



Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás en Texas

Kit de Herramientas de Comunicación para Empleadores



TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services

The background of the entire page is a light blue color with a repeating pattern of white restroom-related icons. These icons include a clock, a bus, a toilet with a crossed-out symbol, a sink, a person holding a baby, and a door with the word "PRIVATE" written on it. The icons are arranged in a grid-like fashion, creating a subtle, thematic background for the document.

TABLA DE CONTENIDOS

Sección 1 • Bienvenida al Kit de Herramientas de Comunicación para Lugares de Trabajo que Apoyan a las Mamás en Texas	04
Sección 2 • Preguntas frecuentes, mensajes clave y oportunidades	06
Sección 3 • Recursos generales	17
Sección 4 • Difusión en medios y participación	19
Sección 5 • Redes sociales y sitio web de la empresa	23
Sección 6 • Plantillas	27
Sección 7 • Evaluación	29



Sección 1

¡Bienvenido y felicitaciones por su designación como Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás en Texas!

Usted apoya activamente la lactancia materna y se asegura de que su política de apoyo a la lactancia sea comunicada de forma regular a todas las personas. Su nueva designación como Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás en Texas refleja su compromiso con su comunidad y con la salud de las futuras generaciones. Al utilizar los recursos y estrategias en esta guía, puede promover de manera efectiva su designación TMFW con su personal, comunidad local y socios comerciales.

Propósito de esta guía

Esta guía fue diseñada para ayudarle a promover su designación TMFW. Incluye orientación detallada sobre cómo:

- Hablar sobre su designación
- Promover su designación interna y externamente
- Asegurarse de que todas las personas conozcan el apoyo que ofrece a las empleadas lactantes
- Evaluar y mejorar sus políticas mediante la recopilación de comentarios del personal

Ya sea que forme parte de una pequeña empresa o una compañía grande, esta guía le acompañará paso a paso para crear y ejecutar un plan de comunicación adaptado a sus necesidades.

Por qué importa la designación TMFW

Recibir la designación como un Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás en Texas es un logro significativo. Demuestra que su empresa valora la salud y el bienestar de su personal y sus familias. Apoyar la lactancia en el lugar de trabajo beneficia tanto a las madres como a los bebés, y contribuye a crear un entorno laboral más positivo, donde las personas se sienten valoradas y permanecen más tiempo en sus empleos.

Volver al trabajo suele ser un obstáculo para muchas madres que desean continuar con la lactancia. De hecho, más del 80 % de las mujeres en Texas comienzan a amamantar, pero algunas dejan de hacerlo debido a los desafíos que enfrentan al regresar al trabajo. Usted contribuye a eliminar ese obstáculo al apoyar la lactancia materna, facilitando que más madres puedan continuar. Esta designación también le ayuda a atraer a empleados que buscan lugares de trabajo con apoyo a la lactancia.



Este kit de herramientas le ayudará a comunicar de manera clara y eficaz los beneficios de apoyar la lactancia materna.

¿Qué contiene?

Esto es lo que encontrará en este kit de herramientas:

- **Preguntas frecuentes (FAQ), mensajes clave y oportunidades para compartir su designación**
- **Guía para pequeñas empresas (50 o menos empleados):** estrategias de comunicación simplificadas y soluciones rentables adaptadas a pequeñas empresas.
- **Guía para grandes empresas (50 o más empleados):** pasos y estrategias de comunicación integrales para organizaciones grandes con múltiples ubicaciones.
- **Recursos generales:** ejemplos de redacción de políticas, consejos para crear una cultura de apoyo, materiales de capacitación e [información sobre el cumplimiento legal](#).
- **Divulgación y participación en los medios:** metas, objetivos, públicos objetivo, mejores prácticas, un calendario de planificación y puntos clave para promover eficazmente su designación TMFW.
- **Planes para redes sociales:** publicaciones y estrategias preescritas para difundir la información en redes sociales.
- **Evaluación:** formularios de retroalimentación y métricas para medir el éxito de sus esfuerzos de comunicación.
- **Plantillas:** plantillas listas para usar para correos electrónicos, comunicados de prensa, anuncios y materiales imprimibles.
- **Recursos adicionales:** enlaces externos y contactos para obtener apoyo e información adicional.



Section 2

Preguntas frecuentes, mensajes clave y oportunidades

Preguntas frecuentes (FAQs)

El Programa de Lugares de Trabajo que Apoyan a las Mamás en Texas (TMFW, por sus siglas en inglés) reconoce a las empresas que van más allá de los requisitos legales básicos para apoyar a las empleadas que amamantan cuando regresan al trabajo. Consulte la [Guía de datos de interés para colaboradores de difusión](#) para obtener más información.

¿Por qué apoyar la lactancia materna?

- **Beneficios para la salud:** la lactancia materna es beneficiosa tanto para las mamás como para los bebés. Proporciona nutrientes y anticuerpos importantes que los protegen de enfermedades e infecciones a lo largo de su vida. Reduce el riesgo de infecciones de oído, asma, síndrome de muerte súbita del bebé (SIDS, por sus siglas en inglés) y diarrea. Los bebés que son amamantados también tienen menos probabilidades de desarrollar obesidad o diabetes tipo 2 más adelante en la vida.

Para las madres, la lactancia materna puede reducir el riesgo de padecer problemas de salud como cáncer de mama y de ovario, presión arterial alta y diabetes tipo 2. Apoyar la lactancia materna en el lugar de trabajo ayuda a fomentar estos beneficios para la salud y puede dar como resultado empleados más felices y saludables.

- **Beneficios económicos:** apoyar la lactancia materna puede generar ahorros para las empresas. Los bebés y las madres que gozan de mejor salud implican menos días de ausencia por enfermedad. Las compañías que apoyan la lactancia con frecuencia observan una mayor retención del personal y un aumento en la productividad.

¿Se requiere que los empleadores permitan que las madres amamenten?

En Texas, la ley estatal exige que los lugares de trabajo ofrezcan adaptaciones para las empleadas lactantes. El [Código de Salud y Seguridad de Texas, Capítulo 165](#), establece que los empleadores deben permitir que las madres lactantes se extraigan leche en un espacio privado distinto al baño.

Consulte el [folleto legal](#) para obtener más información sobre las protecciones para la lactancia en el lugar de trabajo.

¿Por qué participar en el Programa de Lugares de Trabajo que Apoyan a las Mamás en Texas?

Un programa de lactancia en el lugar de trabajo ofrece beneficios tanto para empleados como para empleadores.

- **Para los empleados**, ayuda a que las madres trabajadoras continúen amamantando, lo cual es mejor para su salud y la del bebé.
- **Para los empleadores**, participar en el programa TMFW puede mejorar la moral, reducir la rotación de personal y fortalecer la reputación de la empresa como un lugar de trabajo que apoya a las familias.

Amamantar mientras se trabaja puede ser difícil, pero con el apoyo adecuado muchas madres pueden continuar haciéndolo tanto tiempo como lo deseen. Los lugares de trabajo que ofrecen un buen apoyo a la lactancia tienen empleados y familias más felices y saludables. Para más información, visite: dshs.texas.gov/TexasMotherFriendlyWorksites

¿Qué necesita un Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás en Texas?

Para obtener la designación TMFW, una empresa debe promover activamente la lactancia materna y contar con una política escrita y comunicada que incluya:



Tiempos de descanso flexibles: permita que las empleadas tomen descansos para extraerse leche materna durante la jornada laboral.



Espacio privado: proporcione un espacio limpio y privado (que no sea un baño) para la extracción.



Acceso a agua y almacenamiento: asegúrese de que haya un lugar para lavar los extractores y un refrigerador o hielera para almacenar la leche materna.



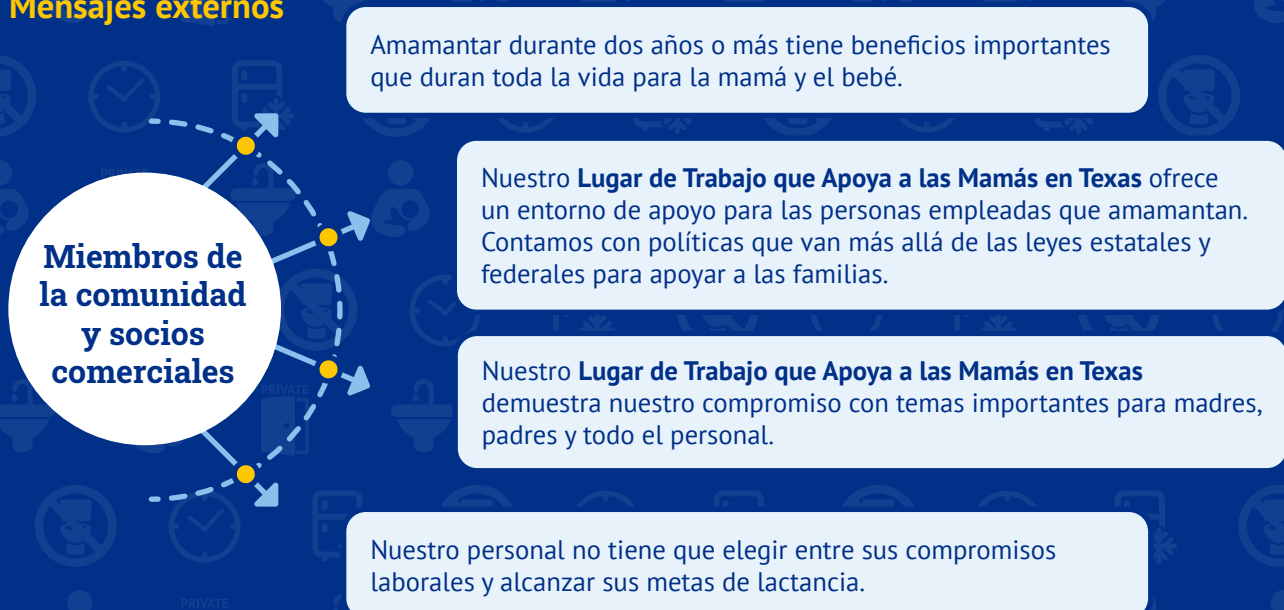
Mensajes clave del Programa de Lugares de Trabajo que Apoyan a las Mamás en Texas

Usar los mensajes clave del programa TMFW le ayuda a alinear sus esfuerzos con quienes apoyan comunidades saludables en todo el estado. A continuación se presentan algunos mensajes clave dirigidos a diferentes públicos que podría querer alcanzar:

Mensajes internos



Mensajes externos





Ejemplos de mensajes clave

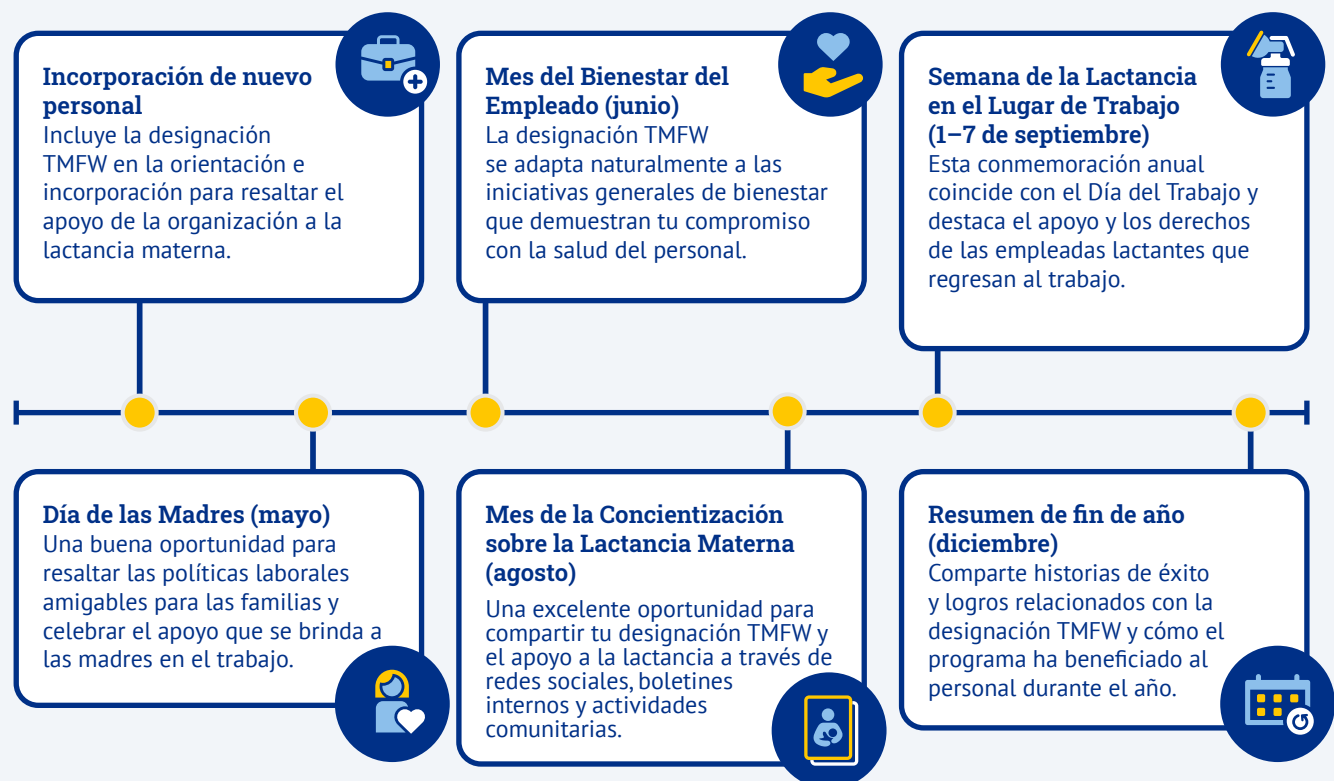
"Nuestra designación como Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás en Texas refleja nuestro compromiso con un entorno laboral solidario y amigable para las familias."

"En [Nombre de la Empresa], valoramos el equilibrio entre la vida personal y laboral; nuestra designación TMFW refuerza ese compromiso."

"Apoyar a las empleadas lactantes está alineado con nuestra misión de fomentar un entorno laboral saludable y solidario."

Oportunidades para compartir la designación como Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás en Texas

Además de anunciar su nueva designación TMFW cuando se unen al programa, los empleadores pueden promover su designación TMFW en otros momentos del año, incluyendo:



Guía para pequeñas empresas (50 empleados o menos)

Estrategias de comunicación simplificadas

Los recursos pueden ser limitados para las pequeñas empresas, pero eso no significa que su mensaje también tenga que serlo.

Identifique sus mensajes clave

Utilice los mensajes clave del programa TMFW que se encuentran en las secciones de preguntas frecuentes y mensajes clave ([página 8](#)) para enfocarse en los principales beneficios de su designación TMFW.

- Resalte su compromiso con el apoyo a madres, padres o cuidadores que trabajan y el impacto positivo en el ambiente laboral.
- Use un lenguaje claro y directo en todas las comunicaciones para explicar qué significa la designación y cómo beneficia a su equipo.
- Motive a sus empleados a compartir esta información con otras personas, incluso en redes sociales.



Ejemplos de mensajes específicos para pequeñas empresas:

Como pequeña empresa, también puedes agregar mensajes especialmente diseñados para compañías con menos empleados:

“Como pequeña empresa, conocemos personalmente a nuestros empleados, y nuestra designación como Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás en Texas es una forma de mostrar nuestro apoyo a su salud y a las necesidades de sus familias.”

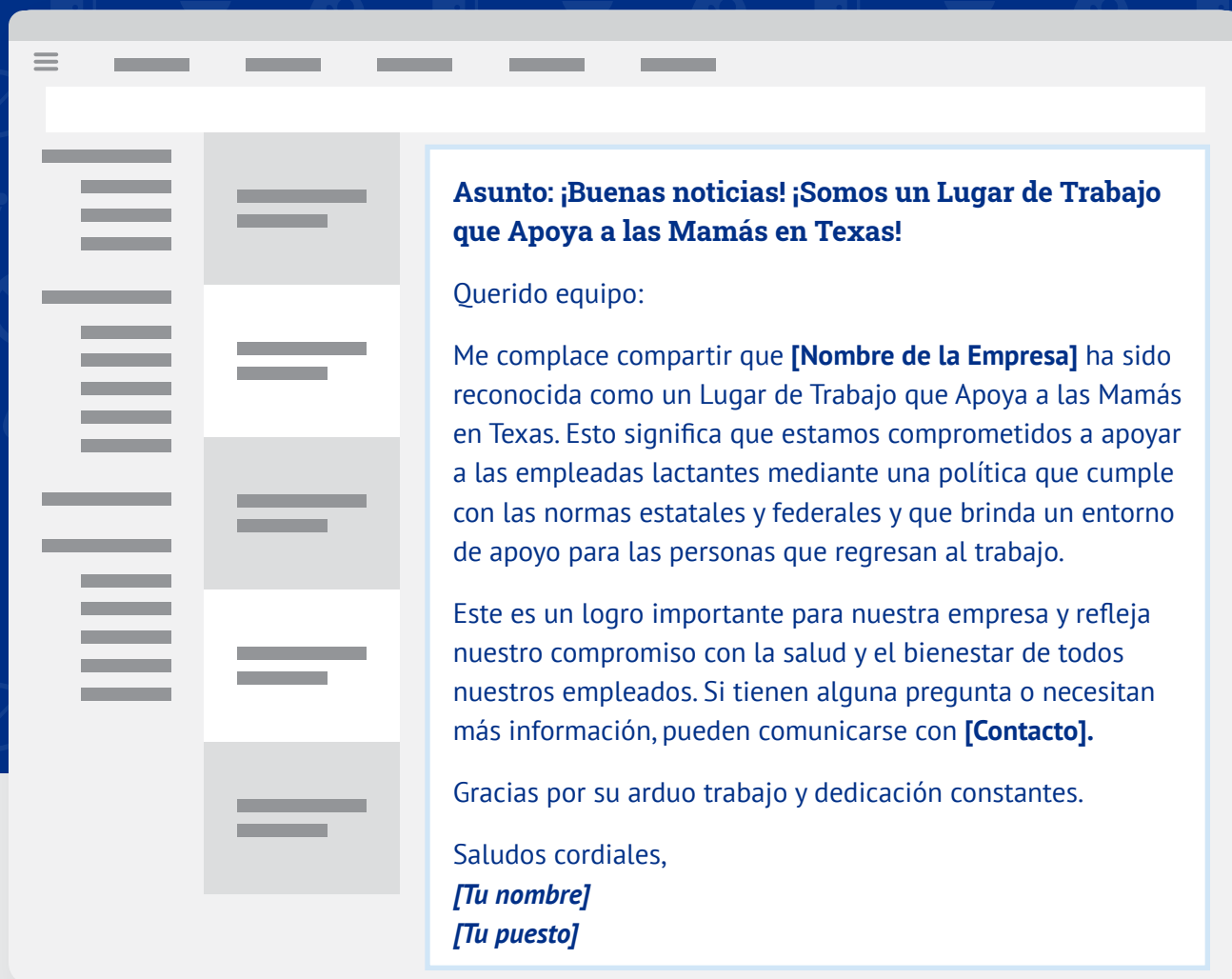
“Como empleador pequeño, podemos brindar apoyo individual a nuestros empleados y ayudar a satisfacer las necesidades de las nuevas madres que regresan al trabajo.”



Comunicación interna

Puedes comenzar enviando un correo electrónico a todos los empleados para anunciar tu designación TMFW, explicando qué significa y detallando el apoyo disponible para las empleadas lactantes. Anima a tus empleados a compartir esta noticia con otras personas. Puede acceder a la plantilla de correo electrónico en la [página 11](#).

Ejemplo de anuncio por correo electrónico



Comunicación externa:

Si su empresa cuenta con menos recursos para dedicar a la divulgación en medios, hay varias maneras efectivas de comunicar su designación a la comunidad en general. Aquí hay algunas soluciones prácticas y de bajo costo:

- **Utilice redes sociales:** Cree publicaciones para plataformas como Facebook, Instagram y LinkedIn. Las redes sociales son una manera gratuita y eficaz de llegar tanto a los empleados como a la comunidad. Pruebe nuestras publicaciones de ejemplo en la sección de Plantillas de las [páginas 24 a la 27](#).



Ejemplo de publicación en redes sociales

- **Aproveche los medios locales:** Envíe un comunicado de prensa a periódicos o estaciones de radio locales. Los medios comunitarios suelen publicar historias que destacan iniciativas locales, por lo que su designación TMFW es ideal para este tipo de contenido. Considere publicar un anuncio en un boletín informativo o comunitario. Destaque los beneficios de la designación TMFW y cómo se alinea con su compromiso con las familias. Consulte nuestras plantillas de comunicación de las [páginas 24 a la 27](#).
- **Asóciase con organizaciones locales:** Colabore con organizaciones de salud locales o grupos comunitarios para organizar eventos o compartir recursos. Esta colaboración puede aumentar el alcance y el reconocimiento de su designación. Puede incluir un mensaje sobre su estatus TMFW en boletines o comunicaciones dirigidas a clientes, y considerar añadir la designación a su banner de redes sociales, firma de correo electrónico y sitio web.



Preguntas frecuentes para pequeños empleadores



1. **¿Cómo anuncio la designación TMFW a mis empleados?**
Envíe un correo electrónico a toda la empresa explicando qué significa la designación y cómo beneficia a los empleados.
2. **¿Cuál es la mejor manera de informar a la comunidad local?**
Contacte a su periódico local con un comunicado de prensa y comparta su historia en plataformas de redes sociales.
3. **¿Cómo puedo promover la designación TMFW con recursos limitados?**
Enfóquese en la comunicación interna y la capacitación del personal para fomentar el boca a boca positivo. Use canales gratuitos o de bajo costo como redes sociales, boletines comunitarios locales y recomendaciones de boca en boca para compartir su estatus TMFW.

Ejemplo de comunicación exitosa por parte de pequeñas empresas

Una pequeña firma contable con 40 empleados comunicó exitosamente su designación TMFW mediante:

- ✓ Enviar un correo electrónico a todo el personal.
- ✓ Publicar un anuncio en su página de Facebook.
- ✓ Incluir información sobre la designación en su boletín para clientes.

Este enfoque garantizó que tanto los empleados como los clientes estuvieran al tanto del compromiso de la empresa con el apoyo a las madres lactantes.



Ejemplos de pequeñas empresas que comunicaron exitosamente el programa

Una pequeña panadería de Texas con 15 empleados se convirtió recientemente en socia del programa TMFW. Al recibir su designación TMFW, la dueña de la panadería:

- ✓ Envío un correo emotivo a sus empleados, explicando la importancia de apoyar a las madres lactantes y cómo esta designación se alinea con los valores de la empresa.
- ✓ Organizó un pequeño evento de celebración.
- ✓ Compartió la noticia en sus redes sociales, recibiendo comentarios positivos de sus clientes y de la comunidad local.



Guía para empresas medianas y grandes (más de 50 empleados)

- **Estrategias integrales de comunicación:** para empresas medianas y grandes, un enfoque más estructurado puede ayudar a comunicar eficazmente su designación TMFW. Comience creando un plan que incluya un anuncio interno, actualizaciones en la intranet de la empresa y una serie de correos electrónicos dirigidos a distintos departamentos. Asegúrese de que el mensaje sea coherente en todos los canales.
- **Desarrolle un mensaje unificado:** colabore con los equipos de Recursos Humanos, Mercadotecnia y Comunicación para crear un mensaje coherente que refleje los valores de la empresa y su compromiso con el apoyo a las madres trabajadoras.
- **Incluya a líderes de la empresa:** asegúrese de que los líderes de la empresa apoyen la designación TMFW y estén preparados para explicar por qué es importante. Su respaldo ayuda a garantizar que toda la empresa comprenda su valor.
- **Comunicación interna:** use boletines internos, publicaciones en la intranet y reuniones departamentales para anunciar la designación.

Anuncio general de la empresa	Enviar un correo electrónico por parte del director general (CEO) o del líder de Recursos Humanos anunciando la designación TMFW.
Actualización en la intranet	Publicar información sobre la designación TMFW en la intranet de la empresa, incluyendo detalles sobre cómo los empleados pueden acceder al apoyo para la lactancia, como el calendario en línea para reservar espacios de lactancia y la ubicación de dichos espacios.
Correos electrónicos por departamento	Enviar correos electrónicos de seguimiento a los jefes de departamento, animándolos a hablar sobre la designación TMFW en las reuniones de equipo.
Evento general de la empresa	Considerar realizar un seminario web o una reunión general para toda la empresa para hablar sobre los beneficios y responder cualquier pregunta.

Estrategias para respaldar el programa en distintos departamentos y ubicaciones

Para empresas grandes con muchas ubicaciones, mantener un mensaje coherente es esencial. Estas son algunas formas de asegurarse de que el mensaje se comunique claramente en toda la organización:

- **Motivar a Recursos Humanos a ofrecer “horarios de oficina”** para la planificación prenatal, donde las personas empleadas puedan hacer preguntas sobre la licencia, el espacio designado para la lactancia y las políticas de la empresa, no solo al momento de ser contratadas.
- **Usar el Kit de Herramientas para Gerentes del programa TMFW:** ofrecer a los gerentes recursos y puntos clave para ayudarlos a explicar la designación TMFW a sus equipos. El Kit de Herramientas puede ayudar a mantener un mensaje coherente en todos los departamentos.
- **Usar la intranet:** compartir actualizaciones y recursos de manera regular en la intranet de la empresa. Incluir historias de personas empleadas que se han beneficiado de la designación TMFW.
- **Organizar eventos regionales:** si su empresa tiene varias ubicaciones, considere realizar eventos regionales o seminarios web para involucrar a las personas empleadas y promover la designación TMFW.
- **Comunicación externa:** emitir un comunicado de prensa y contactar medios específicos de la industria. Destacar cómo la designación TMFW se alinea con la misión y los valores generales de su empresa.

Consulte nuestras plantillas de comunicación en la [página 27](#).

Preguntas frecuentes para empresas grandes

1. **¿Cómo debemos anunciar la designación TMFW en todas nuestras ubicaciones?**
Envíe un correo electrónico general a toda la empresa, actualice la intranet con la información clave y proporcione a los gerentes puntos de conversación para compartir durante las reuniones de equipo.
2. **¿Cómo puedo asegurarme de que el mensaje sea el mismo en todas nuestras ubicaciones?**
Use plantillas estándar y mantenga informados a los gerentes para que puedan compartir el mismo mensaje. Publique actualizaciones y recursos en la intranet de la empresa.
3. **¿Qué papel juegan los líderes de la empresa en la promoción de la designación TMFW?**
Los líderes deben respaldar la designación

TMFW y comunicarla claramente a todas las personas en la empresa. Crear un entorno de apoyo ayuda a generar aceptación.

4. **¿Cómo podemos hacer que esto forme parte de nuestra cultura organizacional?**
Comparta información sobre la designación TMFW durante la orientación para nuevas personas empleadas y discútalas regularmente en reuniones de equipo.

¿Cuál es la mejor manera de informar a la comunidad sobre la designación TMFW?
Comparta la noticia en las redes sociales de la empresa, emita un comunicado de prensa y destaque la designación en su sitio web. También puede organizar eventos comunitarios o seminarios web para explicar el programa y sus beneficios.

Ejemplo de comunicación exitosa por parte de grandes empleadores

Una gran empresa minorista con numerosas ubicaciones comunicó su designación TMFW mediante un plan centralizado y claro. La empresa:

- ✓ Envío un correo electrónico a toda la compañía anunciando la designación TMFW.
- ✓ Actualizó la intranet para incluir el anuncio.
- ✓ Proporcionó a los gerentes puntos clave para compartir en reuniones de equipo.

Al implementar este plan, la empresa garantizó que todo el personal recibiera la misma información sin importar su ubicación.



Ejemplo de una gran empresa que usa el programa

Una gran empresa tecnológica en Texas, con más de 1,000 empleados, presentó su designación TMFW utilizando varios métodos de comunicación.

- ✓ El director general (CEO) envió un correo personal a todos los empleados.
- ✓ Se realizó un seminario web a nivel empresarial, donde los empleados pudieron hacer preguntas.
- ✓ Se emitió un comunicado de prensa anunciando la nueva designación TMFW.
- ✓ La empresa compartió publicaciones en todas sus plataformas de redes sociales, lo que resultó en una cobertura positiva en los medios y mayor interacción.
- ✓ La empresa motivó a los empleados que se beneficiaron de la política a compartir su experiencia en redes sociales.





Sección 3

Recursos generales

Políticas y requisitos legales: Es importante incluir información sobre las políticas y requisitos legales relacionados con la lactancia en el lugar de trabajo. Asegúrese de que los empleados y gerentes comprendan los requisitos de la Ley de Normas Justas de Trabajo (FLSA, por sus siglas en inglés), que exige descansos razonables y un espacio privado para las empleadas en periodo de lactancia.

Ejemplo de declaración de política

Para: Todo el personal

De: *[Nombre de la empresa]*

Fecha: *[Insertar Fecha]*

Asunto: Designación como Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás en Texas y Apoyo a las Empleadas en Periodo de Lactancia

Me complace anunciar que *[Nombre de la empresa]* ha sido reconocida como un **Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás en Texas**. Esta designación refleja nuestro firme compromiso de apoyar a las empleadas lactantes en su regreso al trabajo. Entendemos la importancia de proporcionar un entorno laboral que promueva tanto el bienestar personal como el éxito profesional.

Esta política cumple con las leyes estatales y federales, incluida la Ley de Normas Justas de Trabajo (FLSA, por sus siglas en inglés), que exige que los empleadores proporcionen descansos razonables y espacios adecuados para la lactancia. Puede consultar nuestra política completa aquí: *[Insertar enlace a la política]*. Al ofrecer este apoyo, demostramos nuestro compromiso con la salud, el bienestar y el equilibrio entre la vida laboral y personal de nuestros empleados.

Nos enorgullece fomentar un entorno de apoyo para todas las personas colaboradoras, y alentamos a cualquier persona con preguntas sobre nuestra política de apoyo a la lactancia a comunicarse con *[Nombre de contacto de RH]* para obtener más información.

Gracias por su continua dedicación a *[Nombre de la empresa]* y por contribuir a un lugar de trabajo saludable y solidario para todas y todos.

Atentamente,

[Su nombre]

[Su puesto]

[Nombre de la empresa]

Consejos para fomentar una cultura de apoyo

Crear una cultura de apoyo implica mucho más que simplemente cumplir con los requisitos legales. A continuación, le compartimos algunas recomendaciones para fomentar una cultura que valore y respalde a las personas empleadas que amamantan:

Predique con el ejemplo	Anime a los líderes de la empresa a apoyar abiertamente la designación TMFW y las políticas que la acompañan.
Promueva la concientización	Comunique regularmente los beneficios de la lactancia y el apoyo disponible para las personas empleadas. Use carteles, boletines y reuniones para mantener el mensaje presente.
Fomente el bienestar familiar	Asegúrese de que todas las personas en la empresa comprendan la importancia de apoyar a sus colegas en periodo de lactancia, sin importar su puesto. Considere ofrecer recursos a las parejas de empleadas lactantes, como materiales educativos, clases u otros beneficios como extractores de leche.
Materiales de capacitación para empleados y gerentes	Proporcione materiales de capacitación fáciles de entender que expliquen el programa TMFW. Estos materiales deben incluirse en la orientación para personal de nuevo ingreso y estar disponibles para todas las personas empleadas a través del sitio interno de la empresa o del departamento de Recursos Humanos.

Contactos para apoyo adicional

Proporcione una lista de contactos a los que las personas empleadas puedan acudir con preguntas sobre el programa TMFW. Esto debe incluir a representantes de Recursos Humanos y cualquier grupo o recurso local de apoyo a la lactancia.

Ejemplo de información de contacto

Para preguntas sobre nuestro programa de apoyo a la lactancia, comuníquese con:

- **[Nombre del contacto de RH]**
 - Correo electrónico: **[Correo del contacto de RH]**
 - Teléfono: **[Número telefónico del contacto de RH]**
 - **Grupo local de apoyo a la lactancia**
 - Sitio web: [Sitio web del grupo de apoyo]
 - Teléfono: [Número del grupo de apoyo]

- **Contactos para apoyo adicional**

- Comuníquese con el Programa de Lugares de Trabajo que Apoyan a las Mamás en Texas escribiendo a **TexasMotherFriendlyWorksite@dshs.texas.gov**

Utilice la **[Plantilla de recursos estatales y nacionales sobre la lactancia](#)** para compartir los recursos disponibles, y use el PDF editable para agregar recursos locales.



Sección 4

Difusión y participación en medios

Esta sección ofrece herramientas e ideas para ayudarle a compartir la designación de su Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás en Texas (TMFW, por sus siglas en inglés) con los medios de comunicación. Cubre desde cómo establecer objetivos hasta cómo contactar a los medios y utilizar la designación para atraer atención.

El propósito de la difusión en medios es dar a conocer su designación TMFW y mostrar el compromiso de su empresa con el bienestar del personal. Utilice la cobertura de los medios locales para reforzar la reputación de su empresa. Esto puede aumentar la visibilidad de su organización, atraer a personas candidatas potenciales y fortalecer las conexiones con su comunidad.

Público objetivo

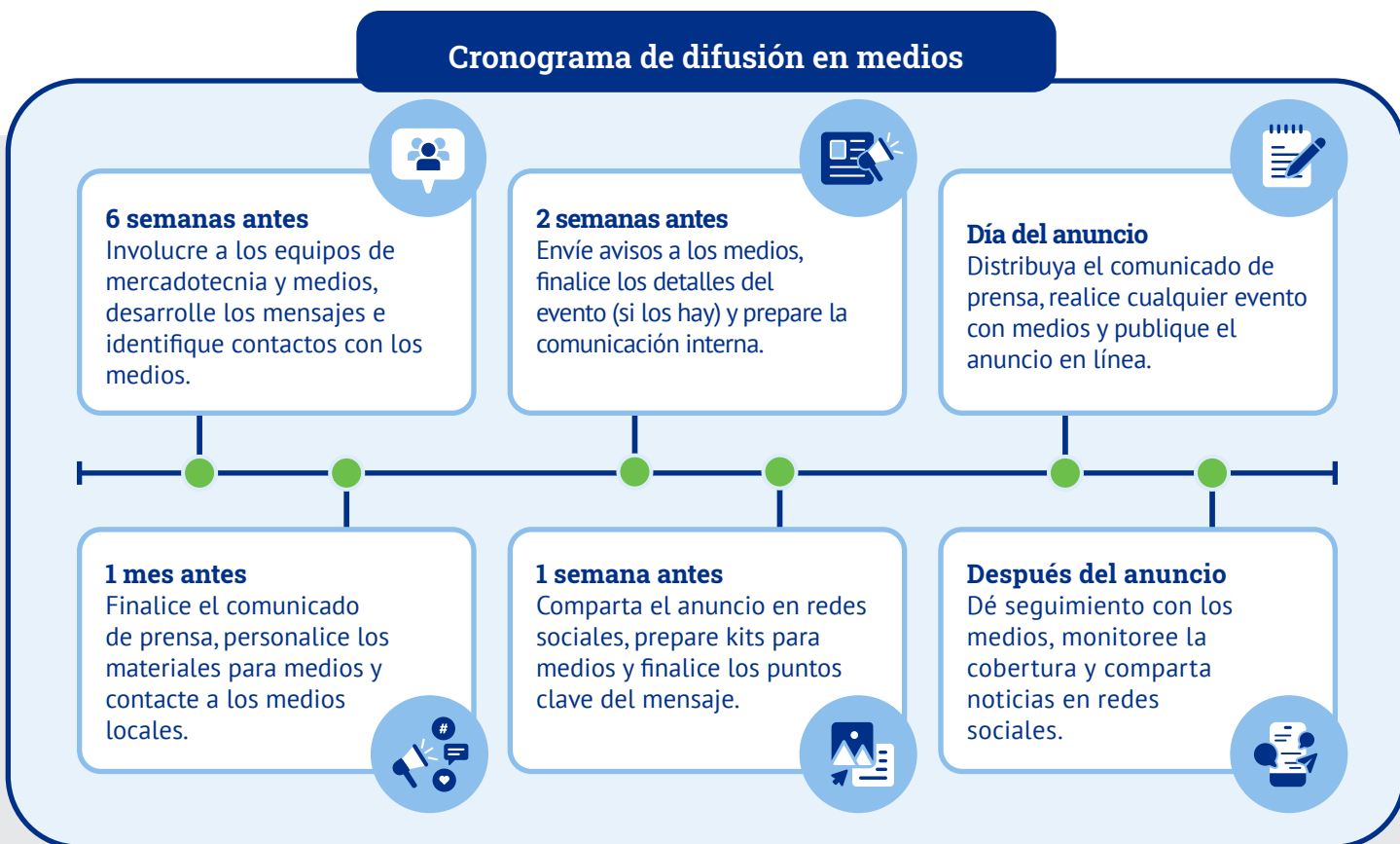
Al planear su estrategia de medios, considere los siguientes públicos:

- **Personas candidatas potenciales:** Use la designación TMFW para atraer a quienes buscan empleos en lugares con políticas favorables para las familias.
- **Comunidad local:** Involúcrese con la comunidad para mejorar la reputación de su organización y resaltar su compromiso con el bienestar del personal.
- **Socios comerciales/industriales:** Comparta su designación TMFW con socios para demostrar su compromiso de apoyar a su fuerza laboral.

Mejores prácticas

La participación eficaz con los medios requiere planificación y constancia. A continuación, se presentan algunas de las mejores prácticas a seguir:

- **Establecer relaciones con los medios:** conéctese con reporteros y medios locales. Las relaciones personales pueden ayudarle a obtener cobertura para su designación TMFW.
- **Preparar portavoces:** asegúrese de que las personas clave en su organización estén listas para hablar con los medios. Proporcionales mensajes claros y prepáralos para preguntas comunes.
- **Mantener la coherencia del mensaje:** asegúrese de que todas las comunicaciones reflejen sus mensajes clave y estén alineadas con su estrategia general de comunicación
- **Compartir el kit de prensa de TMFW:** proporcione referencias e información de contacto para los medios/prensa sobre el programa TMFW. (dshs.texas.gov/sites/default/files/mch/TMFW/Doc/tmfw-press-kit.pdf).



Puntos clave y preguntas frecuentes

Proporcione a sus voceros un conjunto de puntos clave para asegurarse de que mantengan el mensaje claro al interactuar con los medios. También, prepare respuestas a preguntas comunes sobre la designación TMFW para mantener el mensaje claro y coherente. A continuación, algunas sugerencias:

Por qué es importante la designación TMFW

"Nuestra designación como Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás en Texas muestra que nos importa crear un espacio laboral donde las empleadas lactantes no tengan que elegir entre la salud de su bebé y el compromiso con su trabajo."

"Como Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás en Texas, ayudamos a las empleadas con los recursos que necesitan para alcanzar sus objetivos de alimentación."

Cómo beneficia esto a nuestra empresa

"Apoyar a las empleadas lactantes nos ayuda a mantener un equipo sólido, con menos ausencias y un mejor desempeño general en el trabajo."

"La designación como Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás en Texas nos distingue como una empresa que valora a las familias, lo que nos ayuda a atraer y conservar a excelentes empleados."

Apoyando a nuestro personal

"Creemos que nadie debería tener que elegir entre su trabajo y la salud de su familia. Esta designación ayuda a las mamás a lograr ambas cosas."

"Esto forma parte de nuestro compromiso de garantizar que todas las personas en nuestra empresa se sientan apoyadas para equilibrar la vida laboral y familiar."

Cómo beneficia a nuestra comunidad

"Al ser un Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás en Texas, ayudamos a que nuestra comunidad sea más saludable al apoyar la lactancia, la cual tiene beneficios de por vida tanto para las mamás como para los bebés."

"Apoyar la lactancia en el trabajo significa ayudar a que las familias se mantengan sanas, lo cual beneficia a toda nuestra comunidad."

Motivando a otras empresas

"Esperamos que otras empresas también consideren convertirse en un Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás en Texas. Es una excelente forma de apoyar a su personal y a sus familias."

"La designación de Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás en Texas no es solo un reconocimiento: es una promesa de cuidar a nuestro equipo y a nuestra comunidad."



Testimonios/Historias de éxito

Presente a personas empleadas que hayan sido positivamente impactadas por su designación como Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás en Texas alentándolas a compartir sus historias o considere usar un video testimonial de otra empresa para contar visualmente la historia.

Testimonio de ejemplo:

“Al regresar al trabajo como nueva empleada, me sentía nerviosa por equilibrar mi empleo con la lactancia. Gracias al entorno de apoyo en [Nombre de la empresa], y a la disponibilidad de una sala privada para lactancia, he podido continuar amamantando durante 6 meses.

Estoy muy agradecida de trabajar para una empresa que valora el bienestar de mi familia.”





Sección 5

Redes sociales y sitio web de la empresa

Las redes sociales son una herramienta poderosa para compartir su designación como Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás en Texas (TMFW, por sus siglas en inglés) y generar interacción con su audiencia. Esta sección ofrece estrategias simples y plantillas que lo ayudarán a usar sus plataformas sociales de manera efectiva para crear conciencia, resaltar el compromiso de su empresa con el bienestar de sus empleados y conectar con su comunidad. Incluso si ya está familiarizado con las redes sociales, estos recursos ayudarán a asegurar una comunicación coherente y profesional.

Consejos clave para usar las redes sociales de manera efectiva:

1. **Utilice mensajes claros:** asegúrese de que sus publicaciones comuniquen claramente su designación TMFW y los beneficios que ofrece a sus empleados y lugar de trabajo.
2. **Sea constante:** publique regularmente sobre su designación y otras iniciativas de bienestar para mantener a su audiencia interesada.
3. **Utilice hashtags:** use hashtags relevantes, como #BebésSanosDeTexas, para aumentar la visibilidad y llegar a una audiencia más amplia.
4. **Comparta historias de éxito y espacios:** comparta historias de empleados sobre cómo la designación TMFW les ha ayudado. También muestre ideas creativas para su espacio designado que inspiren a otros. Estos ejemplos personales generan conexión.
5. **Involucre a su audiencia:** responda a comentarios, preguntas y mensajes para fomentar un sentido de comunidad y demostrar su compromiso con el bienestar de los empleados.
6. **Varíe su contenido:** use diferentes tipos de publicaciones como imágenes, videos e infografías para mantener su contenido fresco y atractivo.

Ejemplo de publicación general para redes sociales

Nos emociona compartir que **[Nombre de la empresa]** ahora es un Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás en Texas. Esta designación resalta nuestro compromiso de apoyar a las personas lactantes y de crear un entorno laboral saludable.

#LugarDeTrabajoFamiliar #BienestarLaboral



[Nombre de la empresa]

10:30 A.M.

Incluya una lista de hashtags relevantes para usar en publicaciones de redes sociales con el fin de aumentar la visibilidad y el alcance.

**#LugarDeTrabajoQueApoyaALasMamás
#BienestarLaboral #LugarDeTrabajoFamiliar
#BebésSanosDeTexas #ApoyandoAMamás**



12



[Nombre de la empresa]

10:30 A.M.

Nos emociona compartir que **[Nombre de la empresa]** ahora es un Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás en Texas. Esta designación resalta nuestro compromiso de apoyar a las personas lactantes y de crear un entorno laboral saludable.

#LugarDeTrabajoFamiliar #BienestarLaboral



Trabajo en un



Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás en Texas

12

3 Shares

Hashtags de ejemplo

Incluya una lista de hashtags relevantes para usar en publicaciones de redes sociales con el fin de aumentar la visibilidad y el alcance. Ejemplos:

**#LugarDeTrabajoQueApoyaALasMamás
#BienestarLaboral #LugarDeTrabajoFamiliar
#BebésSanosDeTexas #ApoyandoAMamás**

Ejemplo de publicación en LinkedIn

“Nos enorgullece anunciar que **[Nombre de la empresa]** ha sido reconocida como un **Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás en Texas**. Este reconocimiento refleja nuestro compromiso de apoyar a nuestros empleados y sus familias.”

#BebésSanosDeTexas



[Nombre de la empresa]

408,360 seguidores

1s • Editado

Nos enorgullece anunciar que **[Nombre de la empresa]** ha sido reconocida como un Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás en Texas. Este reconocimiento refleja nuestro compromiso de apoyar a nuestros empleados y sus familias.

#BebésSanosDeTexas



**Con orgullo, somos un
Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás en Texas**

1,034

15 comments · 17 reposts

Like

Comment

Repost

Send

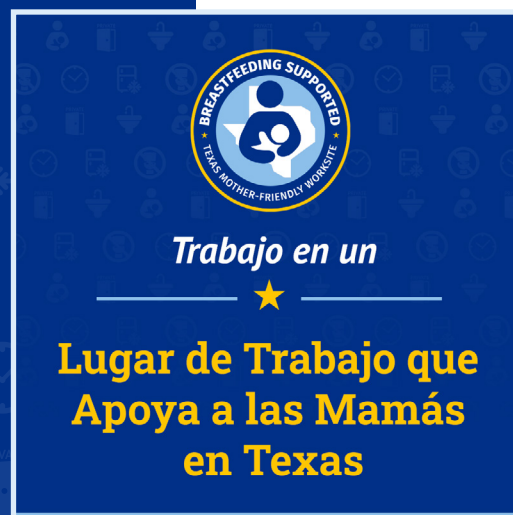
Ejemplo de publicación en Facebook



Ejemplo de publicación en X



Ejemplos de publicaciones en Instagram



Ejemplo de publicación para el sitio web de la empresa – Diamond C Trailers

Diamond C Trailers, una empresa de Texas con 713 empleados, promueve con orgullo su designación. Consúltela en su sitio web [aquí](#) y revise un ejemplo de entrada de blog a continuación:

DIAMOND C TRAILERS INICIO SERVICIOS **BLOG** CONTACTO



Apoyando a nuestras madres

Diamond C se enorgullece de anunciar que se ha convertido en uno de los empleadores más recientes de Texas en recibir la designación del Departamento de Servicios de Salud del Estado de Texas como un Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás en Texas.

Sabemos que equilibrar el trabajo con el cuidado de un bebé puede ser un desafío, y nos complace hacer nuestra parte para apoyar a las madres trabajadoras en todas partes.

La importancia de ser un Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás en Texas

Los números son sorprendentes: más del 80 % de las nuevas madres comienzan a amamantar a sus bebés, pero la mayoría deja de hacerlo antes de que el bebé cumpla tres meses. Muchas dejan de hacerlo cuando regresan al trabajo. Entre las razones citadas por las madres que dejaron de amamantar están la falta de tiempo y privacidad para amamantar o extraerse leche, y la falta de un espacio para almacenar leche materna en su lugar de trabajo

Los estudios muestran que muchas madres nuevas enfrentan barreras en el trabajo que dificultan continuar con la lactancia después de reincorporarse. Como resultado, pierden los beneficios que la lactancia brinda tanto a ellas como a sus bebés. Con la designación de Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás en Texas, Diamond C se une a otras empresas en Texas para mostrar su apoyo a temas importantes para las madres trabajadoras y sus familias.

Beneficios para las madres

Nos hemos comprometido a brindar apoyo a las integrantes de nuestro equipo que deciden amamantar a sus bebés:

- Horarios laborales flexibles que permitan tiempo para extraerse leche.
- Acceso a un espacio privado, diferente al baño, para extraerse leche.
- Acceso a una fuente de agua cercana, limpia y segura para lavar las manos y enjuagar el equipo de extracción de leche.

Los Lugares de Trabajo que Apoyan a las Mamás en Texas son organizaciones que apoyan a las empleadas que eligen amamantar, brindándoles tiempo y espacio para extraerse leche y almacenarla de manera segura para sus bebés.

Nuestros miembros del equipo no tienen que elegir: las madres pueden comprometerse con su trabajo, regresar a sus labores y alcanzar sus metas de lactancia.



Sección 6

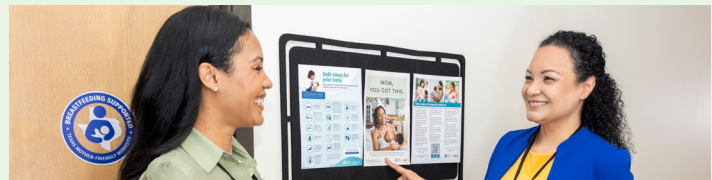
Plantillas

Plantillas de ejemplo para blogs o redes sociales personales

Algunos empleados, incluido el personal directivo, pueden querer compartir la designación de Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás en Texas (TMFW, por sus siglas en inglés) en sus redes sociales personales o blogs.

Publicación de redes sociales de ejemplo

Entrada de blog de ejemplo



Apoyar el bienestar de nuestros empleados: nuestro camino hacia convertirnos en un Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás en Texas

En *[Nombre de la Empresa]*, creemos que apoyar la salud y el bienestar de nuestros empleados es clave para nuestro éxito. Por eso estamos orgullosos de ser reconocidos como un Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás en Texas. Esta designación significa que brindamos el tiempo y el espacio necesarios, y apoyamos a nuestras empleadas lactantes para que puedan extraerse y almacenar leche materna durante la jornada laboral.

Convertirse en un Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás en Texas fue un paso importante para nosotros, y estamos comprometidos a mantener este entorno de apoyo para todos nuestros empleados.

Ejemplo de artículo para boletín informativo

***[Nombre de la organización]* ofrece recursos a empleados que amamantan y obtiene la designación estatal como “Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás en Texas”**

En [fecha], *[Nombre de la organización]* celebró su designación como Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás en Texas por parte del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas por su compromiso de apoyar a los empleados que amamantan. Es posible que muchos empleados no se den cuenta de que su empleador ya ofrece una sala privada que no es un baño y tiempo de descanso flexible para extraer y almacenar leche materna, así como un lugar para el lavado seguro e higiénico del equipo. *[Nombre de la organización]* es una de las muchas empresas que reconocen el valor de apoyar a los padres al proporcionar este tipo de respaldo en el lugar de trabajo.

Las estadísticas muestran que la leche materna proporciona a los bebés todos los nutrientes que necesitan para un desarrollo saludable y ayuda a protegerlos contra enfermedades comunes. También ayuda a proteger la salud de las madres al reducir el riesgo de cáncer de mama y ovario, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y otras afecciones crónicas.

Los empleados que regresan al trabajo con frecuencia citan la falta de apoyo como una razón para dejar de amamantar, según la Academia Americana de Pediatría y otros organismos oficiales. Al apoyar a sus empleados que amamantan, *[Nombre de la organización]* está ayudando a más madres a comprender que no tienen que elegir entre volver al trabajo y alcanzar sus objetivos de lactancia: pueden hacer ambas cosas.

La designación de Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás en Texas respalda las leyes estatales y federales que protegen a las empleadas lactantes que regresan al trabajo. Si bien la ley federal requiere que los empleadores hagan ajustes razonables para las empleadas lactantes, los líderes de *[Nombre de la organización]* decidieron obtener esta designación voluntariamente.

“Las madres no deberían tener que elegir entre amamantar a sus bebés y volver al trabajo”, dijo *[Nombre del portavoz de la empresa, cargo]*. “Queremos que sea más sencillo para nuestros empleados hacer ambas cosas. Con esta designación, estamos dando un paso más para apoyar a nuestros empleados —y a sus familias— para que puedan vivir de manera saludable y productiva. Es una inversión en el futuro de nuestra empresa y también en el bienestar de nuestros empleados y sus familias.”

Puedes encontrar más información sobre la designación de Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás en Texas en dshs.texas.gov/TexasMotherFriendly. El sitio también ofrece herramientas y recursos útiles, incluyendo consejos para que los padres que trabajan continúen con la lactancia.

Para obtener más información sobre los recursos disponibles para las personas empleadas que amamantan, comuníquese con *[Nombre del contacto interno]* para conocer las políticas de la empresa sobre la lactancia materna y el apoyo que se ofrece al personal.



Sección 7

Evaluación

Formularios de retroalimentación para el personal

Los formularios de retroalimentación son una excelente manera de recopilar opiniones del personal sobre cómo está funcionando el programa para ellas y qué ajustes podrían ser necesarios. Solicitar esta retroalimentación también puede servir para mejorar futuras comunicaciones y asegurar que su mensaje conecte con la audiencia prevista.

Formulario de retroalimentación para el personal

Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás en Texas

¡Valoramos su opinión! Como un Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás en Texas, queremos asegurarnos de brindar el mejor apoyo posible a las personas lactantes. Por favor, tómese unos minutos para compartir sus comentarios

1. ¿Qué tan satisfecha está con el apoyo que brinda nuestro lugar de trabajo para amamantar o extraer leche?☐

Muy satisfecha

☐

Neutral

☐

Muy insatisfecha

☐

Satisfecha

☐

Insatisfecha

2. ¿Qué tan fácil es encontrar un espacio privado para extraer leche durante la jornada laboral?☐

Muy fácil

☐

Neutral

☐

Muy Difícil

☐

Fácil

☐

Difícil

3. ¿Son suficientes los tiempos de descanso asignados para extraer leche materna según sus necesidades?☐

Siempre

☐

A veces

☐

Nunca

☐

La mayor parte del tiempo

☐

Rara vez

4. ¿Tiene acceso a agua limpia y un lugar para almacenar (como un refrigerador o hielera) su leche materna?☐

Siempre

☐

A veces

☐

Nunca

☐

La mayor parte del tiempo

☐

Rara vez

5. ¿Qué podríamos hacer para mejorar nuestro apoyo a la lactancia o extracción de leche en el trabajo? Por favor, comparta sus comentarios a continuación:**6. ¿Tiene algún comentario o sugerencia adicional sobre nuestro Programa de Lugares de Trabajo que Apoyan a las Mamás en Texas? Por favor, comparta sus comentarios a continuación:****¡Gracias por sus valiosos comentarios!**

Su opinión nos ayuda a crear un entorno de apoyo y bienvenida para todas las personas que forman parte de nuestra organización.



¡Gracias por apoyar la salud de las familias de Texas!



¡Visítenos para más información!

dshs.texas.gov/TexasMotherFriendly



TEXAS
Health and Human
Services

**Texas Department of State
Health Services**