

## Como hablar con tu jefe acerca tu extractor de leche materna

Regresar al trabajo después de tener un hijo(a) puede ser un gran cambio, especialmente si estás amamantando a tu bebé. Como madre lactante, necesitarás un descanso y un espacio en el trabajo para extraerte la leche materna. Es posible necesitar otros cambios y arreglos especiales para mantenerte saludable y continuar con la lactancia mientras ejerces tu trabajo. Esta guía te va a ayudar a crear un plan para atender a tus necesidades con la lactancia en el trabajo, explica tus protecciones legales y te ofrece consejos prácticos sobre cómo hablar con tu jefe acerca de los arreglos especiales para madres lactantes.

### Planificación para las necesidades de las madres lactantes en el trabajo:

- Si vas a estar alejada de tu bebé durante el día laboral, vas a necesitar descansos regulares para extraerte la leche materna. La mayoría de las madres lactantes necesitan de 2 a 3 descansos durante un turno de 8 horas, todo depende del horario de alimentación del bebé y de las necesidades de su cuerpo. La extracción de leche materna normalmente toma de 15 a 20 minutos por sesión, pero a veces toma más tiempo, especialmente si se toman menos descansos regulares. Esto *no incluye* el tiempo que toma en ir y venir a la sala de lactancia, preparar y desconectar el extractor de leche, limpiar y guardar la leche materna. El tiempo necesario para extraer la leche materna depende de muchos factores, incluyendo la cantidad de leche que se produce, el horario de alimentación del bebé, el tipo de extractor que se utiliza y qué tan rápido baja la leche.
- También vas a necesitar un espacio limpio y privado para extraerte la leche. La leche materna es alimento, por lo tanto, no puedes usar un baño o un espacio sucio y antihigiénico. El espacio ideal:
  - Tiene una puerta con seguro y cortinas en las ventanas
  - Tiene una silla donde puedes sentarte y una superficie plana y limpia, como una mesa o un escritorio para colocar el extractor y las mamilas
  - Tiene un enchufe eléctrico para conectar el extractor
  - Se encuentra cerca de agua corriente limpia para lavar las partes del extractor

**Explicación de tus derechos:** Conforme a la ley federal, *descanso para madres lactantes*, (“Break Time for Nursing Mothers” en inglés), si calificas para el pago por horas extraordinarias según la ley federal (lo cual significa que eres un empleado no exento<sup>1</sup>),  tienes derecho a (1) tomarte un descanso razonable cuando sea necesario durante tu turno para extraerte la leche y (2) tienes derecho a un espacio que no sea baño y donde no te va a interrumpir uno de tus colegas u otro individuo mientras te extraes la leche, hasta que tu bebé cumpla su primer año. Los empleadores son exentos de la ley de descanso si

<sup>1</sup> Para saber si eres un empleado exento o no exento de la ley federal de horas extraordinarias conforme a la ley de *normas justas laborales* (“Fair Labor Standards” en inglés) ver la página web del Ministerio del Trabajo (“Department of Labor” en inglés). <http://webapps.dol.gov/elaws/whd/flsa/screen75.asp>.

reúnen ambos (1) tienen menos de 50 empleados y (2) pueden demostrar que facilitar un descanso o un espacio sería un gran inconveniente o gasto para su empresa. Si no estás bajo el amparo de la ley de descanso, es posible hacer arreglos especiales conforme a otras leyes detalladas a continuación:

**La mayoría de los estados** tienen leyes que requieren un descanso y un espacio privado para extraerse la leche. Ver <https://www.pregnantatwork.org/state-workplace-lactation-laws/> y <http://www.babygate.abetterbalance.org/> para saber más acerca de tus derechos legales en el estado donde trabajas.

- Algunas madres lactantes necesitan otros arreglos especiales para la lactancia materna, depende de sus propias necesidades y del lugar de trabajo. Estas pueden incluir:
  - Si viajas por motivo de trabajo: Hacer los ajustes necesarios en cuanto al tiempo y el espacio que vas a ocupar para extraerte la leche cuando estés fuera de tu trabajo regular, incluyendo las escalas prolongadas en aeropuertos o el uso de salas de lactancia en el aeropuerto. (Puedes bajar aplicaciones tales como ‘Moms Pump Here’ para encontrar lugares donde te puedes extraer la leche.)
  - Si tienes una complicación médica relacionada con la lactancia, tal como la mastitis: Poder tomarte un descanso del trabajo para el tratamiento y la recuperación, u hacer otros arreglos especiales razonables que tratan con tu discapacidad.
  - Si no puedes extraerte suficiente leche con el extractor: Contar con la autorización de pedirle a tu niñera que te lleve al bebé al trabajo para darle de comer.
  - Si eres expuesta al humo, metales pesados, radiación u otras toxinas en tu trabajo que pueden afectar tu leche materna<sup>2</sup>: Contar con los arreglos especiales recomendados por tu médico para reducir el riesgo, estos arreglos especiales pueden incluir el uso de equipo de protección (guantes, ropa y respiradores de protección), reorganización laboral, o una reasignación temporal a otro puesto disponible.
  - Si no puedes desempeñar tus tareas habituales con seguridad durante la lactancia, por ejemplo, una agente de policía que usa un chaleco apretado a prueba de balas, esto hace que produzca menos leche y la pone en riesgo de una infección: Por lo tanto, asignarle un traslado temporal alternativo (tareas ligeras) o reorganización laboral.

**Explicación de tus derechos:** Conforme a la ley federal en contra de la *discriminación por embarazo*,

<sup>2</sup> Para más información sobre los arreglos especiales para empleadas lactantes expuestas a posibles sustancias peligrosas ver: <https://www.cdc.gov/niosh/topics/repro/breastfeeding.html>.

(“Pregnancy Discrimination Act” en inglés), la cual aplica si el empleador tiene 15 o más empleados, debes de tener la misma oportunidad que se les dá a empleados en otras circunstancias y poder hablar sobre tus necesidades relacionadas con la lactancia en el trabajo. Por ejemplo, si a los demás empleados se les permite cambiar su horario para descansar y fumar, tú también podrías cambiar tu horario para descansar y extraerte la leche materna. Además, si a otros empleados se les asignan otros deberes para acomodar la enfermedad temporal, tú también debes de recibir los mismos arreglos especiales necesarios para la lactancia.

Ver <https://www.pregnantatwork.org/state-workplace-lactation-laws/> y <http://www.babygate.abetterbalance.org/> para más información sobre las **leyes relacionadas a la lactancia en tu estado.**

### CUÁNDO DEBES DE HABLAR CON TU JEFE:

- Para asegurar que tengas todo lo necesario para extraerte la leche el primer día de trabajo de regreso de tu permiso por maternidad, es importante comunicarle a tu empleador tu deseo de extraerte la leche en el trabajo **antes de regresar al trabajo**, lo ideal sería hacerlo antes de tu permiso por motivo de maternidad. Sin embargo, no hay plazos legales para avisarle a tu empleador.
- Antes de iniciar esta conversación, es buena idea hacer tu tarea y revisar la información en éste documento y las **normas laborales** para empleadas lactantes; también conviene hablar con tus compañeras que han amamantado antes y pensar en soluciones que funcionen bien para tus necesidades.

### QUÉ PUEDES DECIRLE A TU JEFE:

- Ten una conversación con tu jefe sobre tus necesidades relacionadas con la lactancia materna. Tu jefe está familiarizado con tus deberes laborales, con tu horario y con tu espacio en el trabajo y así juntos pueden desarrollar un plan. Si no te sientes cómoda de abordar el tema con tu jefe o piensas que él o ella te va a crear problemas, puedes mejor comunicarte con el departamento de recursos humanos. Aprovecha la oportunidad de hablar con recursos humanos sobre tus necesidades con la lactancia cuando hables con ellos sobre tu permiso por maternidad.
- Déjale saber a tu empleador que vas a amamantar o que estás pensando en amamantar a tu bebé y que vas a necesitar descansos para extraerte la leche. También debes de informarle que vas a necesitar un espacio limpio y privado que no sea un baño y déjale saber si vas a necesitar otro tipo de arreglo especial.
- **Prepárate para educar a tu empleador** sobre las realidades de la lactancia y la extracción de leche. No todos los jefes o profesionales de recursos humanos van a entender al principio las necesidades de las empleadas lactantes y es posible tener que explicarles lo siguiente:
  - Es necesario tomar descansos regulares para “extraerse la leche” basado en el horario de alimentación del bebé para evitar el dolor severo, el riesgo de

infección, el riesgo de producir menos leche y otras complicaciones.

Dependiendo de la edad de tu bebé y de otros factores, tendrás que tomarte de 2 a 3 descansos en un lapso de 8 horas laborales.

- Continuar con la lactancia es sumamente importante para tí debido a todos los beneficios para tú salud y la del bebé. Los bebés amamantados son menos propensos a enfermarse, lo cual para tí significa menos días de faltar al trabajo. La leche materna es alimento para los infantes y por lo tanto debe de estar preparada y manejada en un espacio higiénico, ¡no en un baño!
- Extraer la leche materna normalmente toma de 15 a 20 minutos por sesión, esto *no incluye* el tiempo que toma en llegar a la sala de lactancia, preparar y desconectar el extractor de leche, limpiar y guardar la leche.
- Es importan recordarle a tu empleador que eres una empleada dedicada y no crees que tomar descansos para extraerte la leche va a afectar tu desempeño en el trabajo.
- Llegar preparada con sugerencias sobre los espacios que puedes utilizar para extraerte la leche. Si no hay un espacio que funcione en el trabajo, tendrás que pensar en soluciones creativas. Para encontrar sugerencias que funcionen en tu industria, ver: <https://www.womenshealth.gov/breastfeeding/employer-solutions/>.
- Anticipar las posibles inquietudes que tendrá tu jefe y llegar preparada con un plan. Por ejemplo, si otro empleado va a cubrir tu trabajo durante tu descanso para extraerte la leche, hablar de antemano con tus compañeros de trabajo y pedirles su ayuda. Déjale saber a tu jefe que no tomarás más tiempo del necesario para extraerte la leche y que aún sigues comprometida en hacer un buen trabajo.
- Si tu jefe te pide una nota de tu proveedor de salud, asegúrate de que la nota especifique tus necesidades y detalle por qué los arreglos especiales son recomendables médicamente para tú y no sólo para tu infante. Aquí encontraras unas pautas que puedes compartir con tu proveedor de salud acerca de cómo escribir notas efectivas sobre los arreglos especiales laborales: <https://www.pregnantatwork.org/wp-content/uploads/Breastfeeding-Workplace-Guide-for-Healthcare-providers.pdf>
- Escucha con atención y toma notas después de tu conversación, especialmente sí algo te pareció mal o raro. Asegúrate de obtener todo acuerdo por escrito. Puedes pedirlo mandando un email o nota a tu jefe describiendo tu interpretación del acuerdo. Guarda una copia para tí.

**Explicación de tus derechos:** El trato injusto basado en la lactancia (por ejemplo, el despido, el castigo, o el acoso hacia tu persona debido a la lactancia o a extraerte la leche en el trabajo) es ilegal conforme a la ley en contra de la *discriminación por embarazo*, (“Pregnancy Discrimination Act” en inglés), el cual aplica a empleadores con 15 o más empleados.

**¿Preguntas? Llama a nuestras líneas nacionales de asistencia legal:  
Center for WorkLife Law al (415) 703-8276  
A Better Balance al (212) 430-5982**