

## Cómo Hablar con tu Jefe Acerca tu Extractor de Leche Materna

Volver al trabajo después de tener un bebé puede ser difícil, especialmente si estás amamantando, dando pecho o extrayendo leche. Esta guía te ayudará a hacer un plan de acuerdo con tus necesidades de lactancia en el trabajo. Esta guía explica tus protecciones legales y te ofrece consejos prácticos sobre cómo hablar con tu jefe acerca de los cambios que necesites en el trabajo.

### DEBES SABER:

- La mayoría de los trabajadores tienen el derecho legal a tiempo de descanso y un lugar privado para extraer leche.
- También podrías tener el derecho legal de solicitar otros cambios en el trabajo relacionados con la lactancia y la extracción de leche.
- Tu jefe no puede despedirte o tratarte peor porque estas amamantando o extrayendo leche.
- Hay ayuda legal gratuita disponible.

Sigue leyendo para más información.

### PLANEANDO PARA TUS NECESIDADES DE LACTANCIA EN EL TRABAJO:

#### Tiempo de Descanso y Espacio Privado para Extraer Leche:

- Si estás amamantando, dando pecho o extrayendo leche, necesitarás descansos regulares para extraer leche o alimentar a tu bebé. La frecuencia y el tiempo necesario para extraer leche depende de muchas cosas, como la cantidad de leche que produzcas, los horarios de alimentación de tu bebé, el tipo de extractor que uses, y que fácilmente tu cuerpo libera la leche. La mayoría de las personas necesitan 2 a 3 descansos durante un día de trabajo de 8 horas, pero depende con qué frecuencia normalmente te extraes la leche y las necesidades de tu cuerpo. Extraer leche típicamente toma entre 15-20 minutos por sesión, pero puede tomar más tiempo. También se puede necesitar tiempo adicional para ir y venir del espacio de lactancia, preparar el extractor de leche, limpiar, y guardar la leche.
- También necesitarás un espacio limpio y privado donde puedas extraer leche. La leche extraída es alimento para los bebés, así que este espacio no debe ser un baño. Lo ideal es que este espacio cuente con lo siguiente:
  - Una puerta con llave y cortinas en las ventanas
  - Una silla para que puedas sentarte y un espacio plano y limpio (como una mesa o escritorio) donde puedas poner tu extractor de leche y botellas de leche

- Un enchufe eléctrico o un cable de extensión para usar un extractor eléctrico
- Cerca de agua corriente limpia para lavar las piezas del extractor y un espacio para guardar la leche (como un refrigerador o un lugar seguro para guardar una hielera).

### Comprende tus Protecciones Legales:

Según la **Ley Proveer Protecciones Maternales Urgentes para Madres Lactantes (Ley PUMP, o “PUMP for Nursing Mothers Act” por sus siglas en inglés)** que se aplica en todo el país, tienes derecho a:

- (1) **Tiempo de descanso razonable para extraer leche cada vez que lo necesites mientras trabajas.** Tu empleador no puede exigirte que tengas un horario fijo de descanso para extraerte leche para satisfacer las necesidades comerciales del empleador. En su lugar, debe darte todo el tiempo que necesites en un horario que satisfaga tus necesidades físicas.
- (2) **Un espacio privado que no sea baño para extraer leche donde tus compañeros de trabajo u otras personas no se entrometan.** Ten en cuenta que los empleados que trabajan de forma remota o desde casa tienen el mismo derecho a descansos y espacio privado para extraer leche que los demás empleados. Esto significa que ellos deben poder alejarse de su cámara y computadora para extraer leche.

Esto te lo deben proporcionar por hasta un año después del nacimiento de tu bebé, aunque es posible que tengas derecho a extraer leche por un periodo de tiempo más largo, así como el derecho a protecciones adicionales, según otras leyes (vea a continuación).

Empleadores de todo tamaño en todo el país tienen que cumplir con la Ley PUMP. Si tu empleador tiene menos de 50 empleados, puede ser excusado de cumplir en una situación particular donde proporcionar el descanso o el espacio crearía una "dificultad excesiva", que es una dificultad o gasto significativo para el negocio. Debido a que es posible proporcionar tiempo de descanso y espacio en todas las industrias, la dificultad excesiva es rara.

Si eres un trabajador que recibe pago por horas trabajadas (trabajador por hora), es posible que tu empleador tenga permiso de no pagarte durante tus descansos para extraer leche cuando no estás realizando ninguna tarea laboral. Sin embargo, hay algunas situaciones en las que tu empleador debe pagarte por tus descansos para extraer leche.

Por lo general, a un trabajador asalariado no se le puede reducir su salario por extraer leche.

Tu empleador tampoco puede exigirte que recuperes el tiempo que pasaste extrayéndote la leche. Esto significa que no pueden requerir que llegues temprano o que te quedes tarde, o que trabajes días adicionales. Y tú empleador debe ajustar tus cuotas de ventas u otras métricas de productividad para tomar en cuenta tus descansos para extraer leche. Además, tu empleador no puede obligarte a usar tiempo de vacaciones o de enfermedad por el tiempo que pasas extrayendo leche.

Tenga en cuenta que la Ley PUMP no se aplica a los miembros de la tripulación de la aerolínea (auxiliares de vuelo y pilotos). Ciertos empleados de autobuses y ferrocarriles no estarán protegidos bajo la Ley PUMP hasta el 29 de diciembre de 2025 y se les aplicarán normas especiales. Visite [esta página](#) para obtener más información. Si no estás protegido por la Ley PUMP, puedes tener derecho a recibir tiempo de descanso y espacio por otras leyes (más información a continuación).

**La mayoría de los estados** tienen leyes que requieren tiempo de descanso y espacio privado para extraer leche, y algunos proporcionan más protecciones. Visita [esta página](#) o [esta página](#) para obtener más información sobre tus derechos legales en el estado que trabajas.

### Otros Cambios Que Puedes Necesitar En Tu Trabajo Debido a La Lactancia:

- Algunas personas pueden necesitar otros cambios en el trabajo, lo cual se llaman "adaptaciones." Según tus necesidades individuales y tu lugar de trabajo, estos pueden incluir:
  - *Si viajas por trabajo:* preparativos para tener tiempo de descanso y espacio para extraer leche mientras estás fuera de tu espacio de trabajo normal, incluyendo escalas de vuelo largas, hacer escala en aeropuertos con espacios de lactancia privados, ayuda para conseguir un espacio privado mientras estás de viaje o en lugares que no son propiedad de tu empleador. (Aplicaciones de celular como Moms Pump Here te pueden ayudar a encontrar lugares para extraer la leche).
  - *Si tienes una complicación médica relacionada con la lactancia, como mastitis:* tiempo fuera del trabajo para recibir tratamiento y recuperar u otro cambio que necesites.
  - *Si no puedes extraer suficiente leche con un extractor de leche:* permiso para que un cuidador te traiga el bebé a tu lugar de trabajo para alimentarlo.

- *Si tu trabajo te expone a pesticidas, humo, metales pesados, radiaciones u otras toxinas que puedan afectar a tu leche<sup>1</sup>*: cambios que tu médico puede recomendar para reducir tu exposición, como el uso de equipos de protección (guantes, ropa protectora o cubrebocas), cambios a las funciones de tu puesto (como y cuando se realiza), o un cambio temporario a un puesto diferente que esté disponible.
- *Si no puedes realizar tus tareas normales de manera segura mientras estás amamantando, por ejemplo, un oficial de seguridad cuyo chaleco antibalas que es pesado y apretado podría disminuir su producción de leche y la pondría en riesgo de infección*: un cambio temporario a un puesto diferente y más leve o cambios a las funciones de tu puesto (como y cuando se realiza).

### Comprende tus Protecciones Legales:

Según la **Ley de Equidad de las Trabajadoras Embarazadas (“PWFA” o “Pregnant Workers Fairness Act” por sus siglas en inglés)** que se aplica a todo el país, los empleadores están obligados a proporcionar cambios en el trabajo para los empleados con necesidades relacionadas con el embarazo que el empleador es consciente de, incluyendo amamantar, dar pecho, y extraer leche. Una “adaptación razonable” es un cambio en tu espacio de trabajo, tareas laborales, u horario que te permite realizar tu trabajo y satisfacer tus necesidades relacionadas con la lactancia (consulte los ejemplos arriba).

Tu empleador está obligado a proporcionar cambios en el trabajo a menos que sea muy difícil o costoso hacerlo. Cuando solicitas un cambio, tu empleador puede proporcionar el cambio inmediatamente o, si no es posible, debe mantener una conversación contigo sobre tus necesidades y los cambios que podrían satisfacer tus necesidades. Tu empleador no está obligado a ofrecerte el cambio que prefieras, siempre y cuando te ofrezca un cambio que satisfaga tus necesidades. Sin embargo, tu jefe no puede obligarte a tomar tiempo fuera del trabajo en vez de ofrecerte un cambio que te permita trabajar.

La PWFA se aplicará el 27 de junio de 2023 y aplica a los empleadores con 15 o más empleados en todo el país. Para más información, visite [esta página](#).

**Muchos estados** también tienen leyes similares que brindan el derecho a recibir cambios para la lactancia, y a veces estas leyes también se aplican a empleadores con pocos empleados. Visita [esta página](#) y [esta página](#) para obtener más información sobre tus derechos legales en el estado donde trabajas.

---

<sup>1</sup> Puede encontrar más información sobre los cambios disponibles para trabajadoras en periodo de lactancia expuestas a materiales posiblemente peligrosos en:  
<https://www.cdc.gov/spanish/niosh/topics/reprod/lactancia.html>.

### CUÁNDO HABLAR CON TU JEFE:

- Para asegurarte que tengas lo que necesites cuando regreses al trabajo, es importante que hables con tu jefe sobre tu plan para extraer leche en el trabajo **antes de regresar al trabajo**. Tener esta conversación antes de tomar tiempo fuera del trabajo te dará tiempo para formar un plan. Sin embargo, no hay plazos legales para avisarle a tu empleador.
- Antemano, es buena idea repasar la información en este documento y cualquier póliza que tenga tu empleador para los empleados lactantes. Puedes hablar con alguna compañera que haya extraído leche en el trabajo antes y pensar en soluciones que puedan funcionar para tus necesidades.

### QUÉ DECIRLE A TU JEFE:

- Habla con tu jefe sobre tus necesidades de salud durante la lactancia. Tu jefe sabe tus responsabilidades laborales, tu horario y tu espacio de trabajo, así que puede ayudarte a elaborar un plan. Si no te sientes cómoda platicando con tu jefe o crees que te pondrá en problemas, puedes contactar al departamento de recursos humanos si tu empleador tiene uno. Cuando hables con el departamento de recursos humanos sobre el tiempo fuera del trabajo para el parto o vinculación familiar, es una buena oportunidad para hablar sobre tus necesidades de lactancia también.
- Dile a tu jefe que necesitarás extraer tu leche en el trabajo y que tendrás que tomar descansos regulares para hacerlo. Explícale que también necesitarás acceso a un espacio limpio y privado que no sea un baño. Si necesitas otro tipo de cambio, explícalo también. Recuerda que puedes tener derechos legales.
- **Prepárate para explicarle a tu empleador** sobre las realidades de la lactancia y la extracción de leche. Al principio algunos jefes o personal de recursos humanos no entenderán tus necesidades de salud. Es posible que tengas que explicar que:
  - Los descansos frecuentes para extraer la leche son necesarias para evitar dolores intensos, riesgo de infección, riesgo para tu producción de leche y otras complicaciones. Las trabajadoras lactantes típicamente necesitan entre 2 y 3 descansos durante un día de trabajo de 8 horas. La cantidad de descansos que necesites puede ser mayor según tus circunstancias individuales y tu empleador debe permitir los descansos que tu necesites. La cantidad de descansos que necesites puede disminuir con el tiempo.
  - Por lo regular, la extracción de leche dura entre 15 y 20 minutos por sesión. Sin embargo, cada persona es diferente y puede tardar más tiempo (por ejemplo, si tiene gemelos o si sólo puede extraer leche de un lado a la vez). Los descansos deben incluir el tiempo adicional que necesites para ir y venir del espacio de lactancia, preparar el extractor, limpiar, y guardar la leche.
  - Cuando platiques con tu empleador, puede ser útil explicarle las razones que tus objetivos para la lactancia te importan. Por ejemplo, los beneficios de la leche materna para la salud de los bebés, igual que para tu propia salud. Si tienes un bebé

- en casa, es menos probable que se enferme cuando toma leche materna, lo que significa menos días fuera del trabajo para ti.
- La leche extraída es alimento para tu bebé, así que requiere un espacio higiénico, ¡no un baño!
  - Es útil recordarle a tu jefe que estás comprometida a hacer un buen trabajo y crees que tomar descansos para extraer leche no afectará el trabajo que haces.
  - Ten preparadas sugerencias de espacios que podrías utilizar. Si no se te ocurre algún espacio que funcione, quizás puedan encontrar una solución creativa juntos. En [esta página](#) hay algunos ejemplos.
  - Piensa antemano en las preocupaciones que podría tener tu jefe y haz un plan. Por ejemplo, si tus deberes necesitan ser realizados mientras tomas tu descanso para extraer leche, considera hablar con tus compañeros para recibir su apoyo. Dile a tu jefe que no tomarás más tiempo de lo necesario para extraer la leche y que estás comprometida a hacer un buen trabajo.
  - Si estás solicitando tiempo de descanso y un espacio privado que no sea un baño para extraer leche, la ley no requiere que entregues una nota de tu médico y tu empleador también no lo puede requerir. Si te resulta más fácil, puedes decidir entregar una nota. Si solicitas otros cambios en el trabajo ("adaptaciones razonables"), es posible que tengas que presentar una nota del médico. Asegúrate de que la nota indique que estás amamantando, dando pecho o extrayendo leche y que las sugerencias sean muy específicas para proteger tu salud. En [esta página](#) ofrecemos una guía para escribir la nota para solicitar cambios, compártelo con tu médico.
  - Escucha atentamente y toma notas durante o después de la conversación, especialmente si algo sonó mal o extraño. Es útil escribir los acuerdos que decidan tú y tu jefe. Puedes compartirlos con tu jefe con una nota escrita o un correo electrónico que explique tu comprensión de lo que se discutió. Guarda una copia para ti.

### ¿QUÉ TAL SI MI EMPLEADOR SE NIEGA A PROVEER LOS CAMBIOS O ME TRATA MAL?

Muchas veces cuando los empleadores no proporcionan los cambios que se necesitan para la lactancia, es porque no comprenden las necesidades de salud de sus empleadas lactantes o desconocen los requisitos legales. Por lo regular, comunicarte claramente con tu empleador sobre estos temas te ayudará a conseguir lo que necesitas.

En algunos casos, aunque el empleado comunique claramente sus necesidades, los jefes pueden seguir complicando el asunto o dar castigos por necesitar tiempo de descanso y espacio. Si te tratan mal en el trabajo, podría ser un caso de discriminación o represalias. Por ejemplo, tu jefe no te debe cambiar a un puesto menos deseable o que paga menos, hacer comentarios acosadores o darte deméritos o puntos contra la póliza de asistencia porque estés amamantando. **Si tu jefe no se adapta a tus necesidades o te trata injustamente, tienes protecciones legales. Podemos ayudarte.**

### Comprende tus Protecciones Legales:

El trato injusto debido a la lactancia (**como despedirte, castigarte o acosarte** porque estás amamantando, dando pecho o extrayendo leche) puede ser **ilegal** bajo la Ley en contra de Discriminación por Embarazo, la Ley PUMP, la PWFA o leyes estatales parecidas que puedan aplicarse a las empresas más pequeñas.

### Hay medidas que puedes tomar si crees que tu empleador no está cumpliendo con la ley:

- Si tienes preguntas sobre tus derechos legales o necesitas ayuda, puedes llamar al Center for WorkLife Law al (415) 703-8276 o a A Better Balance al (833) 633-3222.
- Si el espacio de lactancia que te han provisto no satisface tus necesidades, avísale a tu empleador de manera escrita. Guarde una copia de esta nota. La nota podría cambiar la opinión de tu empleador. También podría ser importante más adelante si decides presentar una queja o una demanda.
- Puedes presentar una denuncia con el Departamento de Trabajo (por violaciones de la Ley PUMP), la Comisión para la Igualdad de Oportunidades en el Empleo (por violaciones de la PWFA), y/o departamentos estatales similares encargados de enforcing la ley. Para obtener más información sobre cómo presentar una denuncia, llame a los números de teléfono gratuitos al final de este documento.
- Puede presentar una demanda ante los tribunales. Normalmente hay fechas plazos para presentar una demanda, así que ponte en contacto con un abogado lo antes posible.
  - Toma en cuenta que, como requisito previo para presentar una demanda ante un tribunal en virtud de la Ley PUMP contra tu empleador por no proporcionar un espacio adecuado para extraer leche materna, primero debes informarle a tu empleador que el espacio que proporciono no satisface tus necesidades. Debes hacerlo al menos 10 días antes de presentar una demanda.

**Los empleados que tengan preguntas sobre sus derechos legales o que hayan sido tratados injustamente pueden ponerse en contacto con nuestras líneas de ayuda gratuitas y confidenciales para obtener asistencia. Proveemos servicio en inglés y español (y otros idiomas si lo solicitan):**

**Center for WorkLife Law [en línea aquí](#) o por teléfono al (415) 703-8276  
A Better Balance [en línea aquí](#) o por teléfono al 1-833-NEED-ABB (1-833-633-3222).**