



**Apoyo a sus empleadas lactantes**

# Kit de herramientas para gerentes



**TEXAS**  
Health and Human  
Services

Texas Department of State  
Health Services



# ¿Qué es el Programa de Lugares de Trabajo Amigables para Madres en Texas?

Los Lugares de Trabajo Amigables para Madres en Texas (TMFW, por sus siglas en inglés) apoyan a las empleadas lactantes cuando regresan al trabajo. Las empresas pueden obtener la designación TMFW si cuentan con una política de apoyo a la lactancia que incluya los siguientes requisitos:



**Flexibilidad en el horario laboral y tiempos de descanso**



**Acceso a una fuente de agua limpia y segura cercana**



**Ubicaciones accesibles, privadas y fuera del baño**



**Acceso a opciones de almacenamiento para conservar la leche materna de forma segura**

Las empresas deben promover y apoyar activamente la lactancia materna, y comunicar su política a los empleados de manera regular. Las empresas que cumplan con los requisitos básicos pueden solicitar la designación TMFW, recibir recursos y más. Más allá de lo básico, las empresas pueden hacer aún más para avanzar su designación a nivel Plata o Oro.



Visite la página web [Más Allá de lo Básico](#) para obtener más información.

## ¿Quién debe usar esta guía?

Este kit de herramientas proporciona contenido que los gerentes pueden usar para apoyar a los empleados a través del programa de lactancia en el lugar de trabajo. Personalice las plantillas con información específica de su lugar de trabajo. Los empleadores pueden usar las herramientas incluidas en una carpeta o manual para apoyar las conversaciones con el personal.

Los recursos del kit incluyen:

- **Explicación de las políticas de licencia y regreso al trabajo**
- **Lista de contactos para que los gerentes apoyen la lactancia en el lugar de trabajo**
- **Puntos clave para que los gerentes aborden las inquietudes de sus compañeros de trabajo**
- **Carta de lanzamiento del programa**
- **Presentación de PowerPoint para gerentes**



**No es necesario ser un experto en el programa TMFW.**

Si necesita ayuda, escriba a [TexasMotherFriendlyWorksite@dshs.texas.gov](mailto:TexasMotherFriendlyWorksite@dshs.texas.gov) para recibir orientación y recursos.



## Prepárese para apoyar las políticas y procedimientos de apoyo a la lactancia en el lugar de trabajo

Como gerente o supervisor, es importante estar preparado para apoyar a sus empleados cuando se preparan para tomar una licencia por maternidad y cuando regresan. Una política de apoyo a la lactancia da forma a la cultura y las actitudes dentro de su organización, y refleja un compromiso con el bienestar de los empleados. Su política debe indicar claramente qué pueden esperar los empleados de su organización y qué espera la organización de ellos.

### Cómo desarrollar su política de lactancia Por qué su apoyo es importante

Los siguientes componentes deben estar incluidos en la política de apoyo a la lactancia en el lugar de trabajo para los empleados. Una política sólida es breve y amplia: debe estar respaldada por procedimientos claros que proporcionen detalles específicos y aclaratorios. Incluir demasiados detalles puede debilitar la **política general** al limitar su alcance.

1. Política de apoyo a la lactancia en el lugar de trabajo
2. Procedimientos de lactancia en el lugar de trabajo
3. Opciones de licencia por maternidad
4. Arreglos laborales alternativos
5. Opciones de horarios flexibles
6. Recursos para la crianza y la lactancia
7. Adaptaciones físicas
8. Beneficios para empleados relacionados con la lactancia

Apoyar la lactancia materna es apoyar la salud de los empleados. Los descansos para la extracción de leche son importantes, al igual que los descansos para ir al baño o para revisar el nivel de azúcar en sangre. Omitir estos descansos puede provocar derrames de leche, incomodidad, disminución en la producción de leche e incluso enfermedades. Muchas madres tienen miedo de hablar con sus empleadores sobre estas necesidades y, en consecuencia, muchas abandonan la lactancia poco después de regresar al trabajo.

Apoyar la lactancia contribuye a tener familias más saludables. Amamantar durante los dos primeros años del bebé ofrece beneficios de salud de por vida tanto para la madre como para el bebé. Los bebés que no son amamantados tienen mayor riesgo de sufrir diarrea, infecciones de oído, enfermedades crónicas como diabetes, asma y obesidad, infecciones pulmonares graves, cánceres infantiles, enfermedades intestinales y síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS).

Para más información visite:

[dshs.texas.gov/TexasMotherFriendly](https://dshs.texas.gov/TexasMotherFriendly)

Los lugares de trabajo de todo tipo están encontrando soluciones para ayudar a sus empleados a alcanzar sus objetivos de lactancia. Estas soluciones suelen ser simples y económicas. Lo mejor de todo es que apoyar a las empleadas lactantes puede ser una valiosa adición a su paquete de beneficios para empleados o programa de bienestar laboral. Las empleadas lactantes que reciben apoyo por parte de sus empleadores suelen ser más saludables, productivas y leales.

**Esperamos que el contenido de este kit ofrezca orientación a los gerentes sobre cómo comunicar las políticas y procedimientos del lugar de trabajo relacionados con la licencia parental, el regreso al trabajo y el apoyo a la lactancia en el lugar de trabajo.**

## **¡Usted puede lograrlo!**

**Gracias por dar este paso para apoyar a sus empleadas lactantes.**

Participar en el Programa de Lugares de Trabajo Amigables para Madres en Texas (TMFW) es beneficioso para las familias, los empleados, su empresa y su comunidad.

**¡Estamos aquí para ayudarle!**

**[dshs.texas.gov/TexasMotherFriendly](https://dshs.texas.gov/TexasMotherFriendly)**



**TEXAS**  
Health and Human  
Services

Texas Department of State  
Health Services