

Derechos de Madres que Amamantan en Nueva York Extracción de Leche Materna en el Trabajo



¿Regresa al trabajo y quiere seguir amamantando?

¡Fenomenal para usted y para su bebe!

Mientras en el trabajo necesitara sacar su leche durante el día. Así previene que su leche se seque antes de que usted y su bebe estén listos de parar amamantando. Y usted podrá guardar la leche para que su bebe tome cuando no este ahí.

Incluso el estado de Nueva York piensa que es una buena idea amamantar a su bebe. Por esa razón hay leyes fuertes que le da el derecho a sacar la leche de sus senos en el trabajo.

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

1 | Le deben dar tiempo para sacar la leche para so bebe:

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

- Descansos sin pago para extraer la leche maternal en el trabajo o dejarle extraer la leche materna durante descasos 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 mas tiempo para ir al lugar donde va a sacar la leche)

Su empleador le puede pedir que espere, y que tome su descanso después del tiempo planificado, 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. *(O si no verán como es que gotean los senos.)*

2 | Deben tratar de darle espacio para:

Su empleador debe hacer lo posible en ofrecerle un espacio limpio, privado, *aparte del baño*, donde puede sacar la leche materna sin interrupción. Algunos empleadores no tendrán que hacer esto, si el encontrar un espacio es muy caro, o muy difícil por el tamaño, diseño, horario, costo, o el tipo de trabajo.



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

(continuó)

3 | Tienen que darle información y apoyo:

Bajo las leyes de Nueva York su empleador le DEBE dar información por escrito sobre sus derechos.

Su empleador no puede discriminar o jugar contra usted el hecho que usted decide a sacar la leche materna en el trabajo.



¿Que tal si no tengo un sacaleche?

Aunque no necesita un sacaleche, si es lo mas rápido, y mas fácil para extraer la leche. Sacaleches eléctricos son eficaces, porque puede sacare leche de dos senos a la vez. Su hospital local o departamento de salud pública le puede decir donde comprar un buen sacaleche o alquilar uno.

Si usted no puede pagar por un sacaleche, le pueden decir como localizar el programa WIC local. Talvez le presten un sacaleche. Para encontrar un programa WIC cercano visite: <http://www.fns.usda.gov/wic/Breast-feeding/breastfeedingmainpage.HTM>

¿Cuanto tiempo tengo derecho al extraer leche materna en el trabajo?

Los estudios dicen que es mejor amamantar a su bebe durante su primer año 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.

¿Que tal si me pagan la hora?

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

¿Que necesito hacer para que esto se lleve acabo?

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 para iniciar la conversación.



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

Busque ayuda para ejercer sus derechos

Para recibir ayuda o para reportar una compañía que no esta siguiendo la ley, contacte a la División de Normas Laborales del Departamento Trabajo del Estado de Nueva York a sus oficinas más cercanas:

Distrito de Albany

State Office Campus Bldg. 12,
Room 185A, Albany, NY 12240
(518) 457-2730

Distrito de Buffalo

65 Court Street, Room 202, Buffalo, NY 14202
(716) 847-7141

Distrito de Binghamton

Sub-District 44, Hawley Street, Room 909
Binghamton, NY 13901
(607) 721-8014

Distrito de Rochester

109 S. Union Street, Room 318
Rochester, NY 14607
(585) 258-4550

Distrito de New York City

75 Varick Street, 7th Floor
New York, NY 10013
(212) 775-3880

Distrito de Syracuse

333 East Washington Street,
Room 121, Syracuse, NY 13202
(315) 428-4057

Distrito de Garden City

400 Oak Street Suite
101 Garden City, NY 11530-6551
(516) 794-8195

Distrito de White Plains

120 Bloomingdale Road,
White Plains, NY 10605
(914) 997-9521

Para recibir consejo legal gratuito sobre estos y otros derechos como madre trabajadora, llame a *Families @ Work Legal Clinic* al (212) 430-5982.