

Muchos patrones buscan tener empleadas jóvenes y extranjeras para darles condiciones de trabajo inferiores. ¡No permitas que te engañen!

Si quieres trabajar en casa te aconsejamos que:

- De preferencia trabaja con patrones recomendados por conocidos.
- Evita contactar a los patrones desconocidos en parques o plazas públicas, porque no sabes qué intenciones tengan.
- Antes de aceptar trabajar con un patrón, pregúntale por las condiciones de trabajo: sueldo, horario y días de descanso.
- Pídele que te escriba en un papel estas condiciones y guarda muy bien este papel, ya que podría servirte como protección si en algún momento el patrón no cumplen las condiciones.
- Pídele que te anoten el nombre completo de tu patrón o patrona, la dirección exacta de la casa y el teléfono en donde trabajarás.
- Llama a tu familia y dales esta información.
- Nunca firmes un documento que no entiendes.



En Guatemala:

- Llama gratis desde cualquier teléfono a la Procuraduría de Derechos Humanos (PDH) al 1555.

En Chiapas:

- El Consulado de Guatemala en México, está para protegerte y orientarte, ellos están en:
 - **Tapachula:** 5° Norte No. 5, 3er nivel / Tel. (962) 626 12 52
 - **Ciudad Hidalgo:** Central Norte No. 49 / Tels. (969) 698 03 39 y 698 01 84.
 - **Comitán de Domínguez:** 1° Calle Sur-Poniente No. 35, Interior 3 Tel. (963) 632 26 69 y 110.

- También puedes llamar o acudir a la **Procuraduría de la Defensa del Trabajo**, donde te darán asistencia legal gratuita, sus oficinas están en:

- **Tuxtla Gutiérrez:** Nuevo Palacio Federal 1° Av. Norte, 1° Oriente, 2° piso, Col. Centro Tels: (961) 612 18 36 y 612 67 20.
- **Tapachula:** 1ª Sur, prolongación sin número, Unidad Administrativa, Planta Alta, Col. Las Palmas Tel. (962) 625 2359.



Aunque no tengas documentos tienes los mismos derechos laborales que las y los mexicanos, la ley te protege.

Las mujeres que trabajamos fuera de nuestro país, tenemos derechos especiales iconócelos y exigelos!



¿Cuáles son mis derechos como mujer trabajadora?

- Tu patrón y sus ayudantes están obligados a tratarte siempre con respeto, no deben gritarte, insultarte o humillarte.
- Tu salario nunca debe ser menor al salario mínimo; en Chiapas es de \$54.50 pesos mexicanos diarios, por 8 horas de trabajo; esto es \$1,635 pesos mexicanos al mes en el año 2010, pero cada año aumenta ¡no aceptes menos!
- No debes trabajar más de 8 horas al día; si lo haces deberán pagarte horas extras.
- El lugar en donde duermas debe ser digno.
- Tienes derecho a 3 comidas diarias.
- Al finalizar 30 días de trabajo, tus patrones están obligados a pagarte. No permitas que te queden a deber dinero.
- Si te enfermas, tus patrones están obligados a llevarte al doctor y darte las medicinas necesarias.
- Tienes derecho a un día de descanso a la semana.
- Tienes derecho a organizarte con otras y otros trabajadores para exigir que se respeten sus derechos laborales.



- Pase lo que pase, **POR NINGÚN MOTIVO** tu patrón deberá pedirte favores sexuales, chantajearte o amenazarte con llevarte a migración. Si lo hace está cometiendo un grave delito, **¡No te quedes callada y DENÚNCIALO!**



Si estás **embarazada** tienes derechos especiales:

- No pueden correrle por estar embarazada; tienes derecho a descansar seis semanas antes y seis después de que nazca el bebé. En este período deberán seguir pagándote tu sueldo.
- No pueden obligarte a realizar trabajos pesados, que pongan en peligro tu salud y la del bebé.

- Si trabajas en una finca o rancho, **NO** pueden obligarte a realizar trabajos de fumigación o de aplicación de químicos.
- No debes estar cerca cuando fumiguen o acaben de fumigar, pues esto pone en riesgo la salud de tu bebé.
- Si tu hijo/a nace en México tiene derecho a ser registrado como mexicano/a, aunque tú no tengas documentos, pide asesoría al Consulado.
- Durante el tiempo en que amamantes a tu bebé, tienes derecho a descansar media hora, dos veces al día.

!No permitas esto!



Si algo de eso no se cumple, ¿qué puedo hacer?

- Recuerda que nadie puede meterte a la cárcel por trabajar sin documentos, ¡que no te amenacen!
- Es posible que sientas miedo al reclamar o denunciar, sobre todo si tu patrón ha sido violento contigo o te ha amenazado con “entregarte a migración” o “meterte a la cárcel” ¡no le creas!
- Es probable que te sientas sola, sobre todo si no conoces a nadie en ese lugar, pero hay personas que su trabajo es ayudar en ese tipo de problemas, ¡Acude a ellas!

