

¿Está embarazada o es madre primeriza?



Conozca sus derechos en el lugar de
trabajo.

¡Felicitaciones!

En Minnesota, los futuros padres, y madres lactantes tienen protecciones legales para ayudarlos a mantenerse seguros y saludables en el lugar de trabajo.

Eso significa que usted tiene derecho a trabajar de manera segura durante el embarazo, a tomar licencia por embarazo y paternidad y a extraerse leche materna cuando regrese al trabajo.

Conozca sus derechos. Exprese su opinión. La mayoría de los empleadores están dispuestos a cumplir con las leyes que respaldan a sus empleadas embarazadas y lactantes. De no ser así, nosotros podemos ayudarle.



Las leyes estatales para apoyar a los padres que trabajan y empleadores cubren tres categorías:

1. Embarazo en el trabajo

2. Licencia por embarazo y paternidad

3. Extraccion de leche materna en horas laborales



1. Embarazo en el trabajo

Mantenerse saludable en el trabajo es importante durante el embarazo, tanto para usted como para su bebé. Si está embarazada, tiene derecho a solicitar las siguientes adaptaciones sin necesidad de presentar una nota médica. Su empleador debe proporcionarle:

- ◆ descansos más frecuentes o largos para ir al baño, comer, y beber agua;
- ◆ asientos; y
- ◆ límites para levantar más de 20 libras.

También tiene derecho a solicitar otros cambios en el lugar de trabajo cuando reciba recomendaciones de un proveedor de atención médica o una acompañante de parto. Esto puede requerir una conversación con su empleador.

Otros cambios pueden incluir: traslado temporal a un trabajo menos extenuante o peligroso, modificaciones en el horario o en las tareas, ausencia temporal o licencia para atención prenatal. También puede usar licencia por enfermedad para recibir atención prenatal. Puede haber excepciones limitadas a estos requisitos.

Es bueno saber:

Su empleador no puede obligarle a cambiar sus condiciones de trabajo por estar embarazada, ni forzarle a tomar una licencia en lugar de ofrecerle una adaptación razonable.

2. Licencia por embarazo y paternidad

El programa de Ausencia Laboral Remunerada de Minnesota ofrece tiempo pagado y protecciones laborales a la mayoría de los trabajadores durante el embarazo, después del parto o para crear un vínculo con un bebé. Usted puede tomar ausencia laboral remunerada para:

- ◆ necesidades de salud relacionadas con el embarazo;
- ◆ parto y recuperación;
- ◆ tiempo de vínculo como madre, padre u otro progenitor; o
- ◆ vínculo tras adopción o colocación en cuidado de crianza.

Si califica, puede tomar hasta 12 semanas para su propio cuidado y 12 semanas para el vínculo, con un total combinado de hasta 20 semanas. La licencia de vínculo debe usarse dentro de los 12 meses posteriores al nacimiento, adopción o colocación en cuidado de crianza. Durante la ausencia laboral remunerada, el Estado le pagará una parte de su salario.

La Ausencia Laboral Remunerada puede coincidir con las protecciones federales de la Ley de Ausencia Familiar y Médica (FMLA). Si no califica para La Ausencia Laboral Remunerada ni para FMLA, la ley de Minnesota aún le garantiza 12 semanas de licencia parental no remunerada, pero con protección de empleo.

Es bueno saber:

La Ausencia Laboral Remunerada es administrada por el Departamento de Empleo y Desarrollo Económico de Minnesota. Para información sobre elegibilidad, cómo solicitar y los requisitos para empleadores, visite paidleave.mn.gov.

3. Extraccion de leche materna en horas laborales

La lactancia materna mejora el bienestar y reduce los costos de atención médica. Si usted decide extraerse leche materna en su trabajo, su empleador(a) debe proporcionar:

- ♦ tiempo de descanso para extraer leche materna; y
- ♦ un área limpia, privada y segura para extraer leche que:
 - no sea un baño;
 - esté protegida de la vista;
 - esté cerca del área de trabajo;
 - esté libre de intrusiones por parte de compañeros de trabajo y del público; y
 - tenga acceso a una toma de corriente eléctrica.

Puede haber excepciones limitadas a estos requisitos del(de la) empleador(a).

Puede elegir cuándo tomar un tiempo de descanso para extraer leche según sus necesidades, ya sea que eso signifique extraer leche durante un tiempo de descanso pagado existente, durante un tiempo de descanso no pagado existente, como un descanso para comer, o durante algún otro momento.

Es bueno saber:

Su empleador(a) no puede disminuir su pago o requerirle que recupere el tiempo de los descansos tomados para extraer leche en horas laborales.

Cómo iniciar una conversación

¿Lista para compartir la noticia con su empleador(a)? Siga estos consejos.

No espere. Comience la conversación de forma temprana para ayudarse a sí misma y a su empleador(a).

Sea positiva. Aborde las noticias como algo beneficioso para usted y su empleador(a).

Expresese su opinión. Está bien comunicarle a su empleador(a) sus necesidades y derechos.

Traiga a un(a) compañero(a) de trabajo. Es posible que desee considerar traer a un(a) compañero(a) de trabajo para que se una a la discusión sobre sus necesidades y derechos.

Manténgase informada. Comparta este folleto con su empleador(a), gerente de recursos humanos, compañeros(as) de trabajo o defensores del lugar de trabajo.

Conozca sus derechos. Un(a) empleador(a) no puede tomar represalias, o acciones negativas, contra un(a) empleado(a) por hacer valer sus derechos legales.

Si tiene inquietudes acerca de hablar directamente con su empleador, comuníquese con nosotros para obtener ayuda.

Es bueno saber:

La discriminación por embarazo está prohibida por la Ley de Derechos Humanos de Minnesota.

¿Dónde acudir para obtener más apoyo?

Contáctenos:

- ◆ si tiene preguntas o necesita más información;
- ◆ si su empleador(a) no está dispuesto(a) a cumplir con la ley.

Estamos aquí para ayudarle y proteger sus derechos.



Normas laborales

443 Lafayette Road N.
St. Paul, MN 55155
651-284-5075
800-342-5354
dli.mn.gov/newparents
dli.laborstandards@state.mn.us

Para preguntas o información sobre el programa de Ausencia Laboral Remunerada, visite paidleave.mn.gov, llame al 651-556-7777 o al 844-556-0444, o escriba a paidleave@state.mn.us.