

CONOZCA SUS DERECHOS:

Derechos de las Madres que Amamantan en Nueva York

¿Regresa al trabajo y quiere seguir amamantando?

¡Es bueno para usted y es bueno para su bebé!

Durante el día cuando este en el trabajo necesitará sacarse leche. De esta manera podrá prever que se le agote la leche antes de que usted y su bebé estén listos para dejar de amamantarlo. Además podrá almacenar leche para que su bebé la tome cuando usted no esté ahí.

Incluso el estado de Nueva York piensa que es una buena idea amamantar a su bebé. Por esa razón hay leyes fuertes que le dan el derecho a sacar o extraer la leche materna en el trabajo.¹

¿Qué debe hacer mi empleador si quiero sacar leche en el trabajo?

1 | Le deben dar tiempo para extraer la leche para su bebé:

La ley de Nueva York dice que su empleador *le debe dar*:

- Descanso sin pago para extraer la leche materna en el trabajo o dejarle extraer la leche materna durante descansos regulares ya pagados.
- Un descanso cada 3 horas—o según se necesite.
- Por lo menos un descanso de 20 minutos (o 30 minutos, si necesita más tiempo para ir al lugar donde va sacar la leche).

Su empleador le puede pedir que espere, y que tome su descanso después del tiempo planificado si le necesita para trabajar, o si ellos no encuentran a alguien que haga su trabajo. Pero no le pueden pedir esperar más de 30 minutos después de su horario de descanso.

2 | Deben tratar de darle espacio para sacar la leche:

Su empleador debe hacer todo lo posible para ofrecerle un espacio limpio y privado, *diferente a un baño*, donde puede sacar la leche materna sin interrupción. Algunos empleadores no tendrán la obligación de hacer esto, si el proporcionarles un espacio privado les resulta muy caro, o muy difícil por el tamaño, diseño, horario de trabajo, costo o el tipo del trabajo.

3 | Tienen que darle información y apoyo:

Bajo las leyes de Nueva York su empleador le **tiene que** informar por escrito de sus derechos.²



Su empleador no puede discriminarle o penalizarle de ninguna manera porque usted decida extraerse la leche materna en el trabajo.

Si necesita más ayuda para ejercer sus derechos o si desea más información, llame nuestra línea de asesoría legal gratuita y confidencial: 212-430-5982.

a better
balance
the work and family legal center

¹Muchas empleadas también tienen derecho a un espacio privado en un cuarto distinto del baño y a intervalos para sacar leche bajo la ley federal.

²Su profesional médico también debe darle información sobre su derecho a amamantar en el lugar de trabajo y en el hospital, sobre los beneficios de la lactancia materna, y sobre cómo obtener ayuda si usted experimenta dificultades amamantando a su bebé.

CONOZCA SUS DERECHOS

¿Qué pasa si no tengo un sacaleche?

Aunque no necesita un sacaleche, es el método más rápido y más sencillo para extraer la leche.

Los sacaleches eléctricos ahorran tiempo, porque pueden sacar la leche de los dos senos a la vez. Bajo ley federal, su cobertura de seguro de salud debe cubrir el coste de un sacaleche.

Además, la mayoría de los planes deben cubrir también el asesoramiento y el apoyo antes y después de dar a luz.

Si usted no es elegible para el seguro de salud puede ponerse en contacto con su programa local de WIC. Ellos deben ser capaces de facilitarle uno.

¿Durante cuánto tiempo tengo derecho a extraer leche materna en el trabajo?

Los estudios dicen que es mejor amamantar a su bebé durante sus primeros años de vida. Entonces la ley de Nueva York le da el derecho a extraer la leche materna hasta 3 años después del nacimiento de su hijo.



¿Qué ocurre si me pagan por hora?

Si le pagan por hora o tiene un salario fijo también está protegida por la ley de Nueva York. Si trabaja hora extras, puede tomar descansos para extraer la leche materna durante esas horas.

¿Qué necesito hacer para que esto se lleve a cabo?

Antes de regresar a trabajar, debe decirle a su empleador que planea extraer la leche materna cuando regrese. Esto les dará tiempo para planear para su regreso. Puede enseñarles este folleto breve para iniciar la conversación.

¿Qué pasa si mi empleador no me da un descanso o me castiga por intentar extraer la leche materna en el trabajo?

Busque ayuda para defender sus derechos.

Llame A Better Balance al (212) 430-5982.

Si su empleador tiene cuatro o más empleados, la ley estatal también le otorga el derecho a ser acomodada de manera razonable como consecuencia de su embarazo y las condiciones médicas relacionadas con el mismo. Esto significa que usted puede tener derecho a modificaciones extras en el trabajo para ayudarla a amamantar o usar el sacaleche. Si usted trabaja en la ciudad de Nueva York para un empleador con al menos cuatro empleados, puede ser que usted también esté protegida por una ley local que es aún más fuerte que la ley estatal en relación a ser acomodada de manera razonable por razón del embarazo.

Para asesoramiento legal gratuito sobre estos derechos y otros derechos para las madres trabajadoras, llame A Better Balance al (212) 430-5982.

a better
balance

the work and family legal center

abetterbalance.org 212.430.5982