

¿ COMO TRABAJAR MIENTRAS SE CUIDA A SÍ MISMO O A UN SER QUERIDO EN ALABAMA?

Una guía para conocer sus derechos

A Better Balance es una organización de defensa sin fines de lucro que utiliza el poder de la ley para promover la justicia para los trabajadores, para que puedan cuidar de sí mismas y de sus seres queridos y permanecer en el trabajo.

TOMAR TIEMPO LIBRE EN EL TRABAJO

Cuando usted, un niño o un miembro de su familia se enferma o se lesiona, es posible que tenga que ausentarse del trabajo para cuidar de ellos. La ley federal puede concederle una baja laboral que le permita conservar su empleo, pero este tiempo puede no ser remunerado.

Usted puede ser elegible para la FMLA si tiene...

- trabajo para una empresa con más de 50 empleados en un radio de 75 millas? **Y**
- trabajo en su empresa por lo menos 12 meses? **Y**
- trabajo por lo menos 1,250 horas al año antes de necesitar el permiso?

La Ley de Licencia Familiar y Médica (o FMLA por sus siglas en inglés) provee y proporciona **hasta 12 semanas de baja laboral** no remunerada al año con un horario reducido, de una sola vez o en pequeños incrementos para atender **sus necesidades graves de salud, o el cuidado de un familiar gravemente enfermo o lesionado**, sin perder su trabajo (o su seguro médico, si lo tiene)

- **Miembros familiares cubiertos** incluyen a hijos o hijas del trabajador menores de 18 años (o a un hijo/a adulto incapaz de cuidar de sí mismo debido a una discapacidad física o mental), al cónyuge y a los padres.
 - **"El término "hijo o hija"** incluye a los hijos biológicos, adoptados o acogidos, a los hijastros, a los tutelados o a los hijos de una persona en situación de parentesco (loco parentis.)
- Una condición de salud grave puede incluir una condición de salud mental.
- Debe notificar su empleador con 30 días de anticipación, a menos que tenga una emergencia .

En el caso de la FMLA, su empleador tiene **prohibido** interferir, restringir, tomar represalias, discriminar o negar el ejercicio o el intento de ejercicio de cualquier derecho de la FMLA.

- Cuando vuelva a trabajar, tiene derecho a volver al mismo puesto de trabajo o a uno muy similar, a no ser que entres en una excepción restringida.
- Si su empleador tiene una política de asistencia "sin falla", no puede ser penalizado por usar la licencia FMLA.

Si no puede beneficiarse de la FMLA, es posible que pueda disfrutar de tiempo libre no remunerado como adaptación razonable en virtud de Americans with Disabilities Act, la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA).

VETERANOS Y FAMILIAS DE MILITARES

La FMLA ofrece protecciones especiales para las lesiones o enfermedades relacionadas con el servicio. Si es cónyuge, padre, madre, hijo, hija o pariente de un veterano o miembro de las Fuerzas Armadas, incluidas la Guardia Nacional y las Reservas, puede disfrutar de un permiso por cuidado de militares.

- Puede tomar hasta un total de **26 semanas de permiso no remunerado** al año para cuidar de su familiar militar si éste sufre una lesión o enfermedad grave derivada de su servicio militar.
- Si tiene un padre, un hijo o un cónyuge en o llamado al servicio activo en un país extranjero, puede ser elegible para lo que se llama permiso por "exigencia calificada" bajo la Ley de Permisos Familiares Médicos para hacer frente a ciertas necesidades derivadas de ese servicio activo. Este permiso le permite tomar hasta un total de **12 semanas de permiso no remunerado** al año.

ADAPTACIONES EN EL LUGAR DE TRABAJO

Su derecho a cambios en el trabajo para mantenerse usted y a sus seres queridos saludables.

La Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA. Por sus siglas en inglés) exige a las empresas con 15 o más empleados que realicen adaptaciones razonables (o pequeños cambios en el puesto de trabajo) a los empleados con problemas médicos que reúnan los requisitos necesarios, a menos que ello suponga una "dificultad excesiva" para la empresa, es decir, que sea demasiado difícil o costoso

- Según el ADA, una **discapacidad** es un impedimento físico o mental que afecta en gran medida a una o más actividades principales de la vida, que pueden incluir el cuidado de uno mismo, la realización de tareas manuales, la visión, la audición, la alimentación, el sueño, la marcha, la bipedestación, para levantar, agacharse, hablar, respirar, aprender, leer, concentrarse, pensar, comunicarse y trabajar.
- Esta ley no otorga a los familiares de una persona con discapacidad el derecho a recibir adaptaciones, como un cambio de horario, para prestarles atención.

Ejemplos de adaptaciones razonables: tiempo libre para las citas prenatales, un banco o una silla, acceso a comida o bebida, un horario modificado o reducido, limitar el levantamiento de objetos pesados, pausas frecuentes para ir al baño o descansar, y muchos otros.

La ADA también **prohíbe** a los empleadores cubiertos discriminar a los trabajadores con una discapacidad o su relación con una persona con una discapacidad.

- Esto significa que tu jefe no puede despedirte, reducirte las horas o acosarte porque tú o un miembro de tu familia tenga una discapacidad. Por ejemplo, tu jefe no puede reducirte las horas porque piense que no puedes trabajar tanto porque tienes un hijo con asma.
- Si su empleador tiene una política de asistencia "sin falla", ausencias legales protegidas por la ADA no se pueden contar en su contra.

¿Desea solicitar una adaptación?

1. Échele un vistazo a las políticas que tiene tu trabajo para como solicitar adaptaciones.
2. Informe a su jefe de que padeces una condición médica y que necesitas una adaptación razonable.
3. Tenga claro qué tipo de adaptación necesita y venga preparado con un plan.

* Si su jefe requiere una excusa médica para confirmar su situación de salud, asegúrese de que la nota del médico sea lo más específica posible y describa exactamente lo que puede y no puedes hacer en el trabajo.

**** Consulte siempre con su empleador sobre sus políticas específicas de licencias, incluyendo el PTO, las vacaciones o la licencia por enfermedad**

OTRAS LEYES QUE PUEDEN PROPORCIONAR BENEFICIOS PAGADOS

- Si sufre una lesión mientras trabaja o se enferma como resultado de su trabajo, también puede tener derecho a beneficios pagados y otras protecciones a través de **Workers' Compensation**, compensación laboral.
- Si pierde su empleo debido a sus necesidades médicas o a las responsabilidades de cuidado de la familia, y puede seguir trabajando, es posible que pueda obtener el **Seguro de Desempleo**. Para obtener más información sobre cómo solicitarlo, consulte el Departamento de Seguridad Laboral de Alabama o visite <https://labor.alabama.gov/unemployment.aspx>.

Tenga en cuenta que esta hoja informativa no pretende ofrecer una visión completa de ninguna de las leyes descritas.