



Historia de éxito del apoyo a las mamás: Municipio de San Antonio

Como casi una tercera parte de sus 11,000 empleados son mujeres en edad fértil, el Municipio de San Antonio reconoce los beneficios de apoyar las prioridades que tiene una mamá tanto hacia el trabajo como hacia su hijo. El Municipio ha establecido normas que apoyan a las mamás para satisfacer las necesidades de las empleadas relacionadas con la lactancia materna y brindar acceso a lugares, horarios flexibles y ayuda con el equipo.

“Cuando una mujer elige amamantar, se benefician la familia, el Municipio y la sociedad. Sabemos que la lactancia materna reduce la obesidad infantil. Al tener dependientes sanos en el plan de salud del Municipio, se reducirán los costos a largo plazo en las solicitudes de pago de atención médica”.

— ANDY, COORDINADOR DE PROMOCIONES DE SALUD, MUNICIPIO DE SAN ANTONIO



“Me alegra que el Municipio haya adoptado esta norma, y me ha gustado usar el cuarto de lactancia. Está ubicado en un lugar central y equipado con todo lo que necesito para extraerme la leche mientras estoy en el trabajo”.

— JEANETTE, EMPLEADA DEL MUNICIPIO DE SAN ANTONIO

Para leer más historias de éxito, visite la página Community en TexasMotherFriendly.org.

TexasMotherFriendly.org

Apoya a la familia. Apoya al trabajador. Apoya a los negocios.

PARA FUENTES, POR FAVOR, VISITE WWW.TEXASMOTHERFRIENDLY.ORG/REFERENCES. © 2012 DEPARTAMENTO ESTADAL DE SERVICIOS DE SALUD. OFICINA DE TÍTULO V Y SALUD FAMILIAR. FINANCIADO POR UNA SUBVENCIÓN DE COMMUNITIES PUTTING PREVENTION TO WORK DE LOS CENTROS DE CONTROL Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.



LOS MEJORES LUGARES PARA TRABAJAR EN TEXAS APOYAN A LAS MAMÁS.

Más de la mitad de las nuevas mamás que regresan a trabajar en Texas no puede lograr sus metas de lactancia materna. Amamantar durante el primer año del bebé beneficia a la mamá y al bebé para toda la vida. Si una mamá decide amamantar, necesita extraerse la leche materna durante el día de trabajo para mantener el suministro de leche. Muchas mamás tienen miedo de hablar con sus empleadores sobre estas necesidades. Muchas dejan de amamantar por completo poco después de regresar al trabajo.

Los negocios que apoyan a las mamás entienden esta necesidad. Apoyan a sus empleadas, dándoles privacidad y flexibilidad para extraerse y guardar la leche materna. Cuando se satisfacen las necesidades físicas de las empleadas que amamantan, pueden concentrarse mejor en las responsabilidades del trabajo. Como resultado hay una mejor productividad.

Brindar un lugar de trabajo que apoya a las mamás beneficia a toda la fuerza laboral. Los negocios que apoyan a las mamás que deciden amamantar a sus bebés experimentan una mejora en la moral, mayor retención del personal, menos ausentismo y gastos reducidos de atención médica.

Es una inversión fácil que vale la pena. Establezca una norma y hable con sus empleados. Aprenda más en [TexasMotherFriendly.org](https://www.TexasMotherFriendly.org).





LUGARES DE TRABAJO EN TEXAS QUE APOYAN A LAS MAMÁS

*Apoyan a la familia. Apoyan al trabajador.
Apoyan a los negocios.*

Bueno para las familias No hay duda de que los bebés amamantados son más saludables. Los bebés que no son amamantados tienen mayor probabilidad de desarrollar enfermedades comunes de la niñez, como diarrea e infecciones del oído, así como padecimientos crónicos, como diabetes tipo 2, asma y obesidad infantil. También tienen mayor riesgo de padecimientos poco comunes pero graves, como infecciones graves de las vías respiratorias bajas, leucemia, enterocolitis necrosante y síndrome de muerte súbita infantil (SIDS). Amamantar también es bueno para las mamás, ya que reduce el riesgo de cáncer de seno, cáncer de los ovarios, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.

Bueno para la fuerza laboral Amamantar no es solo una cuestión familiar; puede tener un efecto positivo en toda la fuerza laboral de empleados. Los negocios que activamente apoyan la lactancia materna ven una reducción en los costos de atención médica y menos movimiento de personal. Los compañeros de trabajo y administradores se benefician cuando los empleados no tienen que faltar al trabajo a causa de un niño enfermo y cuando las mamás pueden regresar más pronto al trabajo y con mayor tranquilidad después de la licencia por maternidad. La retención a largo plazo del personal ahorra a los negocios en costos de capacitación y orientación, lo cual beneficia a todos en la organización.

Bueno para el negocio Los estudios en el mundo real exponen los argumentos para el negocio a favor de amamantar. Los negocios con programas de lactancia en el lugar de trabajo experimentan ganancias de \$3 por cada \$1 invertido en apoyo de la lactancia materna. Como amamantar estimula el sistema inmunológico de los bebés, estos se enferman con menos frecuencia y sus padres faltan menos al trabajo. Es más probable que las nuevas mamás cuyos trabajos apoyan la lactancia materna regresen a trabajar con sus empleadores después del parto y también informan tener la moral más alta, mayor satisfacción con el trabajo y mayor productividad.

Las mamás que amamantan tienen la mitad de ausencias de un día para cuidar a un niño enfermo en comparación con las mamás que alimentan a sus bebés con fórmula.

¿Qué se necesita para ser un Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás?

Es fácil y económico. De hecho, muchos negocios ya tienen establecidos normas y procedimientos que activamente apoyan a las empleadas que eligen amamantar a sus bebés. Un negocio se puede designar como un Lugar de Trabajo en Texas que Apoya a las Mamás si tiene normas escritas que apoyan la lactancia y que ofrecen:

- Horarios flexibles de trabajo que den tiempo para extraerse la leche.
- Acceso a espacio privado, que no sea un baño, para extraerse la leche.
- Acceso a una fuente de agua limpia y segura y un lavamanos cercano para lavarse las manos y lavar cualquier parte del sacaleches.
- Acceso a opciones de almacenamiento higiénico (incluso su propia hielera portátil) donde las mamás puedan guardar la leche materna sin ningún peligro.



Muchos negocios ofrecen también componentes adicionales del programa. El aspecto práctico de convertirse en un Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás es que hay mucha flexibilidad. Un negocio puede adecuar el programa para satisfacer las necesidades de la compañía y de las mamás que emplea.

Aprenda más y vea una lista de Lugares de Trabajo en Texas que Apoyan a las Mamás en [TexasMotherFriendly.org](https://www.texasmotherfriendly.org).

“Creemos que nuestras normas que apoyan a las familias han reducido las tasas de movimiento de personal a menos del promedio”.

—LYNETTE, SPHR, VICEPRESIDENTA, RECURSOS HUMANOS, TEXAS MUTUAL INSURANCE COMPANY