



Programa de Lugares de Trabajo que Apoyan a las Mamás en Texas

Guía de difusión para los colaboradores



TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services

¿Qué es el Programa de Lugares de Trabajo que Apoyan a las Mamás en Texas?

Los Lugares de Trabajo que Apoyan a las Mamás en Texas (TMFW, por sus siglas en inglés) apoyan a las empleadas que practican la lactancia materna cuando se reincorporan al trabajo. Las empresas pueden obtener la designación TMFW si cuentan con una política de apoyo a la lactancia que incluya estos requisitos:



Flexibilidad en el horario de trabajo y tiempo de descanso



Acceso a una fuente de agua limpia y segura



Lugar(es) privado(s), que no sean un baño multiusuario, para la extracción de la leche materna



Acceso a opciones de almacenamiento seguro para la leche materna

Las empresas deben promover y apoyar activamente la lactancia materna y comunicar su política a los empleados con regularidad. Las empresas que cumplan los requisitos básicos pueden solicitar la designación TMFW, recibir recursos y mucho más. Además de los requisitos básicos, las empresas pueden hacer más para obtener la categoría Silver (plata) o Gold (oro).



Consulte la página web [Más allá de lo básico](#) para obtener más información.

¿Quién debería usar esta guía?

Si su grupo trabaja para mejorar la salud de los miembros de su comunidad, ¡esta guía es para usted! Los grupos pueden ser:

- **Oficinas de salud pública locales o regionales**
- **Coaliciones**
- **Asociaciones**
- **Organizaciones comunitarias**
- **Agencias estatales**

Los socios de divulgación pueden difundir el mensaje del programa TMFW e influir positivamente en la salud de las madres y los bebés. Ayude al equipo del programa TMFW a concientizar sobre los beneficios para la salud de la lactancia materna y el apoyo que las empresas pueden ofrecer a sus empleadas.

Los socios de divulgación que tienen éxito trabajan para:

- **Comprender a las empresas de sus comunidades**
- **Construir relaciones con los responsables de la toma de decisiones**
- **Explicar la importancia de la lactancia materna**
- **Compartir soluciones prácticas a las necesidades de las empresas**
- **Conectar a los empresarios con asistencia y recursos.**

No es necesario ser un experto en el programa TMFW.

Si necesita ayuda, mande un correo a TexasMotherFriendlyWorksite@dshs.texas.gov para acceder a orientación y recursos.



¿Cómo usar la caja de herramientas para los socios de divulgación?

Esta caja de herramientas proporciona recursos para ayudarle a promover el programa TMFW en su comunidad de varias maneras. Lea los materiales y decida qué enfoque es más adecuado para usted.

- **Presentaciones virtuales o presenciales**
- **Conversaciones uno-a-uno**
- **Correos electrónicos y material escrito**

En esta caja de herramientas, usted encontrará:

- **Guía de difusión para los colaboradores para educar a los empleados**
- **Folleto del Programa TMFW**
- **Presentación personalizable**
- **Carta de contacto inicial y plantillas de correo electrónico de seguimiento**
- **Plantillas de boletines informativos**
- **Plantilla de carta de apoyo a líderes comunitarios**
- **Plantillas de columnas de opinión para periódicos comunitarios o blogs**
- **Puntos de discusión**
- **Preguntas y respuestas para las presentaciones comunitarias**
- **Datos de interés para los colaboradores de divulgación**
- **Lactancia en el lugar de trabajo**

Puede descargar estos documentos de la página web del programa TMFW en: dshs.texas.gov/TexasMotherFriendly

Pasos para una divulgación exitosa

1. Pasar a la acción

- Hable del programa TMFW en su organización y con sus compañeros de trabajo.
- Identifique contactos de Recursos Humanos (RRHH) en su organización. Fomente que RRHH y los responsables de la gerencia creen y comuniquen una política de apoyo a la lactancia y soliciten la designación TMFW.
- Motive a sus compañeros de trabajo para que le ayuden a correr la voz en su comunidad. Haga [Click aquí](#) para acceder a herramientas y plantillas para promover la lactancia materna y la TMFW en las redes sociales.

2. Preparar un plan de acción comunitario

-  ¿Qué acciones desea que se lleven a cabo?
-  ¿Cuándo tendrán lugar?
-  ¿Quién se encargará de hacerlos realidad?
-  ¿Qué recursos necesita para tener éxito?

3. Identificar su audiencia

Las organizaciones comunitarias que valoran la salud son un buen punto de partida. Además, relacionarse con grupos que cuenten con empresas colaboradoras ayuda a correr la voz entre muchos empleadores. Por ejemplo, las Cámaras de Comercio locales o estatales y las delegaciones de organizaciones. Otros grupos a tener en cuenta son:

- [Sociedad de Directores de Recursos Humanos](#) (SHRM, por sus siglas en inglés) afiliados locales
- Afiliados a la red local de [World at Works](#)
- Grupos de trabajo en red, grupos de jóvenes profesionales y grupos de empresarios
- [Cámaras de comercio locales y estatales](#)
- Coaliciones empresariales locales u organizaciones de pequeñas empresas
- Asociaciones empresariales y comerciales de mujeres y minorías
- Asociaciones industriales y comerciales
- Secciones de la [Asociación de Propietarios y Gestores de Edificios de Texas](#) (BOMA, por sus siglas en inglés)
- Organizaciones de gestión de establecimientos
- Grupos locales de bienestar en el lugar de trabajo e interés de los empleados
- [Juntas locales de desarrollo de la mano de obra de Texas](#)

Consejos para relacionarse con las organizaciones:

- Concerte una reunión con el coordinador de la delegación. Hable de su organización y de los recursos que usted puede proporcionar.
- Ofrezca dar una presentación sobre el apoyo a la lactancia en el lugar de trabajo y el programa TMFW.
- Ofrezca escribir un breve artículo para el boletín de noticias de la delegación o para las noticias en línea.
- Identifique grupos empresariales de la comunidad a los que su organización pueda unirse, y comparta esta lista con los líderes de su organización.





4. Planificar su enfoque

Investigue el sitio web y las redes sociales de las empresas para conocer su misión, visión y valores. Conecte el programa TMFW con sus objetivos y valores organizacionales.

- Identifique a las personas que toman las decisiones en la empresa, como los profesionales de Recursos Humanos o los miembros del equipo directivo. Busque la empresa en LinkedIn y revise los cargos de los empleados o llame a su oficina para obtener esta información.
- Haga una lluvia de ideas sobre los obstáculos a los que las empleadas se pueden enfrentar en su lugar de trabajo. ¿Qué podría dificultar que los supervisores y la dirección ofrezcan descansos o designen un espacio para la extracción de la leche materna? Haga una lluvia de ideas para superar esas barreras.
- Planifique cómo se comunicará con los contactos que tiene, ya sea por llamada telefónica, por correo electrónico o una visita en persona. Planifique también un seguimiento en 2-4 semanas.
- Utilice la [Lista de recursos para la lactancia materna](#) y añada cualquier recurso para la lactancia materna de su localidad.

Envíe un correo electrónico a TexasMotherFriendlyWorksite@dshs.texas.gov para recibir ayuda en la planificación de su enfoque.

5. Presentar su caso

Elabore un mensaje con propósito y comparta una historia de éxito con una organización similar.

Ejemplos de mensajes con propósito

- **Apoyar la lactancia materna es apoyar la salud de las empleadas.** Los descansos para la extracción de leche materna son importantes, como las pausas para ir al baño o para revisar los niveles de azúcar en la sangre. Omitir estos descansos puede provocar fugas de leche, malestar, disminución de la producción de leche e incluso enfermedades. Muchas madres temen hablar con sus empleadores sobre estas necesidades. Muchas abandonan la lactancia poco después de volver al trabajo.
- **Apoyar la lactancia materna crea familias saludables.** La lactancia materna hasta el segundo año de vida ofrece beneficios durante toda la vida en la salud de la mamá y del bebé. Los bebés que no son alimentados con leche materna corren más riesgo de padecer diarrea, infecciones de oído, enfermedades crónicas como diabetes, asma y obesidad. Cuando los bebés no son alimentados con leche materna, hay más probabilidades de que padezcan enfermedades raras pero graves, como infecciones pulmonares graves, cánceres infantiles, enfermedades intestinales y síndrome de muerte súbita del bebé. La lactancia materna también es buena para las mamás. Reduce el riesgo de cáncer de mama, cáncer de ovario, diabetes tipo 2, y otros problemas de salud crónicos.
- **Es la ley.** Tanto las leyes en Texas como las federales protegen la lactancia materna. El programa de Lugares de Trabajo que Apoyan a las Mamás en Texas reconoce a los empleadores que van más allá de los requisitos legales básicos para proporcionar políticas y programas de apoyo a la lactancia para sus empleadas. Sin embargo, todos los empleadores públicos de Texas deben tener políticas básicas de apoyo a la lactancia.

6. Ofrecer ayuda

- Hacer un recorrido de las instalaciones de la organización para ayudar a identificar un espacio para designar para la extracción de leche.
- Ponerlos en contacto con el personal del Programa TMFW en TexasMotherFriendlyWorksite@dshs.texas.gov. Pueden ofrecer herramientas y orientación para las necesidades específicas de los distintos sectores empresariales.
- Impartir una clase de “regreso al trabajo” para empleadas embarazadas y en período de lactancia.
- Ofrecer formación a los supervisores sobre la importancia del apoyo a la lactancia.

7. Fomentar la designación TMFW

Una vez que una empresa ha creado su política de lactancia y la ha comunicado a los empleados, puede solicitar su designación TMFW. Recomiende a los contactos interesados que visiten dshs.texas.gov/TexasMotherFriendly o póngalos en contacto con los responsables del programa estatal en TexasMotherFriendlyWorksite@dshs.texas.gov para obtener más información. ¡Y felicidades por un trabajo bien hecho! ¡Estamos aquí para ayudar!

¡Usted puede hacerlo!

Gracias por su entusiasmo, esfuerzo y apoyo.

El programa TMFW considera que los colaboradores de difusión son poderosos aliados en el Estado. Mantenga al personal del Programa TMFW al corriente de su progreso y actividades a medida que se relaciona con empresas y organizaciones.

¡Estamos aquí para ayudar!



TEXAS
Health and Human
Services

**Texas Department of State
Health Services**