



RA LA EMANCIPACION

MANUAL PARA LA EMANCIPACION

[www.igualdaddetrato.com](http://www.igualdaddetrato.com)  
[www.emancipacionjoven.es](http://www.emancipacionjoven.es)



# ¿Y ahora qué? LA EMANCIPACION



# Dejé de estudiar... ¿Y ahora qué? MANUAL PARA LA EMANCIPACION

El punto de partida: la cola del paro	4
Cuando ya estás trabajando	6
Si eres menor de edad...	
El contrato de trabajo...	
¿Qué debes tener en cuenta?	
Tipos de contrato	
Contrato para la formación	11
Tanto si estás trabajando como si estás en paro... cursos de formación	12
Para cualquier duda o problema...	14



Dejé de estudiar...



Edita: Secretaría de la Juventud de CCOO  
Imagen de portada: Emilio José Álvarez Raya  
Realiza: Paralelo Edición, SA  
Depósito Legal: M-35796-2008  
Impreso en papel reciclado 

MANUAL PARA LA EMANCIPACION



Y ahora qué

Has tomado la decisión de no seguir estudiando, por las razones que sean.

Así que ha llegado el momento: **vas a empezar a currar.**

Probablemente te estás preguntando ¿por dónde empiezo? Sigue leyendo, encontrarás algunos consejos que te ayudarán en el recorrido que has decidido iniciar.

MANUAL PARA LA EMANCIPACION 3

Dejé de estudiar...

## El punto de partida: **la cola del paro**

Desde que cumples **16 años** eres lo que se llama **población activa**. Es decir, reúnes las condiciones necesarias para trabajar y, por lo tanto, ser contratado. Pero hasta que llegue el momento en el que firmes un contrato, eres un **desempleado**. Vamos, que estás en el paro. Y esto te lleva directamente a un sitio: el **Instituto Nacional de Empleo (INEM)**.

El INEM cuenta con una red de oficinas por toda España. Pero a ti te corresponde concretamente una en función de tu **código postal**. Lo puedes consultar en su página web:

<http://www2.inem.es/general2/dirinte/asp/dirinte.asp>.

Si no tienes acceso a Internet, llama por teléfono al **91 585 98 88**.



¿Y ahora qué?



En la oficina del INEM regístrate como **demandante de empleo**. Solamente necesitas llevar tu **DNI**. Te entregan un documento con tus datos y una serie de fechas. Hasta que encuentres trabajo, tienes que ir a la oficina en esos días que te indican para que te lo sellen. Este documento es importante que lo tengas, porque en la mayoría de las empresas te lo pedirán antes de contratarte. Para ellos es el comprobante de que estás desempleado.

Además, cuando vayas al INEM puedes indicarles de qué estás buscando trabajo, ya que gestionan ofertas de empleo. También puedes pedir que te den cita con el orientador/a laboral, que te ayudará a buscar trabajo. Además puedes preguntar por la oferta de cursos de formación

*(de eso hablaremos más adelante) >>*

# Dejé de estudiar...



## Cuando ya estás **trabajando**

### Si eres menor de edad...

En España puedes trabajar desde los **16 años**. Pero hasta que cumplas los **18 años** tienes que tener en cuenta que:

■ El **contrato de trabajo**, además de firmarlo tú, debe hacerlo también tu tutor/a legal. Es decir, uno de tus padres o el familiar a cuyo cargo estés. Solamente no necesitarás la firma de tu tutor/a legal en el caso de que ya estés emancipado y, por lo tanto, vivas por tu cuenta.

■ El artículo 6 del **Estatuto de los Trabajadores** dice que no puedes:

a) hacer **horas extraordinarias** (trabajar más horas de las que establece tu contrato de trabajo: se indica el número de horas semanales);

b) realizar trabajos con **horario nocturno** (22:00 a 6:00 h);



- c) Ni tampoco los que sean **insalubres, penosos, nocivos o peligrosos**, tanto para tu salud como para tu formación profesional y humana. Aquí tienes algunos ejemplos<sup>1</sup>:
- Limpieza de montes y espartizales.
  - Trabajo en andamios.
  - Machaqueo y quebrantamiento de piedra.
  - Trabajos subterráneos.
  - Prensado y recorte de papel y cartón
  - Fabricación y distribución de gas.
  - Manejo y selección de basuras.
  - Limpieza y vaciado de fosas sépticas.
  - Pompas fúnebres.
  - Manipulación de cargas por encima de los límites que establece la ley.

ATENCIÓN: si la empresa que te contrata lo incumple puede ser multada, ya que está considerada una falta muy grave<sup>2</sup>.



<sup>1</sup> Puedes consultar un listado completo de los trabajos que los menores de 18 años no podéis realizar en el *Decreto de 26 de julio de 1957* por el que se regulan los trabajos prohibidos a menores de edad ([www.igualdadetrato.com](http://www.igualdadetrato.com)).

<sup>2</sup> Artículo 13.1 del texto refundido de la Ley de Infracciones y Sanciones del Orden Social.

# Dejé de estudiar...

## El contrato de trabajo...

Es el documento donde queda constancia por escrito del pacto creado entre tú y la empresa. Éste consiste, básicamente, en que tú prestas un servicio a la empresa (p.e. atender la recepción de un hotel) a cambio de un sueldo (salario).



# ¿Y ahora qué?



## ¿Qué debes tener en cuenta?

- **No firmes** el contrato **sin leerlo**.
- Tienes derecho a una **copia** de tu **contrato**.
- La empresa está obligada a **cotizar** por ti a la **Seguridad Social**. A todos los trabajadores se nos descuenta cada mes una parte del sueldo. Con ella se contribuye a un fondo común del que sale el dinero para la prestación por desempleo, una cantidad que cobras cuando estás en paro, o la pensión que recibirás cuando te jubiles, entre otras cosas.
- Por eso es importante que lo compruebes: pide tu **vida laboral** en una administración de la Seguridad Social. Consulta cuál es la más próxima a tu domicilio en la siguiente página web:  
[http://www.seg-social.es/Internet\\_1/Oficinas/index.htm](http://www.seg-social.es/Internet_1/Oficinas/index.htm)  
Si no tienes acceso a Internet, llama por teléfono al **901 50 20 50**.
- Consigue el **convenio colectivo** que te corresponde. Es el documento donde se recogen las condiciones de trabajo que afectan a todos los trabajadores de un sector (p.e. la construcción). En él se amplían aspectos que no se concretan en tu contrato, por ejemplo a qué permisos tienes derecho.

## Dejé de estudiar...



### Tipos de contrato

El contrato que firmes puede ser de diferentes tipos. De éstos lo que tienes que saber es que se dividen según:

Su **duración**:

■ **Temporales.** Son los que tienen una duración determinada, que puede ser de un día, 6 meses o 3 años. Es decir, en algún momento, antes o después, se terminan.

■ **Indefinidos.** Son los que no tienen una fecha de finalización. Podemos decir que su duración es para siempre.

Su **jornada** (el número de horas semanales que trabajas):

■ **A tiempo completo.** Cuando trabajas entre 35 y 40 horas a la semana. Esto depende de cada empresa.

■ **A tiempo parcial.** Cuando el número de horas que trabajas a la semana es menor que el número de horas que trabajan los que están contratados a tiempo completo. Por ejemplo, si la jornada laboral de la empresa son 36 horas semanales, todas las personas que trabajen menos de 36 horas tienen un contrato a tiempo parcial.

Cuando te den una copia de tu contrato, mira qué tipo es. Aparece en la parte superior del contrato e infórmate sobre sus características. Te vamos a hablar de un tipo concreto que teniendo en cuenta tu edad y, sobre todo, que no tienes experiencia, ni cualificación, es posible que te ofrezcan: **contrato para la formación.**

## Contrato para la **formación**

**Finalidad.** El objetivo de este contrato es proporcionarte, a la vez que trabajas, una **formación teórica y práctica.** Así, cuando termines estás cualificado para un puesto de trabajo u oficio concreto (p.e. mecánico). Una cualificación que podrás demostrar mediante un **certificado de profesionalidad** que te entrega la empresa.

### Requisitos

■ **Carecer** de la **titulación** necesaria para ejercer ese puesto de trabajo.

■ Tener entre **16** y **21** años.

■ **Duración.** Mínimo **seis meses** y máximo **dos** años (tres años cuando se acuerda en el convenio colectivo). Por lo tanto, no puedes estar contratado con esta modalidad durante más tiempo.

■ **Sueldo.** Si por ejemplo te han contratado para formarte como mecánico, hasta que al final te den el certificado de profesionalidad que acredite que cuentas con la formación necesaria para ejercer como tal, tu sueldo será inferior al que cobra un mecánico en tu empresa (tienes que mirar qué pone en tu convenio colectivo). Pero nunca, y esto es importante, podrás cobrar menos del **Salario Mínimo Interprofesional** (lo fija todos los años el Gobierno). Para 2008 son **600 euros** mensuales.

# Dejé de estudiar...



## Tanto si estás **trabajando** como si estás

Vamos a suponer que llega un momento en el que quieres:

- Ascender en el trabajo.
- Currar de otra cosa porque te apetece o porque estás en el paro y no encuentras trabajo.

Te puede ayudar en ambos casos mejorar tu currículum haciendo  **cursos de formación**. Lo primero que tienes que saber es que son totalmente **gratuitos** y que no te llevarán mucho tiempo.

Se diferencian por:

A quiénes van destinados:

■ **Desempleados.** Los hay de muchos tipos, para cocineros, mecánicos, electricistas... Te preparan para luego currar en un oficio. Su duración varía desde las 100 hasta las 800 horas. Dedicarías 5 horas diarias de lunes a viernes.

■ **Trabajadores en activo.** Igualmente son muy variados, pero más concretos. Parten de que ya trabajas y lo que quieres es mejorar tu formación para ese trabajo, así que son, por ejemplo, cursos de inglés, para manejar un programa informático, aprender cómo se instala un nuevo aparato eléctrico, etc. Su duración oscila de las 15 a las 80 horas. Dedicarías unas 3 horas, pero ya en días alternos de la semana dado que estás trabajando.

## en paro...

## CURSOS DE FORMACIÓN

Cómo se realizan:

- **Presenciales.** Tienes que ir físicamente a un aula.
- **A distancia.** Lo realizas desde tu casa. Existen dos opciones: te envían los materiales o lo haces a través de Internet.

Dónde te puedes informar:

- En las Oficinas del INEM.
- En las concejalías de Juventud y Mujer de tu ayuntamiento o junta de distrito.
- En la red de Oficinas de Emancipación del INJUVE.
- En los sindicatos. CCOO tiene una red de centros de la Fundación Formación y Empleo Miguel Escalera (FOREM) en la que encontrarás una amplia oferta de cursos. Además, tiene un servicio en el que gestionan ofertas de empleo y otro de orientación laboral. Sigue leyendo y encontrarás las direcciones.



Dejé de estudiar...



## Para cualquier **duda** o **problema...**

**Comisiones Obreras** es un sindicato en el que nos agrupamos los trabajadores y trabajadoras (en activo o desempleados) de toda España, sin importar de qué trabajamos. Y estamos a tu disposición para cualquier duda o problema que te surja tanto cuando estás buscando trabajo como cuando ya estás trabajando.

Nos puedes encontrar en:

### **RED FOREM**

#### **FOREM ANDALUCÍA**

c/Capitán Viguera, 1 - bajo izq.  
41004 Sevilla  
Tel. 95 453 31 94

[servicioscentrales@forem-a.ccoo.es](mailto:servicioscentrales@forem-a.ccoo.es)

#### **CEPROM**

Via Layetana, 16 - 7º. 08003 Barcelona  
Tel. 93 481 27 17

[ceprom@ccoo.cat](mailto:ceprom@ccoo.cat)

#### **FOREM ARAGÓN**

c/ La Salina, 5. 50003 Zaragoza  
Tel. 976 79 84 40

[salina@araforem.com](mailto:salina@araforem.com)

#### **FOREM CANARIAS**

c/ Méndez Núñez, 84 - 12ª  
38001 Santa Cruz de Tenerife  
Tel. 922 60 47 50

[info@foremcanarias.org](mailto:info@foremcanarias.org)

#### **FOREM ASTURIAS**

Avda. Las Industrias s/n Edif. Vicasa  
33213 Gijón  
Tel. 98 530 87 36

[foremast@forem.ccoo.es](mailto:foremast@forem.ccoo.es)

#### **FOREM CANTABRIA**

c/Santa Clara, 5 - 1ª. 39001 Santander  
Tel. 942 36 73 33/942 31 83 33

[forem@foremcantabria.ccoo.es](mailto:forem@foremcantabria.ccoo.es)

#### **FOREM CASTILLA - LA MANCHA**

c/ Carrera, 29. 45003 Toledo  
Tel. 925 23 04 04

[forem.clm@forem.ccoo.es](mailto:forem.clm@forem.ccoo.es)

#### **FOREM CASTILLA Y LEÓN**

Travesía de Verbena, 8 - bajo  
47005 Valladolid  
Tel. 983 21 84 53

[foremcyll@foremcyll.es](mailto:foremcyll@foremcyll.es)

#### **FOREM CEUTA**

c/ Alcalde Fructuoso Miaja, 1 - bajo dcha.  
51001 Ceuta  
Tel. 956 52 43 54

[foremceuta@ceuta.ccoo.es](mailto:foremceuta@ceuta.ccoo.es)

#### **FOREM EUSKADI**

c/ José María Escuzza, 18-2ª  
48013 Bilbao  
Tel. 94 427 83 43

[admon@foremeuskadi.ccoo.es](mailto:admon@foremeuskadi.ccoo.es)

#### **FOREM EXTREMADURA**

Avda. Colón, 6 - 5º. 06005 Badajoz  
Tel. 924 26 30 43

[forem\\_ext@forem.ccoo.es](mailto:forem_ext@forem.ccoo.es)

#### **FOREM GALICIA**

Polígono del Tambre. Vía Pasteur 22D.  
15890 Santiago de Compostela  
(A Coruña)  
Tel. 981 55 50 52

[forem\\_galicia@foremga.ccoo.es](mailto:forem_galicia@foremga.ccoo.es)

#### **FOREM LA RIOJA**

c/ Vara del Rey, 42 - 1º A-B  
26002 Logroño  
Tel. 941 23 82 44

[foremrioja@forem.ccoo.es](mailto:foremrioja@forem.ccoo.es)

#### **FOREM MELILLA**

Plaza 1º de Mayo, s/n  
52004 Melilla  
Tel. 95 267 61 89

[forem.me@melilla.ccoo.es](mailto:forem.me@melilla.ccoo.es)

#### **FOREM MURCIA**

C/ Del Carmen, 1 - 1º  
30002 Murcia  
Tel. 968 34 33 23

[forem-mur@murcia.ccoo.es](mailto:forem-mur@murcia.ccoo.es)

#### **FOREM NAVARRA**

Avenida Marcelo Celayeta, 75  
31014 Pamplona  
Tel. 948 13 66 88

[pamplona@foremnavarra.org](mailto:pamplona@foremnavarra.org)

#### **FOREM PAÍS VALENCIANO**

c/ Convento Carmelitas, 1  
46010 Valencia  
Tel. 96 393 51 50

[informacion@forempv.ccoo.es](mailto:informacion@forempv.ccoo.es)

#### **MAFOREM**

c/ Sebastián Herrera, 12-14 2ª planta  
28012 Madrid  
Tel. 91 468 02 58

[maforem@maforem.org](mailto:maforem@maforem.org)

# Dejé de estudiar...



## SEDES SINDICALES

### FEDERACIONES

#### Federación de Servicios y Administraciones Públicas

Cardenal Cisneros, 65 - 1ª pl.  
28010 Madrid  
Tel. 91 273 51 00

#### Federación Agroalimentaria

Plaza de Cristino Martos, 4 - 3ª pl.  
28015 Madrid  
Tel. 91 540 92 66/18 Fax 91 548 33 04

#### Federación Estatal de Comercio, Hostelería y Turismo (FECOHT)

Plaza de Cristino Martos, 4 - 3ª pl.  
28015 Madrid  
Tel. 91 540 92 21 Fax 91 559 71 96

#### Federación Estatal de Construcción, Madera y Afines (FECOMA)

Plaza de Cristino Martos, 4 - 4ª pl.  
28015 Madrid  
Tel. 91 540 92 16 Fax 91 548 18 90

#### Federación de Enseñanza

Plaza de Cristino Martos, 4 - 4ª pl.  
28015 Madrid  
Tel. 91 540 92 03 Fax 91 548 03 20

#### Federación Estatal de Sanidad

Plaza de Cristino Martos, 4 - 4ª pl.  
28015 Madrid  
Tel. 91 540 92 85

#### Federación Estatal de Actividades Diversas

Plaza de Cristino Martos, 4 - 1ª pl.  
28015 Madrid  
Tel. 91 540 92 30 Fax 91 547 17 11

#### Federación de Comunicación y Transporte

Plaza de Cristino Martos, 4 - 6ª pl.  
28015 - Madrid  
Tel. 91 540 92 95 Fax 91 548 16 13

#### Federación de Servicios Financieros y Administrativos (COMFIA)

Plaza de Cristino Martos, 7 - 7ª pl.  
28015 Madrid  
Tel. 91 540 92 82 Fax 91 548 28 10

#### Federación Minerometalúrgica

Fernández de la Hoz, 12 - 2ª pl. 28010 Madrid  
Tel. 91 319 19 44/308 11 81  
Fax 91 308 59 91

#### Federación de la Industria Textil-piel, Químicas y Afines (FITEQA)

Plaza de Cristino Martos, 4 - 5ª pl.  
28015 Madrid  
Tel. 91 540 92 40/547 42 02

## TERRITORIOS

### ASTURIAS

Santa Teresa, 15 - 4ª pl.  
33007 Oviedo  
Tel. 985 257 199/985 966 030  
Fax 985 242 391  
e-mail: ceasturias@asturias.ccoo.es

### CANTABRIA

Santa Clara, 5. 39001 Santander  
Tel. 942 22 77 04 Fax 942 22 59 21  
e-mail: sinform.cn@cantabria.ccoo.es

### GALICIA

R/ Miguel Ferro Caaveiro, 12  
15703 Santiago de Compostela  
Tel. 981 55 18 00 Fax 981 55 18 01  
e-mail: sn@galicia.ccoo.es

### CASTILLA Y LEÓN

Plaza Madrid, 4 - 7ª pl.  
47001 Valladolid  
Tel. 983 39 15 16/39 33 55  
Fax 983 20 32 56  
e-mail: prensacleon@cleon.ccoo.es

### MADRID

Lope de Vega, 38. 28014 Madrid  
Tel. 91 536 53 15 Fax 91 536 52 98  
e-mail: pilar.duran@usmr.ccoo.es

### CASTILLA - LA MANCHA

Plaza Horno de la Magdalena, 1 - 1º  
45001 Toledo  
Tel. 925 25 51 00 Fax 925 25 57 52  
e-mail: sorganizacion.cm@cm.ccoo.es

### EXTREMADURA

Avda. Juan Carlos I, 41. 06800 Mérida  
Tel. 924 31 99 61 Fax 924 30 19 25  
femerida@ccoo.es

### ANDALUCIA

C/ Trajano, 1. 41002 Sevilla  
Tfno.: 954 50 70 50 Fax 954 21 06 16  
web@and.ccoo.es

### CANARIAS

C/ Primero de Mayo, 21 - 4ª pl.  
35002 Las Palmas de Gran Canaria  
Tel. 928 44 5 00 Fax 928 44 75 58  
e-mail: canarias@canarias.ccoo.es

### MELILLA

Plaza 1º de Mayo, s/n - 3ª pl.  
29803 Melilla  
Tel. 952 67 65 35/67 44 83  
Fax 952 67 25 71  
cc:mail: orga.melilla@melilla.ccoo.es  
e-mail: orga.melilla@melilla.ccoo.es

# Dejé de estudiar...

## CEUTA

Alcalde Fructuoso Miaja, 1  
11701 Ceuta  
Tel. 956 51 62 43 Fax 956 51 9 91  
e-mail: [ccoocce@ceuta.ccoo.es](mailto:ccoocce@ceuta.ccoo.es)

## MURCIA

Corbalán, 4. 30002 Murcia  
Tel. 968 35 52 00 Fax 968 22 18 67  
e-mail: [ccoomurcia@murcia.ccoo.es](mailto:ccoomurcia@murcia.ccoo.es)

## BALEARES

Francisco de Borja y Moll, 3  
07003 Palma de Mallorca  
Tel. 971 72 60 60/61  
Fax 971 71 96 14  
e-mail: [prensa@cco.illes.balears.net](mailto:prensa@cco.illes.balears.net)

## VALENCIA

Plaza de Nápoles y Sicilia, 5 - 3ª pl.  
46003 Valencia  
Tel. 96 388 21 00 Fax 96 388 21 07  
e-mail: [ccoopv@pv.ccoo.es](mailto:ccoopv@pv.ccoo.es)

## ARAGÓN

Paseo de la Constitución, 12  
50008 Zaragoza  
Tel. 976 48 32 00 Fax 976 21 25 23  
e-mail: [concha.garcia@aragon.ccoo.es](mailto:concha.garcia@aragon.ccoo.es)

## CATALUNYA

Vía Laietana, 16 - 5ª pl. 08003 Barcelona  
Tel. 93 481 27 00/481 28 00  
Fax 93 315 17 24  
e-mail: [conc@conc.es](mailto:conc@conc.es)

## LA RIOJA

Milicias, 1. 26003 Logroño  
Tel. 941 23 81 44/24 42 22  
Fax 941 25 71 71  
e-mail: [rioja@rioja.ccoo.es](mailto:rioja@rioja.ccoo.es)

## NAVARRA

Avda. Zaragoza, 12 - 4ª pl.  
31003 Pamplona  
Tel. 948 24 42 00 Fax 948 24 43 11  
e-mail: [navarra@navarra.ccoo.es](mailto:navarra@navarra.ccoo.es)

## EUSKADI

Uribitarte, 4. 48001 Bilbao  
Tel. 94 424 34 24 Fax 94 424 38 98  
e-mail: [biltzar@euskadi.ccoo.es](mailto:biltzar@euskadi.ccoo.es)



[www.igualdadedtrato.com](http://www.igualdadedtrato.com)  
[www.emancipacionjoven.es](http://www.emancipacionjoven.es)













# MANUAL PARA LA EMANCIPACION

# MANUAL PARA LA EMANCIPACION

[www.igualdaddetrato.com](http://www.igualdaddetrato.com)  
[www.emancipacionjoven.es](http://www.emancipacionjoven.es)

