

# Conozca Sus Derechos para Amamantar

## Acomodación para lactar para Padres Lactando

*El Cirujano General ha hecho un llamado a todos los sectores de la comunidad, incluyendo a empleadores, para proteger, promover, y apoyar a individuos que estén amamantando. Amamantar es el primer paso para una vida saludable. Existen protecciones legales para ayudar a las mamás a amamantar por más tiempo.*

**Regresar al trabajo no significa que tiene que dejar de amamantar. A continuación se muestran los derechos de lactancia materna que tiene como empleado en California:**

- ◆ Es ilegal que un empleador discrimine a alguien que está amamantando. (Government Code 12926)
- ◆ Los empleados deben recibir tiempo razonable para poder extraer leche materna. Este tiempo puede ser parte de los descansos de trabajo regularmente establecidos. (Labor Code Sections 1030-1033)
- ◆ Los empleados deben tener un espacio privado cerca de su estación de trabajo para extraer leche materna. Los servicios higiénicos no son un lugar aceptable para extraer leche materna. (Labor Code Sections 1030-1033)
- ◆ Además de estas leyes estatales de protección, la ley federal también protege los derechos de los empleados que amamantan. (Federal Fair Labor Standards Act 29 U.S.C. 207 § 7(r))



### Hable con su empleador:

- ◆ Asegúrese de hablar con su empleador sobre el permiso de maternidad y apoyo para amamantar en sus lugares laborales.
- ◆ Esto incluye hablar con sus empleadores sobre sus necesidades para lactar y poder continuar amamantando a su bebé una vez que regrese a trabajar.
- ◆ Hable con su proveedor médico o WIC sobre el apoyo para amamantar y cómo conseguir un extractor de leche.

### Recursos Adicionales

#### Departamento de Trabajo de los EE. UU.

<https://www.dol.gov/whd/america2.htm#California>  
\*visite el sitio web para los números de telefono de la oficina regional.

Hacer una demanda: 1-866-487-9243

#### Coalición de lactancia materna de California

[californiabreastfeeding.org](http://californiabreastfeeding.org)  
(831) 917-8939

#### Asociación WIC de California

[calwic.org](http://calwic.org)  
(916) 572-0700

#### Departamento de Salud Pública de California

[cdph.ca.gov/breastfeeding](http://cdph.ca.gov/breastfeeding)



*Nota: Todos los individuos que estén lactando necesitan apoyo de acomodación, no solamente aquellos que se identifiquen como madres.*

# Conozca Sus Derechos para Amamantar

## Acomodación para lactar para Empleadores

*El Cirujano General ha hecho un llamado a todos los sectores de la comunidad, incluyendo a empleadores, para proteger, promover, y apoyar a individuos que estén amamantando. Amamantar es el primer paso para una vida saludable. Existen protecciones legales para ayudar a las mamás a amamantar por más tiempo.*

Regresar al trabajo no significa que sus empleados necesiten dejar de amamantar. Se sabe que crear un ambiente de apoyo para las madres trabajadoras trae beneficios directos a empleados en forma de reducción del ausentismo y costos médicos, aumenta la moral, reclutamiento y retención de empleados.

### La acomodación para lactar es una ley estatal y federal.

- ◆ Es ilegal que un empleador discrimine a alguien que está amamantando. (Government Code 12926)
- ◆ Los empleados deben recibir tiempo razonable para poder extraer leche materna. Este tiempo puede ser parte de los descansos de trabajo regularmente establecidos. (Labor Code Sections 1030-1033)
- ◆ Los empleados deben tener un espacio privado cerca de su estación de trabajo para extraer leche materna. Los servicios higiénicos no son un lugar aceptable para extraer leche materna. (Labor Code Sections 1030-1033)
- ◆ Además de estas leyes estatales de protección, la ley federal también protege los derechos de los empleados que amamantan. (Federal Fair Labor Standards Act 29 U.S.C. 207 § 7(r))

### Recomendaciones para empleadores:

- ◆ Crear una póliza escrita acerca de la acomodación para lactar y asegúrese de que esté en el archivo del empleado. Asegúrese de que todos los supervisores están familiarizados con la póliza.
- ◆ Designar áreas para crear un lugar favorable para los empleados y que puedan amamantar, extraer leche, y almacenar la leche materna.



### Recursos Adicionales

#### Departamento de Trabajo de los EE. UU.

<https://www.dol.gov/whd/america2.htm#California>  
\*visite el sitio web para los números de teléfono de la oficina regional.

Hacer una demanda: 1-866-487-9243

#### Coalición de lactancia materna de California

[californiabreastfeeding.org](http://californiabreastfeeding.org)  
(831) 917-8939

#### Asociación WIC de California

[calwic.org](http://calwic.org)  
(916) 572-0700

#### Departamento de Salud Pública de California

[cdph.ca.gov/breastfeeding](http://cdph.ca.gov/breastfeeding)



*Nota: Todos los individuos que estén lactando necesitan apoyo de acomodación, no solamente aquellos que se identifiquen como madres.*