



Laura Ballesteros

# Tienes derecho a una silla en tu trabajo

**Llegó el** día. La Ley Silla ya es una realidad y entró en vigor este 15 de diciembre, si tu trabajo se realiza de pie, tienes derecho a una silla con respaldo para descansar.

**L**a Ley Silla es obligatoria a partir de este 14 de diciembre. No hay pretexto. Movimiento Ciudadano acompaña a las personas trabajadoras al velar por su salud y su seguridad en el trabajo. La Ley Silla busca reducir los problemas de salud de más de 45 por ciento de los trabajadores, al estar de pie más de ocho horas continuas.

Gracias a la lucha que han dado miles de trabajadores, y que Movimiento Ciudadano ha acompañado, tendrán la dignidad de contar con una silla para su descanso en el horario laboral, porque ahora en México está prohibido mantener por muchas horas de pie a los trabajadores.

La Organización Mundial de la Salud da cuenta de que casi la mitad de las personas que laboran, trabajan de pie entre cuatro y ocho horas y 35 por ciento más de ocho. Desde principios del siglo XX, las personas empleadoras en diferentes países comenzaron a darles esta dignidad en el trabajo a sus asalariados; sin

embargo, en México no había nada al respecto y es hasta que, en 2023, Movimiento Ciudadano pone el dedo en la llaga y se comienza a voltear la mirada hacia este tema y hoy es una realidad que pone de manifiesto la importancia de la salud, los derechos y la dignidad de los trabajadores por delante.

Ahora a cualquier patrón de los sectores industrial, comercial y de servicios tiene la obligación de dar condiciones dignas de descanso a miles de trabajadoras o trabajadores, con sillas con respaldo, porque de continuar con jornadas laborales largas a pie, con el tiempo las enfermedades se acumulan y pueden traducirse en problemas graves de salud, sean de circulación en la sangre o cualquier otro tipo.

Trabajadores y trabajadoras que laboran de cajeros (tiendas de conveniencia, supermercados, bancos) empacadores, guardias de seguridad, cocineros, meseros, encargados de almacén, empleados de mostrador en cafeterías, papelerías, taquilleros, guardaespaldas, entre otros, serán los beneficiados de esta nueva ley que ya entró en vigor esta segunda semana del mes de diciembre.

Secretaria de la Mesa Directiva de la Cámara de Diputados

Diputada por Movimiento Ciudadano