



Ayudándole a las familias trabajadoras.

El Derecho de Lactancia Materna en el Trabajo

✚ Bajo las leyes federales todas las trabajadoras que trabajen por hora (“quienes no estén exentas”) tienen derecho al tiempo y al espacio para la lactancia materna en el trabajo.

- Tiempo: Hasta un año después de que el bebé haya nacido, las mamás tendrán el derecho de dar lactancia a su bebé dentro de un tiempo razonable, tan seguido como les sea necesario. A menos que la compañía ya les dé a otros empleados un tiempo de descanso pago, este tiempo no tiene que ser pagada.
- Espacio: El baño no es suficiente. El espacio tiene que ser higiénico, libre de interrupciones, y funcional como para la lactancia.
- Las compañías que tengan menos de 50 empleados no tienen que cumplir con este requisito si pueden probar que el cumplimiento impone un esfuerzo excesivo.

✚ Bajo la ley de D.C. que Protege a las Trabajadoras Embarazadas, todas las madres tienen el derecho a un sitio/lugar razonable para la lactancia materna.

- Esta acta cubre a todas las trabajadoras de D.C., excepto a las empleadas federales.
- Un “sitio/lugar razonable” es una definición muy amplia, y puede significar un cambio en el ambiente de trabajo o de la manera como se hacen las cosas normalmente, al menos que no altere exageradamente la operación de la compañía.
- La compañía puede exigir una certificación médica. La certificación deberá incluir la fecha del inicio, la duración aproximada, y la razón por la cual es necesario este sitio/lugar.

✚ Cuales son ejemplos de un sitio/lugar razonable?

- Descansos más seguidos o más largos;
- Una traslado a una posición diferente;
- Reubicación de la zona de trabajo de la empleada;
- Proveer un espacio adecuado para la lactancia.

La compañía tiene que responder dentro de un tiempo oportuno, y deberá participar de buena fe con la empleada en el proceso de determinar un sitio/lugar razonable.

✚ Estrategias para Exejir sus Derechos en el Sitio de Trabajo

- Planear por adelantado. Una mamá que está en el período de lactancia no debe esperarse hasta último momento o hasta el primer día de vuelta al trabajo para avisar que necesita un sitio/lugar, donde y cuando, para la lactancia materna. Ella debería iniciar la conversación de este tema con su supervisor antes de que se vaya del trabajo en su licencia de maternidad o por lo menos, un tiempo antes de regresar al trabajo.
- Recuérdle a la compañía que esto es solo por un tiempo. La mayoría de las mujeres necesitan un lugar para la lactancia de no más de nueve meses.
- Advertirle a la compañía que puede necesitar ajustes con el tiempo. La mayoría de madres en el período de la lactancia necesitan darle leche al bebé cada vez menos seguido por que el bebé comienza a crecer y especialmente cuando comienza el proceso de dejar a la leche materna.
- Las madres en período de lactancia deben pedir lo que necesitan. Una mamá que no le pide a la compañía lo que necesita para darle leche a su bebé, o que acepta un sitio/lugar inadecuado, le hace muy difícil a si misma cumplir con sus metas al darle la leche materna a su bebé. También, hace que las cosas sean más difíciles para otras madres quienes ejerzan sus derechos en el trabajo.

✚ Necesita asistencia legal?

- Esta hoja solo se propone a dar información general sobre los derechos de la lactancia materna en el lugar de trabajo. Para asistencia legal, por favor consulte un abogado.
- El Proyecto de Justicia en el Primer Turno provea servicios legales gratis o a un costo muy bajo a las madres y/o a los proveedores de salud sobre estas temas. Por favor póngase en contacto con nosotros al lbrown@firstshift.org o 240-241-0897. Tambien se puede consultar nuestra página web: www.firstshift.org.