



Discriminación y Acoso en el Trabajo

Discrimination and Harassment at Work

¿Qué tipos de discriminación y acoso son ilegales?

Nadie puede tratarlo de manera diferente, negarse a contratarlo, pagarle menos, darle diferentes reglas o condiciones de trabajo, acosarlo, degradarlo o despedirlo de su trabajo debido a su

- Raza (*incluidos peinados naturales*)
- Sexo
- Color
- Creencias
- Religión
- Embarazo
- Estado familiar (*tener hijos o estar embarazada*)
- Origen Nacional (pero pueden pedir pruebas de que a usted se le permite trabajar en los EE.UU.)
- Membresía en una comisión local de derechos humanos
- Estado civil (*soltero, casado, divorciado, separado, o viudo*)
- Obtener asistencia pública
- Discapacidad
- Edad
- Orientación sexual
- Identidad de género
- Información genética

Usted tampoco puede ser despedido, acosado o tratado de manera diferente en su trabajo a causa de una bancarrota. La quiebra puede ser parte de la razón por la que NO se le contrata, pero no puede ser la única razón.

¿Cuáles son los ejemplos más comunes de discriminación y acoso?

- Los ascensos sólo se ofrecen a los empleados blancos, aunque los empleados de otras razas tengan la misma capacitación, experiencia y desempeño laboral.
- En el trabajo, sus compañeros de trabajo le llaman con malos apelativos raciales. Su supervisor lo sabe, pero no hace nada.
- Usted le pregunta a su empleador si puede usar una oficina vacía para rezar durante sus descansos y le dicen que no, pero dejan que otro empleado la use para los descansos. Eso podría ser discriminación por religión.
- Su supervisor le pide que salga en una cita o le dice cosas personales o sexuales. Usted no quiere una relación personal y no le gustan los comentarios. El supervisor le dice que si no coopera no obtendrá un aumento.



- Su empleador no promociona a las mujeres casadas porque piensan que las mujeres se quedarán embarazadas y se irán. O no promoverán a los padres/madres de niños pequeños porque piensan que eso interferirá con los deberes del trabajo.
- Su gerente le grita y le trata mal porque no habla muy bien el inglés.
- Su empleador lo reduce de categoría de puesto a los 56 años, después de haber trabajado durante 20 años porque es "demasiado viejo para aprender cosas nuevas."

¿Qué debo hacer si estoy siendo discriminado o acosado?

Si le discriminan o acosan en el trabajo por motivos de raza, sexo, religión, etc., debe denunciarlo lo antes posible. Comuníquese al supervisor, a Recursos Humanos o a otro supervisor con el que se sienta cómodo hablando. Si puede, hágalo por escrito. Guarde una copia.

¿Qué puedo hacer con respecto a la discriminación y el acoso?

- Escriba las cosas que le sucedan que no le parezcan bien.
- Escriba la fecha y la hora, y los nombres de cualquier otra persona que haya estado allí.
- Tome notas de los comentarios hechos por su supervisor y de las conversaciones con él.
- Informe por escrito a su supervisor de sus preocupaciones sobre la discriminación y el acoso.



¿Puedo tener problemas si me quejo?

No. Los empleadores no pueden vengarse de usted (tomar represalias) si usted ha hecho una reclamación de buena fe de que usted es víctima de discriminación o acoso ilegal. Si lo despiden después de haber denunciado la discriminación, es posible que usted pueda presentar una demanda.

A veces es difícil saber qué es discriminación o acoso y qué no lo es. Si usted cree que puede haber sido discriminado o acosado, llame a una de las siguientes agencias.

Una demanda legal por discriminación o acoso tiene que ser presentada dentro de un cierto período de tiempo después de que la discriminación o acoso haya ocurrido. Los plazos dependen de su caso y de la agencia a la que se presente. **Pero los períodos de tiempo son cortos.** Llame inmediatamente o puede perder la oportunidad de proteger sus derechos.

Para más información o para obtener ayuda con su reclamación:

Minnesota Department of Human Rights

(Departamento de Derechos Humanos de Minnesota)

Grigg's Midway Building
540 Fairview Ave North, #201
St. Paul, MN 55104

Teléfono: (651) 539-1100 ó 1-(800) 657-3704

MN Relay 711 or 1-(800) 657-3775

<http://mn.gov/mdhr/>

Equal Employment Opportunity Commission

(Comisión de Igualdad de Oportunidades en el Empleo)

330 South 2nd Ave., Suite 720
Minneapolis, MN 55401

Teléfono: (612) 552-7306

TTY: 1-(800) 669-6820

www.eeoc.gov

Minneapolis Department of Civil Rights

(Departamento de Derechos Civiles de Minneapolis)

City Hall, Room 239
350 South 5th St
Minneapolis, MN 55415

Teléfono: (612) 673-3012

TTY: (612) 263-6850

www2.minneapolumn.gov/government/departments/civil-rights

Las hojas informativas son información legal NO asesoramiento legal. Consulte con un abogado para obtener asesoramiento.

No use esta hoja informativa si tiene más de un año. Pídanos actualizaciones, una lista de hojas informativas o formatos alternativos.

© 2026 Minnesota Legal Services Coalition. Este documento se puede reproducir y usar sólo para propósitos personales y educativos no comerciales. Todo otro derecho está reservado. Este aviso debe permanecer en todas las copias. La reproducción, distribución y uso con fines comerciales están estrictamente prohibidos.