

Apoyo a las empleadas que están en periodo de lactancia: Sus responsabilidades legales



Apoyar a las empleadas que están en periodo de lactancia es bueno para los empleadores, bueno para los padres y bueno para los bebés.

¿Está usted cumpliendo con la ley?

Las leyes federales y estatales requieren que los empleadores sujetos realicen ciertas adaptaciones para las empleadas que están amamantando (en periodo de lactancia). ¿Está haciendo lo que necesita hacer?

¿Qué tengo que hacer?

Los empleadores deben proporcionar tiempo y espacio para que las empleadas puedan extraer leche materna durante el día laboral. Las adaptaciones para las empleadas se deben hacer hasta que sus hijos tengan 18 meses de edad.

Deles a las empleadas al menos 30 minutos cada 4 horas para la extracción de leche:

- Los empleadores deben brindar un tiempo de descanso razonable para que una empleada pueda extraer leche materna cada vez que la empleada necesite hacerlo; un mínimo de 30 minutos por cada 4 horas trabajadas.
- Los descansos se pueden combinar con los descansos normales o pagados.
- Los empleadores deben contar el tiempo de extracción para determinar la elegibilidad para el seguro de salud.

Proporcione un espacio limpio y privado:

- Debe estar cerca del área de trabajo de la empleada y no puede ser en un retrete o baño. Si el lugar está ubicado a más de 5 minutos del área principal de trabajo, se debe pagar la duración del traslado.
- Necesita ser un lugar privado, fuera de la vista del público y libre de intrusiones de los compañeros de trabajo y del público. Los espacios que funcionan bien para la extracción deben estar limpios y contar con una silla, escritorio o mesa, luz adecuada, señalización o cerradura, y tener un lavabo cerca.
- El espacio debe estar disponible cuando la empleada lo necesite para poder cumplir con el requisito. Se puede crear o convertir un espacio temporalmente si no es posible crear un espacio permanente.

Qué pasa si no lo hago?

La Ley de Lactancia de Oregon especifica que existe una multa de \$1,000 por cada incidente de incumplimiento. El Departamento de Trabajo e Industrias (BOLI, por sus siglas en inglés) del estado de Oregon puede imponer la multa si los empleadores no están cumpliendo con la ley.

¿Por qué es tan importante la lactancia?

Para empleadores

- Mayor satisfacción y retención de los empleados.
- Es menos probable que los empleados usen la ausencia laboral y los costos del seguro de salud podrían ser menores.

Para padres

- Los empleados no tienen que faltar tanto al trabajo porque los bebés amamantados se enferman menos.
- La lactancia reduce el riesgo de la madre de tener problemas de salud graves, incluyendo cáncer de mama, de ovario y de endometrio, osteoporosis y fracturas óseas, depresión postparto y necesidad de insulina en las madres diabéticas.

Para los bebés

- La lactancia reduce el riesgo del sobrepeso, obesidad, diabetes, alergias, asma y colesterol alto en bebés y niños.



Información en inglés y español

- <http://www.familiesandwork.org/employer-lactation-toolkit-for-employers/>



Recursos para empleadores

- **Ejemplos de restaurantes y servicios de alimentos:** <http://www.womenshealth.gov/breastfeeding/employer-solutions/industry-accommodation.html>
- **El póster de salarios mínimos de Oregon:** explica el derecho de las trabajadoras a extraer leche y está disponible en el sitio web de BOLI en inglés o en español.
- **Materiales del HCWC “Lactancia en el lugar de trabajo”:** <https://multco.us/healthy-columbia-willamette-collaborative/hcwc-lactation-workplace-toolkit>
- **Más recursos para las empleadas en periodo de lactancia:** <https://multco.us/children-and-family-health-services/breastfeeding-support>
- **Más información sobre la ley federal y estatal:** <https://public.health.oregon.gov/HealthyPeopleFamilies/Babies/Breastfeeding/Pages/Laws.aspx>