

# Personas embarazadas y madres o padres recientes

## EMBARAZO EN EL TRABAJO

Si usted está embarazada, tiene derecho a solicitar las siguientes adaptaciones sin necesidad de presentar una nota médica. Su empleador(a) debe proporcionarle:

- descansos más frecuentes o más largos para ir al baño, comer o beber agua;
- un asiento; y
- límites para levantar objetos que pesen más de 20 libras

Usted también tiene derecho a solicitar otros cambios en su lugar de trabajo si ha recibido recomendaciones de un proveedor de atención médica o una asistente de parto. Su empleador(a) no puede obligarle a cambiar sus condiciones laborales por el hecho de estar embarazada.

## AUSENCIA LABORAL POR EMBARAZO Y PATERNIDAD/MATERNIDAD

El programa Ausencia Laboral Remunerada de Minnesota ofrece tiempo libre con el goce parcial de sueldo y protección laboral a la mayoría de trabajadoras durante el embarazo, después del parto o para crear lazos afectivos con un(a) hijo(a).

Usted puede tomar Ausencia Laboral Remunerada por los siguientes motivos:

- necesidades de salud relacionadas con el embarazo;
- parto y recuperación;
- tiempo de vínculo afectivo como padre o madre biológico(a) o no biológico(a); y
- vínculo afectivo tras una adopción o colocación en cuidado tutelar.

Si reúne los requisitos, puede tomar hasta 12 semanas por su propia atención médica y 12 semanas adicionales por vínculo afectivo, con un máximo combinado de 20 semanas. El permiso para crear lazos afectivos debe usarse dentro de los 12 meses posteriores al nacimiento, adopción o colocación en cuidado tutelar. Durante la Ausencia Laboral Remunerada, recibirá del estado una parte de su salario habitual.

El programa de Ausencia Laboral Remunerada puede coincidir con las protecciones federales de la Ley de Ausencia Familiar y Médica (Family and Medical Leave Act, FMLA). Si usted no califica para la Ausencia Laboral Remunerada ni para la FMLA, la ley de Minnesota aún le garantiza 12 semanas de permiso parental sin goce de sueldo y con protección laboral. Este permiso está disponible sin importar su estatus migratorio, el tiempo que lleve trabajando para su empleador(a) o el tamaño de la empresa.

Obtenga más información sobre los requisitos de elegibilidad, cómo presentar su solicitud y las obligaciones del empleador(a) en: [paidleave.mn.gov](http://paidleave.mn.gov).



## EXTRACCIÓN DE LECHE MATERNA EN EL TRABAJO

Si usted decide extraerse leche materna en horas de trabajo, su empleador(a), sin importar el tamaño de la empresa, debe proporcionarle:

- pausas para extraerse leche materna sin pérdida de compensación; y
- un área limpia, privada y segura para extraerse leche, que:
  - no sea un baño;
  - protegida de la vista de otras personas;
  - esté libre de interrupciones por parte de compañeros(as) de trabajo o del público;
  - esté cerca del área de trabajo; y
  - tenga acceso a un tomacorriente eléctrico.

Puede haber excepciones limitadas a este requisito.

Usted puede decidir cuándo extraerse leche materna según sus necesidades, ya sea durante una pausa remunerada existente, durante una pausa no remunerada, como la del almuerzo, o en otro momento.

Es ilegal que su empleador(a) tome represalias o medidas negativas contra usted por solicitar o tomar un permiso, una adaptación relacionada con el embarazo o una pausa para extraerse leche en el trabajo.

## CONTÁCTENOS

Comuníquese con Normas Laborales (Labor Standards) al 651-284-5075 o [dli.laborstandards@state.mn.us](mailto:dli.laborstandards@state.mn.us).



DEPARTMENT OF  
LABOR AND INDUSTRY

Labor Standards • 443 Lafayette Road N. • St. Paul, MN 55155  
651-284-5075 • [dli.mn.gov](http://dli.mn.gov) • [dli.laborstandards@state.mn.us](mailto:dli.laborstandards@state.mn.us)