

El Embarazo en el Lugar de Empleo

Catherine Kassab tiene 25 semanas de embarazo.

“Quién conoce a Colin?” “Yo!” “Quién es Colin?” “Mi hermano”

De día es maestra de kinder.

“Bien, levanten esos codos, Vamos a dar pasos de lado, de un lado a otro.”

De noche es maestra de condición física para el embarazo. Trabajar durante el embarazo ha sido un reto para ella.

“Me la pasaba con náuseas siempre, era un problema estar en la escuela y tener que correr al baño o al basurero para vomitar.”

No estaba preparada para decirles a sus compañeros por qué estaba enferma.

“Quería esperar hasta el segundo trimestre. Tuve algunas complicaciones al inicio.”

Candace Williams prefirió hacerlo antes.

“Mi esposo y yo decidimos avisar en mi trabajo, al supervisor alrededor de la 5-6 semana, y quería poder informarlos de mi plan. De las citas que tendría con el doctor.”

“No tienes ninguna obligación, pero la transparencia en el trabajo es muy buena para ambos lados.”

Cuando estés lista, ¿a quién debes decirle?

“Lo que recomiendo es avisarle a tu jefe, pero si te sientes incómoda, entonces avisa en recursos humanos y pide consejos, ellos entienden la cultura en la organización.”

Es tu responsabilidad saber cuáles derechos tienes en el trabajo.

“Mi compañía me explicó todo, y tuve un diálogo continuo con recursos humanos, pero para lo más específico tuve que investigar yo misma.”

Si tu trabajo tiene más de 15 empleados, estás protegida bajo el Ley de Discriminación por Embarazo.

“El PDA protege a las mujeres embarazadas contra la discriminación. No pueden forzarlas a tomar tiempo libre. Ni a hacer algo o no hacerlo, en el trabajo.”

En general, se pueden cargar hasta 25 libras durante el embarazo.

“Si no puedes cargar nada, tienes que hablar en el trabajo sobre cómo debes cumplir la recomendación de tu doctor. Siempre debes estar en contacto con tu doctor y empleador.”

Si tu trabajo tiene más de 50 empleados, tienes derecho a la Ley de Ausencia Familiar y Médica (FMLA) si has estado empleado en ese lugar por cuando menos un año y has trabajado doce mil cincuenta horas durante ese año.

“Tienes derecho a protección de tu empleo hasta por 12 semanas libres sin sueldo. Algunos trabajos pagan por ausencia de maternidad, pero es una protección de ausencia sin sueldo hasta por 12 semanas.”

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

healthclips®

El Embarazo en el Lugar de Empleo

Algunos estados ofrecen beneficios adicionales.

“Voy a tomar un mes libre de mi escuela de verano. Sí.”

Habla y aprende de las experiencias de tus compañeros de trabajo y amigos. Especialmente si tu compañera es chica y no tienes derecho de FMLA o PDA.

“Lo que yo haría es hablar con el dueño, y asegurarle que estoy haciendo mi parte. Que estoy haciendo lo mejor para él y la organización. También quiero asegurarme que puedo cuidar de mi familia. Debes tener un plan.”

Descansa bastante para poder desempeñar bien tu trabajo.

“Tu cuerpo está creando a un bebé. Requiere de mucha energía. Es normal que sientas cansancio. Cuando estés en el trabajo, trata de descansar con frecuencia, o hacer estiramientos. Asegúrate de beber bastantes líquidos pues si estás hidratada puede ayudar con tu nivel de energía. También puede ayudarte si comes refrigerios frecuentes.”

“Chica, Chica, Bum Bum.”

Catherine practica lo que enseña en sus clases de ejercicio y utiliza una pelota en su clase de kinder, para ayudar con molestias del embarazo.

“Les digo a mis clientes que se compren una. Llévela al trabajo si pueden, pues ayuda con la postura. Ayuda con todo tipo de dolor. El dolor de ligamentos, de espalda, la presión en la vejiga y pelvis ayuda a poner todo en su lugar.”

“Sea lo que sea que tengas que hacer en el trabajo para proteger a tu bebé, lo importante es ser abogada de tus derechos.”