



Lista de verificación para empleados: Tomar licencia y Regresar al trabajo

☐ Averigüe cuánto tiempo de licencia puede tomar y cuándo le gustaría regresar al trabajo.



- ¿Le aplica la Ley de Ausencia Familiar y Médica (FMLA, por sus siglas en inglés)?
- ¿Cuál es la política de su empleador sobre la licencia familiar?
- ¿Tiene beneficios por discapacidad a corto plazo?
- ¿Necesita solicitar algún tiempo de vacaciones?
- Pregunte sobre opciones de flexibilidad.

☐ Presente las solicitudes para su periodo de ausencia.



- Decida cuándo regresará al trabajo.
- ¿Existen políticas sobre el regreso al trabajo?
- ¿Puede regresar a tiempo parcial?
- ¿Puede trabajar en semanas comprimidas?

☐ Piense en las opciones de cuidado infantil y haga un plan.



- ¿Un familiar cuidará a su hijo? Si es así, ¿podrían llevar a su bebé durante el día para amamantar?
- ¿Hay cuidado infantil en su lugar de trabajo?
- ¿Existe una guardería cerca de su trabajo o casa?

☐ Informe a su empleador sobre su plan de lactancia y solicite su apoyo.



- ¿Necesitará cobertura para sus responsabilidades laborales durante los descansos para extraer leche?
- Cree un posible horario de descansos.
- ¿Necesita solicitar formalmente un horario flexible de descansos?
- ¿Tus descansos serán pagados o no pagados?

☐ Pregunte qué apoyo está disponible para los empleados que amamantan.



- ¿Hay un espacio designado para la extracción de leche materna?
 - » Si no, ¿cómo podría solicitar un espacio privado?
- ¿Qué suministros o servicios de lactancia proporciona su empleador o su plan de salud?
- ¿Hay una bomba de leche disponible para usar en su lugar de trabajo?
 - » Si es así, ¿qué marca? ¿Qué tipo de equipo de extracción necesita para usar la bomba que suministra su empleador?
- ¿Existe un proceso para solicitar la bomba de leche?
- Verifique si hay clases de lactancia o crianza disponibles a través de su empleador.



TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services