

¿Regresas al Trabajo? Debes Conocer Tus Derechos

Es un hecho: la mayoría de los nuevos padres van a tener que regresar al trabajo durante el primer año después de nacido el bebé. Puede ser una transición difícil para muchos padres, si no conoces cuáles son tus derechos como padre que trabaja. Lo bueno es que tienes derechos protegidos bajo leyes federales y estatales.

Primero, es importante que comprendas tus derechos en el trabajo, especialmente cuando se trata de amamantar. Si estás amamantando, tu empleo debe proporcionarte tiempo y espacio para extraer tu leche materna. De acuerdo a la Ley de Descanso para Madres Lactantes, los empleos deben ofrecerle a la mamá tiempo adicional a descansos normales, para que se pueda extraer la leche. También deben proporcionarte un espacio dedicado. Este espacio no puede ser un baño, debe ser un área privada para las mamás lactantes con lugar para sentarse y enchufes eléctricos.

Tal vez tu estado tenga otras leyes que cubran tus derechos para amamantar. Asegúrate de preguntarle al departamento de Recursos Humanos o a un supervisor para informarte de cualquier política que exista sobre amamantar, para que entiendas completamente tus derechos. Lo mejor sería si inicias esta conversación con tu empleador, sobre áreas donde te puedas extraer la leche, antes de tu ausencia por maternidad.

Esto le dará a tu supervisor tiempo para planear y educar a tus compañeros de trabajo sobre tus descansos para poderte extraer la leche. Si tu empleo no te ofrece el tiempo y el espacio para extraer la leche, habla sobre esto en el departamento de recursos humanos. El ser padres también tiene muchas nuevas responsabilidades, y muchos padres que regresan al trabajo se preocupan por discriminación o de perder ventajas que estaban logrando. Este tipo de discriminación se conoce por discriminación de responsabilidad familiar.

No existe una ley contra la discriminación familiar, pero las leyes como la Ley de Ausencia Médica y Familiar y la Ley de Igualdad Salarial ofrecen alguna protección. No tengas temor de hablar con Recursos Humanos si tienes preguntas o dudas sobre como estás protegida por la ley. Recuerda, para poder hacer una transición sin problemas, debes conocer tus derechos. Investiga, y asegúrate de que tu empleo puede apoyar en tu nuevo papel de mamá que trabaja.

Para información adicional sobre las leyes federales, visita el U.S. Equal Employment Opportunity Commission at www.eeoc.gov.