

# Get Help



A Better Balance's **free** and **confidential** legal helpline can help you understand your rights around caring for yourself and your loved ones.

## At work:

- Accommodations for pregnancy, childbirth, lactation, or related conditions (such as rest breaks or help with lifting)
- Family & medical leave, and paid sick time
- And more

## At school:

- Accommodations for pregnancy, childbirth, lactation, or related conditions (such as assignment extensions or excused absences for pregnancy-related health needs)
- Discrimination because you are pregnant or a new parent

**Call 1-833-633-3222 or visit [abetterbalance.org/get-help](https://abetterbalance.org/get-help).**

*A Better Balance is a national, nonprofit legal advocacy organization that uses the power of the law to advance justice for workers & students caring for themselves & their loved ones.*



[facebook.com/abetterbalance](https://facebook.com/abetterbalance)



[@abetterbalance](https://twitter.com/abetterbalance)



[@a\\_better\\_balance](https://instagram.com/a_better_balance)

# Reciba Ayuda



La línea de ayuda legal de A Better Balance es **gratuita** y **confidencial** y puede ayudarle a entender sus derechos relacionados al cuidado de sí misma/o y de su familia.

## En el trabajo:

- Ajustes debido al embarazo, parto, amamantamiento o condiciones relacionadas (por ejemplo, tiempo para descansar o ayuda con levantar)
- Licencia familiar y médica y licencia por enfermedad
- Y más

## En la escuela:

- Ajustes debido al embarazo, parto, amamantamiento o condiciones relacionadas (por ejemplo, más tiempo o extensiones para completar el trabajo o ausencias permitidas para citas prenatales)
- Discriminación por el embarazo o por ser padre

**Llame 1-833-633-3222 o visite [abetterbalance.org/linea-de-ayuda/](https://abetterbalance.org/linea-de-ayuda/).**

*A Better Balance es una organización legal, sin fines de lucro, que trabaja a nivel nacional para proteger los derechos de trabajadores y estudiantes.*



[facebook.com/abetterbalance](https://facebook.com/abetterbalance)



[@abetterbalance](https://twitter.com/abetterbalance)



[@a\\_better\\_balance](https://instagram.com/a_better_balance)