



Hablar con su supervisor

Antes de ausentarse, hable con su empleador sobre sus planes de lactancia y su regreso al trabajo. El ejemplo de carta puede ayudarle a iniciar la conversación. Puede utilizarla tal cual, o modificarla conforme a sus necesidades.

¿Qué debería decir?

Hable de su plan para alimentar a su bebé cuando regrese al trabajo, y de cómo el hecho de poder cumplir sus objetivos de lactancia le permite darle a su bebé un comienzo saludable en la vida. Es útil explicar a su empleador por qué es importante para usted, y por qué necesita su apoyo.

¿Qué debo pedir?

Hable con su empleador sobre sus necesidades. Si no tiene un espacio privado para extraer leche o dar pecho, pídale a su empleador que designe un espacio para ese fin. Este espacio no tiene que ser permanente, pero debe ser un espacio privado y cerrado que no sea un baño y contar con una fuente de agua limpia. Usted necesitará acceso a un lugar para almacenar la leche, como un refrigerador.

Otro punto clave para hablar es el tipo de horario de descansos que va a necesitar. Trabaje con su empleador para desarrollar un horario. Hable sobre su necesidad de flexibilidad, especialmente en las primeras semanas de regreso al trabajo. Considere hablar sobre otras ideas como trabajar menos horas, comenzar en la mitad de la semana, o trabajar medio tiempo, si esas opciones son posibles.

¿Cómo puedo negociar?

Es importante que se sienta cómoda al decirle a su empleador lo que necesita para cumplir con sus objetivos de lactancia. Las necesidades de cada mamá y las necesidades de cada trabajo son únicas, así que no hay un único horario de descansos para lactancia que funcione en todos los casos. Hablar con su empleador sobre ideas que satisfagan tanto las necesidades del trabajo como las suyas es el primer paso para encontrar un horario que funcione.

¿Cómo obtengo más información sobre FLSA o FMLA?

La División de Salarios y Horas del Departamento de Trabajo de EE.UU. dispone de información y un teléfono de ayuda para responder a preguntas sobre las leyes federales de salarios y horas, incluida la Ley de Normas Laborales Justas (Fair Labor Standards Act), así como la Ley de Baja Familiar y Médica (Family and Medical Leave Act).

Para más información, visite el sitio web de la División de Salarios y Horas en:
Inglés: dol.gov/agencies/whd
Español: dol.gov/agencies/whd/espanol
O llame al número 1-866-4-US-WAGE (1-866-487-9243).



TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services

Ejemplo de carta



Fecha

Nombre del empleador y dirección

Estimada/o **Nombre del supervisor:**

Muchas gracias por su apoyo durante mis **xx** años con **Nombre del empleador**. Me siento muy satisfecha de mi trabajo con **Nombre del empleador**. Con base en las recomendaciones de mi doctor, he tomado la decisión de alimentar a mi bebé con leche materna. Todas las organizaciones de salud de renombre están de acuerdo en que la lactancia materna es la mejor manera en la que mi bebé y yo estaremos saludables, en el corto y en el largo plazo. Me gustaría pedirle su apoyo con este objetivo alimentario y como madre primeriza que regresa al trabajo.

Los estudios han demostrado que los empleadores que apoyan la lactancia materna tienen beneficios. El incremento en la moral del equipo de trabajo, una menor rotación de personal, el aumento en la productividad, una reducción en las indemnizaciones de seguros, y menos ausentismo laboral para cuidar de un niño enfermo son sólo algunos de los beneficios reportados.

La ley federal protege el derecho al tiempo de descanso y al acceso a un espacio adecuado para la extracción de leche materna en el trabajo. La Ley de Normas Justas de Trabajo (FLSA, por sus siglas en inglés) establece que los empleadores deben proporcionar un tiempo de descanso razonable y un espacio privado que no sea un baño para que la empleada pueda extraer leche para su hijo lactante durante un año después del nacimiento del niño, y cada vez que una empleada tenga necesidad de extraerse leche.

Para continuar con la lactancia cuando regrese al trabajo, necesito:

- **Horario flexible para extraer leche** para ayudarme a mantener la producción: por ejemplo, dos descansos diarios de 20 a 30 minutos, así como la pausa habitual para comer.
- **Un espacio limpio y privado para extraer la leche materna.** Puede ser un espacio ya existente que no sea un baño.
- **Apoyo a mi decisión de optar por la lactancia materna para mi bebé** y atender las necesidades físicas que conllevan naturalmente la lactancia.

A modo de referencia, adjunto un ejemplo de horario de trabajo, y, aunque intentaré apegarme a él, aprecio mucho su flexibilidad mientras entiendo las necesidades para llevar con éxito mi lactancia.

Hora	Actividad
8:00 a 10:00 am	En el puesto de trabajo/capaz de asistir a reuniones.
10:00 a 10:20 am	Descanso para la lactancia materna.
10:20 am a 12:10 pm	En el puesto de trabajo/capaz de asistir a reuniones.
12:10 pm a 1:00 pm	Descanso para la lactancia materna.
1:00 a 3:30 pm	En el puesto de trabajo/capaz de asistir a reuniones.
3:30 a 3:50 pm	Descanso para la lactancia materna.
3:50 a 5:00 pm	En el puesto de trabajo/capaz de asistir a reuniones.

Para obtener más información sobre el apoyo a la lactancia materna en el lugar de trabajo, incluidas las leyes estatales y federales, visite dshs.texas.gov/TexasMotherFriendly. Este sitio ofrece más detalles sobre los beneficios de la lactancia materna, además de apoyo y recursos para ayudar a crear un lugar de trabajo favorable a la lactancia materna.

Espero que con esta carta pueda iniciar una conversación con usted y recibir sus comentarios. Agradezco los esfuerzos para apoyarme a mí, a mi familia y, en especial, a mi hijo/a recién nacido/a, **Nombre del niño/a (si ya lo conoce)**.

Atentamente,

Su Nombre

Su Título



TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services