su empleador la está tratando injustamente o viola la ley, intente llevar un registro del problema. Guarde copias de los mensajes de texto, correos electrónicos, fotos o escriba una descripción del incidente e incluya detalles como la fecha, la hora y lo que sucedió. Estos registros pueden ser fundamentales si más adelante decide presentar una denuncia o buscar asistencia.
- Si su empleador responde a su denuncia tomando medidas negativas en su contra, esto es una represalia y es ilegal. Lleve un registro y documente cualquier cosa que haga su empleador que la penalice por hablar sin reservas o plantear un problema en el lugar de trabajo.



OBTENGA APOYO DE UN DEFENSOR O ABOGADO

- Si cree que se están violando sus derechos y desea obtener más información sobre sus opciones legales, hable con un defensor o abogado. Pueden ayudarle a determinar si se violaron sus derechos y qué medidas puede tomar si decide proceder. Consulte nuestro Rincón de recursos para obtener ayuda para encontrar un defensor.

EDUQUE A SU EMPLEADOR

- Si se siente cómoda, puede hablar con su empleador sobre sus inquietudes. Tener información sobre la ley puede ser útil, ya que es posible que muchos empleadores de trabajadoras domésticas no estén familiarizados con los derechos y las protecciones que se aplican.
- Recuerde que, si su empleador la despide o la trata de manera negativa después de plantear sus inquietudes, esto es una represalia ilegal y es una violación separada que puede plantear si decide presentar una denuncia.

PRESENTE UNA DENUNCIA

- En la mayoría de los casos de infracciones, puede presentar una denuncia ante una agencia gubernamental o presentar una demanda ante un tribunal. Hable con un defensor o abogado sobre sus opciones y los beneficios de presentar una denuncia ante una agencia en lugar de hacerlo ante un tribunal.
- Presentar una denuncia podría ayudarle a recuperar su trabajo, recibir los salarios a los que tiene derecho, mejorar las condiciones de su lugar de trabajo, obtener daños monetarios y forzar a su empleador a mejorar sus prácticas. Pero este proceso puede llevar tiempo, energía y recursos, y no se le garantiza una reparación.
- Tenga en cuenta que a menudo hay plazos estrictos para presentar una denuncia, así que intente hablar con alguien lo antes posible.

OBTENGA AYUDA

Use esta tabla para encontrar la agencia adecuada para resolver su problema acerca del lugar de trabajo. Para obtener información de contacto, consulte el [Rincón de recursos](#).

AGENCIAS RELEVANTES

Discriminación	Pago	Beneficios (licencia familiar, discapacidad, indemnización laboral)	Condiciones laborales
División de Derechos Humanos (Division of Human Rights, DHR) del Estado de Nueva York	Departamento de Trabajo (Department of Labor, DOL) del Estado de Nueva York	Junta de Indemnización Laboral del Estado de Nueva York	Departamento de Trabajo (Department of Labor, DOL) del Estado de Nueva York
Agencia local como la Comisión de Derechos Humanos (CHR) de la Ciudad de Nueva York	Agencia local similar al Departamento de Protección al Consumidor y al Trabajador (Department of Consumer and Worker Protection, DCWP)	En la ciudad de Nueva York: El Programa de Mediación para Trabajadoras Domésticas con el DCWP	En la ciudad de Nueva York: Departamento de Protección al Consumidor y al Trabajador (Department of Consumer and Worker Protection, DCWP) – División de atención remunerada

PROGRAMA DE MEDIACIÓN PARA TRABAJADORAS DOMÉSTICAS DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

Si trabaja en la ciudad de Nueva York, el Programa de Mediación para Trabajadoras Domésticas puede trabajar con usted y su empleador para obtener salarios no remunerados, o abordar el rechazo de una licencia por enfermedad u otros beneficios, y las represalias ilegales. Para obtener más información, visite <https://www.nyc.gov/site/dca/workers/workersrights/paid-care-workers.page>.

ORGANÍCESE



Si bien puede ser difícil tomar medidas por su cuenta, a menudo es más fácil abordar condiciones laborales injustas o ilegales con otras personas. Su historia importa y organizarse es una manera de construir el poder de las comunidades contra las violaciones en el lugar de trabajo para garantizar que se escuchen las experiencias y las demandas de las trabajadoras domésticas.

Los **centros de trabajadores** de todo el estado de Nueva York brindan asistencia legal, capacitación, información sobre empleos, apoyo respecto a la inmigración, asistencia con beneficios públicos y otras formas de apoyo. Visite nuestro Rincón de recursos para obtener una lista de los centros de trabajadores.

Las **Cooperativas de Trabajadores** son empresas creadas y propiedad de trabajadores en las que los trabajadores dan forma a cómo funciona el negocio, tienen representación en la estructura de liderazgo y tienen participación financiera en el negocio.

Los **Grupos de recursos para empleados** son grupos de trabajadores que se reúnen para analizar problemas en el lugar de trabajo y desarrollar soluciones juntos. Considere unirse a un grupo o hablar con otros para ver si sería útil iniciar un grupo de recursos para empleados con otros trabajadores.

Los **sindicatos** son grupos organizados de trabajadores similares que se reúnen para mejorar las condiciones laborales. Tenga en cuenta que, a partir de abril de 2024, las trabajadoras domésticas no están cubiertas por protecciones sindicales en virtud de la ley nacional o estatal.

Las **Juntas de Estándares Comunitarios** son comités formados por trabajadores, empleadores, defensores y miembros de la comunidad encargados de establecer y hacer cumplir los estándares y las prácticas laborales y salariales dentro de una industria en particular. Visite el sitio web de Care Forward para obtener más información: <https://www.carrollgardensassociation.com/current-campaigns/care-forward>.

RINCÓN DE RECURSOS

BENEFICIOS PÚBLICOS

A pesar de tener un trabajo de tiempo completo, de medio tiempo o varios trabajos, muchas trabajadoras aún tienen dificultades para cubrir los costos básicos y pueden necesitar asistencia financiera. Hay varias formas de asistencia financiera disponibles; sin embargo, su condición de inmigración puede afectar el acceso a muchos beneficios. Es posible que la trabajadora misma y/o un familiar deban tener un estatus legal para cumplir con los criterios de elegibilidad.



Asistencia financiera

Asistencia Temporal para Familias Necesitadas (Temporary Assistance for Needy Families, TANF) proporciona asistencia en efectivo a familias elegibles con hijos menores de edad. Puede haber otros programas de asistencia en efectivo disponibles para las familias que no son elegibles para TANF. La asistencia en efectivo es administrada por su Departamento Local de Servicios Sociales, como la Administración de Recursos Humanos en la ciudad de Nueva York. Encuentre su Departamento Local de Servicios Sociales aquí: <https://ocfs.ny.gov/directories/localdss.php>.



Asistencia alimentaria

El Programa de Asistencia Nutricional Complementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) brinda beneficios a familias y personas que cumplen con los requisitos que pueden utilizarse para comprar alimentos en las tiendas elegibles. Encuentre su Departamento Local de Servicios Sociales aquí: <https://ocfs.ny.gov/directories/localdss.php>. Para encontrar una despensa de alimentos en su área, visite Hunger Free America: <https://www.hungerfreeamerica.org/en-us/>.



Asistencia para vivienda

La asistencia para la vivienda puede estar disponible en forma de vivienda o vales del gobierno que le permiten alquilar en el mercado privado. La asistencia para la vivienda a menudo está disponible a través de su autoridad de vivienda local. Encuentre su autoridad de vivienda local aquí: https://www.hud.gov/states/new_york/renting/hawebsites.



Cuidado infantil

Según sus ingresos, puede ser elegible para solicitar un subsidio con la Asistencia para el Cuidado Infantil del Estado de Nueva York, que ayuda a las familias a cubrir algunos de los costos del cuidado infantil. La asistencia para el cuidado infantil se administra localmente. Encuentre su agencia local aquí: <https://ocfs.ny.gov/directories/localdss.php>.



Beneficios para mujeres, bebés y niños (WIC)

Las mujeres embarazadas y en período de lactancia, las mujeres que han tenido un bebé recientemente, y los bebés y niños menores de cinco años son elegibles para recibir beneficios en virtud del programa de WIC. WIC proporciona asistencia para comprar alimentos específicos y apoyo con la lactancia y la nutrición. Puede solicitar el WIC con una agencia local. Encuentre una agencia cerca suya aquí: https://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/local_agencies.htm.

AYUDA LEGAL / DEFENSORES DE TRABAJADORAS DOMÉSTICAS

Legal Momentum

El Fondo de Defensa Legal y Educación para la Mujer es la organización de defensa legal para mujeres con más años de servicio del país. Nuestra Línea directa nacional es un recurso gratuito para aquellos que buscan información sobre sus derechos relacionados con la discriminación por sexo y género, la violencia y el acoso.

Línea de Ayuda Nacional de Legal Momentum

Help@LMHelpline.org

<https://www.legalmomentum.org/get-help-form>

T: 1-800-649-0297

Ayuda legal con otros problemas en el trabajo

Law Help

<https://www.lawhelpny.org/>

Servicio de referencias del Colegio de Abogados del Estado de Nueva York

<https://nysba.org/new-york-state-bar-association-lawyer-referral-service/>

Tel.: 800-342-3661

Servicio de referencias del Colegio de Abogados de la Ciudad de Nueva York

<https://www.nycbar.org/get-legal-help/>

Tel.: 917-983-0983

PROGRAMAS Y DEFENSORES DE TRABAJADORAS DOMÉSTICAS

Alianza Nacional de Trabajadoras Domésticas (NDWA)

<https://www.domesticworkers.org>

Tel.: 646-360-5806

Trabajadoras domésticas unidas

<https://www.domesticworkersunitednyc.org/>

Tel.: 718-622-1260

Carroll Gardens Association

<https://www.carrollgardensassociation.com/>

Tel.: 718-243-9301

Obtenga información sobre la Capacitación de Niñeras We Rise

<https://www.carrollgardensassociation.com/we-rise-nanny-training>

Hand in Hand

<https://domesticemployers.org>

info@domesticemployers.org

DEFENSORES DE SOBREVIVIENTES DE LA TRATA DE PERSONAS

Línea directa de trata de personas

<https://humantraffickinghotline.org/en>

Tel.: 1-888-373-7888

Programa contra la trata de personas de Safe Horizons (Ciudad de Nueva York)

<https://www.safehorizon.org/anti-trafficking-program/>

Tel.: 718-943-8632

CENTROS DE TRABAJADORES

Los centros de trabajadores de todo el estado de Nueva York brindan asistencia legal, capacitación, información sobre empleos, apoyo respecto a la inmigración, asistencia con beneficios públicos y otras formas de apoyo.

Centro de Justicia Laboral de Nueva York

Tel.: 585-325-3050; 845-331-6615;

📍 Rochester, Kingston y Hawthorne

<https://www.wjcn.org/>

Centro de trabajadores del centro de Nueva York (Workers' Center of Central New York)

Tel.: 315-218-5708;

📍 Syracuse

<https://www.workerscny.org/>

Consejo de Seguridad y Salud Ocupacional del Oeste de Nueva York (Western New York Council on Occupational Safety and Health [WNYCOSH])

Tel.: 716-206-3550

📍 Buffalo

<https://wnycosh.org/>

Proyecto "Justicia Laboral" (Worker Justice Project)

Tel.: 347-889-6340; 718-937-1117

📍 Brooklyn, Ciudad de Nueva York

<https://www.workersjustice.org/>

Centro de Trabajadores de Tompkins

Tel.: 607-269-0409

📍 Ithaca

<https://www.tworkerscenter.org/>

Centro de Trabajadores de Flushing

Tel.: 718-600-0793

📍 Flushing, Queens, Ciudad de Nueva York

<https://flushingworkerscenter.org/>

Northern Manhattan Coalition for Immigrant Rights

Tel.: 917-605-2702

📍 Manhattan, Ciudad de Nueva York

<https://coalitionfreedom.org/>

AGENCIAS GUBERNAMENTALES

Departamento de Trabajo del Estado de Nueva York

Tel.: 1-888-469-7365

<https://dol.ny.gov>

División de Derechos Humanos del Estado de Nueva York

Tel.: 1-888-392-3644

<https://dhr.ny.gov/>

Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de Nueva York

Tel.: 212-306-7450

<https://www.nyc.gov/site/cchr/index.page>

Departamento de Protección al Consumidor y al Trabajador (Department of Consumer and Worker Protection, DCWP) de la Ciudad de Nueva York

Tel.: 212-639-9675

<https://www.nyc.gov/site/dca/index.page>

Programa de Mediación de Trabajadoras Domésticas del Departamento de Protección al Consumidor y al Trabajador (Department of Consumer and Worker Protection, DCWP) de la Ciudad de Nueva York

<https://www.nyc.gov/site/dca/workers/workersrights/paid-care-workers.page>

Correo electrónico: OLPS@dcmp.nyc.gov

SERVICIOS FINANCIEROS Y PREPARACIÓN DE IMPUESTOS PARA PERSONAS INDOCUMENTADAS

BANCA

Hay bancos que atienden a personas indocumentadas o que no requieren un número de Seguridad Social para abrir una cuenta. Para obtener más información, consulte:

Proyecto de New Economy

<https://www.neweconomynyc.org/>

Tel.: 212-680-5100

SERVICIOS FISCALES

Agentes de aceptación certificados pueden ayudarle a obtener un Número de Identificación de Contribuyente Persona Física (Individual Taxpayer Identification Number, ITIN) para presentar sus impuestos. Las siguientes organizaciones proveen servicios de preparación de impuestos y apoyo a los ingresos:

Urban Upbound

<https://urbanupbound.org/>

Tel.: 718-784-0877 ext. 7

Ariva en Spring Bank

<https://www.ariva.org>

Tel.: 718-292-2983

Para encontrar un agente de aceptación en su área, visite

<https://www.irs.gov/individuals/international-taxpayers/acceptance-agents-new-york>

AYUDA IMPOSITIVA GRATUITA

El programa de Asistencia Voluntaria para el Impuesto sobre la Renta (Volunteer Income Tax Assistance, VITA) del IRS proporciona asistencia básica y gratuita para la presentación de impuestos a contribuyentes de ingresos bajos y medios. Para buscar un sitio de VITA por código postal, visite <https://irs.treasury.gov/freetaxprep/>

AGRADECIMIENTOS

Colaboradores

Waleska Cabrera

Maria McCabe

Seher Khawaja

Sharon Ceron Espinosa

Ilustradora/Diseñadora

Ginnie Hsu

Agradecimiento especial a

Hand in Hand

Carroll Gardens Association

Make the Road New York

Un agradecimiento muy especial a las trabajadoras domésticas que nos ayudaron a desarrollar esta guía.

Financiadores

Este recurso fue posible gracias a la financiación y el apoyo del Fondo de Interés en la Cuenta del Abogado (Interest on Lawyer Account, “IOLA”) del estado de Nueva York y The New York Bar Foundation.



REFERENCIAS

- 1 N.Y. Lab. Law § 2(16).
- 2 N.Y. Penal Law §§ 135.60(10); 155.05(2)(e)(iv).
- 3 22 USC § 7102(11).
- 4 8 USC § 1101(a)(15)(T), (U).
- 5 N.Y. Exec. Law § 296(1)(a).
- 6 N.Y. Exec. Law § 296(1)(a), (h).
- 7 N.Y. Exec. Law § 296(1)(e), (7).
8. N.Y. Lab. Law § 652.
9. N.Y. Lab. Law § 170.
10. N.Y. Lab. Law §§ 191, 195.
11. N.Y. Lab. Law § 194-a.
12. N.Y. Lab. Law § 194.
13. N.Y. Lab. Law § 161.
14. N.Y. Worker’s Comp. Law § 3; Household Employers (Employers of Domestic Workers), N.Y. Worker’s Comp. Bd., <https://www.wcb.ny.gov/content/main/coverage-requirements-wc/household-employers.jsp> (last visited Aug. 12, 2024).
15. N.Y. Worker’s Comp. Law § 201(6)(A); 12 CRR-NY 355.4
16. N.Y. Lab. Law § 200.
17. N.Y. Exec. Law § 296(3).
18. N.Y. Lab. Law § 196-b; N.Y.C. Admin. Code § 20-913; Westchester County, N.Y. Code of Ordinances § 585.03.
19. N.Y. Exec. Law § 296(1)(a).
20. N.Y. Exec. Law § 296(1)(a).
21. See N.Y. Exec Law § 296(1)(a); *Elaine W. v. Joint Diseases N. Gen. Hosp., Inc.*, 81 N.Y.2d 211, 216 (1993).
22. N.Y. Lab. Law § 203-e.
23. N.Y. Lab. Law § 206-c; 29 U.S.C. § 218d.
24. N.Y. Exec. Law § 296(3).
25. N.Y. Lab. Law § 196-b.
26. N.Y.C. Admin. Code § 20-913; Westchester County, N.Y. Code of Ordinances § 585.03.
27. N.Y. Worker’s Comp. Law §§ 201(6)(A), 204.
28. N.Y. Exec. Law § 296(1)(a); 22(a).
29. N.Y. Lab. Law § 593.
30. N.Y. Lab. Law § 196-b.
31. N.Y. Exec. Law § 296(22)(c).
32. N.Y.C. Admin. Code § 8-107(23), (27), (28).
33. N.Y.C. Admin. Code § 8-107(23), (32).

