



Lactancia materna en el estado de Washington

Este memorándum explica sus derechos de amamantar/extraer leche en público o en su lugar de trabajo. También brinda información básica sobre cómo crear un plan con su empleador para extraer leche durante la jornada laboral, tips sobre el amamantamiento, entre otros recursos.

¿Puedo amamantar en público?

Sí. En Washington, Ud. tiene derecho a amamantar a su hij@ en cualquier lugar público. Esto significa que usted puede amamantar en restaurantes, tiendas, parques, centros comerciales, librerías, o cualquier otro espacio público.

Usted tiene derecho a exponer su seno para la lactancia materna. Esto no se considera “exhibicionismo”. Nadie le puede obligar a dejar de amamantar, a taparse, moverse, o irse.

Si Ud. es discriminada por amamantar en un área pública, Ud. puede:

- presentar una queja ante la Comisión de Derechos Humanos del estado
- presentar una queja ante la Oficina de Seattle para Derechos Civiles (si la discriminación sucedió en Seattle), y
- presentar una demanda privada en corte.

Consulte los listados bajo [Como presentar a una queja](#) y [La Ley](#) en la sección de Recursos a continuación.

¿Puedo amamantar o extraer leche en el trabajo?

Una gran cantidad de empleados en el Estado de Washington tienen derecho a tomar descansos adicionales durante la jornada laboral para extraer leche o amamantar a su bebé.

Incluso si su empleador no tiene que ofrecer estos descansos, aún puede hacer un plan con ellos para lograr sus objetivos de lactancia.

Sí Ud. tiene derecho a tomar estos descansos adicionales, este derecho incluye:

- un descanso razonable *cada vez* que necesite hasta que su hij@ tenga 2 años, y

- un lugar limpio y privado para tomar estos descansos *qué no sea un baño*.

Estas reglas se aplican ya sea que esté amamantando a su hij@ o extrayendo leche materna para usar más tarde. Su empleador no tiene que pagarle por estos descansos adicionales.

¿Cómo sé si mi empleador está cubierto por esta ley?

Sí su empleador tiene 15 o más empleados trabajando dentro de 75 millas el uno del otro, y *no es* una organización religiosa o sin fines de lucro sectaria, usted tiene derecho a tomar estos descansos.

Incluso si su empleador no está obligado a ofrecerle estos descansos, aún vale la pena intentar crear un plan que va a apoyar sus objetivos de lactancia. Continúe leyendo para información sobre creando un plan con su empleador.

La ley del estado de Washington también alienta a los empleadores a crear políticas que apoyen la lactancia materna en el lugar de trabajo, como permitir horarios de trabajo flexibles, tener un lugar para refrigerar la leche materna y limpiar suministros.

Para obtener más información, consulte la sección de Recursos a continuación.

¿Cómo puedo prepararme para amamantar en el trabajo?

Haz un plan con tu empleador.

Antes de que nazca su bebé, hable con su supervisor sobre la creación de un plan para extraer su leche materna durante las horas de trabajo. Puede hacer esto incluso si su lugar de trabajo no está cubierto por la ley. Aquí hay algunas sugerencias para ayudar a crear este plan:

- Es posible que su empleador no conozca las leyes que respaldan a la mayoría de las emplead@s que amamantan. Trate de hablar con su supervisor antes de regresar al trabajo sobre sus objetivos de la lactancia materna. Esté preparado para ayudarlos a comprender lo sencillo que será satisfacer sus necesidades las leyes se encuentran a continuación en la sección de Recursos.
- Tenga ideas en mente antes de hablar con su supervisor. Explique cuánto tiempo le llevará extraerse la leche, con qué frecuencia necesitará extraerse la leche y cómo lo programará en función de sus tareas laborales. Enfatice que estas necesidades son temporales. Sea flexible.
- Solicite un lugar limpio, cómodo y privado para extraer la leche. Si su empleador no tiene una ubicación para Ud., mire a su alrededor y busque una habitación privada y cómoda con una puerta que se cierre desde adentro y sugiera ese lugar. Si no hay una sala privada o trabaja en un entorno que no es una oficina, existen otras opciones para crear un lugar

privado. Comuníquese con la Coalición de lactancia materna de WA para obtener algunas ideas. Consulte Apoyo a la lactancia materna en la sección Recursos a continuación.

- Si su empleador no apoya sus planes, intenta comprender sus preocupaciones y ofrecer soluciones. Defienda su postura si cree que extraer leche en el trabajo ayudará a que su regreso al trabajo sea más suave y exitoso. También puede hablar sobre los beneficios de la lactancia materna para su bebé, para usted e incluso para su empleador. Comparta “El caso empresarial para promoción de la lactancia materna” y “Apoyo a las madres lactantes en el trabajo: *Soluciones para empleadores*.” (Consulte la sección Recursos a continuación.)
- Si usted siente que su empleador no le da suficiente tiempo o flexibilidad para extraerse la leche, hable con él o ella sobre cómo equilibrar su trabajo y sus necesidades de lactancia. ¿Podrías acortar su hora de almuerzo para hacer tiempo para otros descansos cuando se extraiga la leche? ¿Podrías llegar temprano o irte tarde para recuperar el tiempo perdido? Deje en claro que no está pidiendo tiempo libre adicional, solo una mejor combinación de descansos.
- Dependiendo de su trabajo y de las necesidades de su empleador, piense en regresar al trabajo lentamente, por ejemplo: comenzar a tiempo parcial, intentar compartir el trabajo, o trabajar a distancia.
- Si Ud. habló sobre sus necesidades con su empleador y no están haciendo adecuaciones para usted, puede presentar una queja. Consulte [Cómo presentar una queja](#) en los recursos a continuación.

Algunos consejos prácticos:

- Asegúrese de tener el equipo de lactancia que necesita, como un extractor para extraer la leche, y comuníquese con su plan de seguro médico para preguntar sobre sus beneficios de lactancia. La ley federal exige que la mayoría de los planes de seguro médico proporcionen bombas extractoras de leche materna y otros equipos y asesoramiento, a menudo sin costo alguno. Consulte la “Derechos de seguro” enumerada abajo en La ley, en la sección de Recursos a continuación.
- Visite la habitación que utilizará para extraerse la leche. Si planea usar una bomba eléctrica, busque y pruebe la electricidad. Asegúrese de que haya un refrigerador limpio y un fregadero para lavarse las manos y el equipo de extracción de leche.
- Descargue o solicite una copia del folleto “[My Guide to Working and Breastfeeding](#)”. Este folleto ofrece consejos sobre cómo hacer que el trabajo y la lactancia funcionen. Tiene recursos e información sobre cómo prepararse para volver al trabajo, extraer, almacenar su leche materna y mucho más. Actualmente esta guía solo está disponible en inglés.

- Si tiene dificultades para extraer toda la leche materna antes de que termine el descanso, puede intentar acelerar el proceso. Por ejemplo, ¿está usando un kit doble para extraer leche de ambos senos al mismo tiempo? Su Liga de La Leche local puede ayudar. (Consulte los listados en [Apoyo para la lactancia materna](#) en la sección de Recursos a continuación).

Mi suministro de leche está bajando. ¿Qué puedo hacer?

Es posible que su producción de leche comience a disminuir una vez que regrese al trabajo, incluso si se extrae leche con regularidad. El apoyo de un profesional capacitado sobre la lactancia materna puede ser muy útil para Ud. Comuníquese con su Liga de La Leche local o la Coalición de Lactancia Materna de Washington para encontrar ayuda sobre lactancia materna cerca de usted. Además, www.KellyMom.com ofrece una gran cantidad de información sobre temas relacionados con la lactancia, incluidos los que afectan el suministro de leche y cómo aumentar el suministro de leche. (Consulte los listados en [Apoyo sobre la lactancia materna](#) en la sección de Recursos a continuación).

Recursos

Apoyo sobre la lactancia materna

- Coalición de Lactancia Materna de Washington
Red estatal de coaliciones que promueven, protegen y apoyan la lactancia materna como parte vital de la salud y el desarrollo de los niños y las familias.
www.wabreastfeeding.org
- WithinReach
Organización estatal sin fines de lucro que brinda acceso a recursos locales y trabaja con familias, socios comunitarios, líderes corporativos y de fundaciones y formadores de opinión.
www.withinreachwa.org
Dentro de su alcance la línea directa de salud familiar: 1-800-322-2588 or (206) 284-2465
- *My Guide to Working and Breastfeeding*, escrito por la Coalición de Lactancia Materna de Washington (Solo en inglés)
www.wabreastfeeding.org/wp-content/uploads/2018/11/Breastfeeding_Working_Washington.pdf
- KellyMom.com
Información para madres que amamantan sobre bebés, leche materna, suministro de leche, preocupaciones y problemas comunes y regreso al trabajo.
www.kellymom.com
- La Leche League
Apoyo, aliento, información y educación de madre a madre.

www.lalecheleague.org (Elige "Español" del enlace de Google translate en la parte superior)
1-877-4-LALECHE (1-877-452-5324)

- Oficina de Salud de la Mujer
Información y apoyo sobre una variedad de temas relacionados con la lactancia materna.
<https://espanol.womenshealth.gov>
1-800-994-9662

Para empleadores

- *Grupo Empresarial Nacional de Salud*
El caso commercial para la promoción de la lactancia materna, Oficina de Salud de la Mujer.
www.womenshealth.gov/breastfeeding/breastfeeding-home-work-and-public/breastfeeding-and-going-back-work/business-case
- *Oficina de Salud de la Mujer*
Apoyo a las madres lactantes en el trabajo: soluciones para empleadores
www.womenshealth.gov/breastfeeding/breastfeeding-home-work-and-public/breastfeeding-and-going-back-work/business-case

Cómo presentar una queja

- Oficina de la Comisión de Seguros (para cobertura de seguro denegada para servicios y/o suministros de lactancia)
www.insurance.wa.gov/how-appeal-health-insurance-denial
1-800-562-6900
- Comisión de Derechos Humanos del Estado de Washington
www.hum.wa.gov/file-complaint
1-800-233-3247
- Oficina de Derechos Civiles de Seattle
www.seattle.gov/civilrights/file-complaint
(206) 684-4500

La ley

- Oficina del Fiscal General de Washington descripción general de la ley:
www.atg.wa.gov/pregnancy-and-breastfeeding-accommodations
- *Preguntas frecuentes: tiempo de descanso para madres lactantes*, Departamento de Trabajo de EE. UU.
www.dol.gov/whd/nursingmothers/faqBTNM.htm

- *Salario mínimo y pago de horas extra*, Departamento de Trabajo de EE. UU. Información sobre quién califica para el pago de horas extra: www.dol.gov/compliance/guide/minwage.htm
- Derechos de seguro
Este sitio de web tiene información sobre que tipos de apoyo y equipo para la lactancia deben incluir los planes de seguro de médico
www.healthcare.gov/what-are-my-breastfeeding-benefits/
- Publicaciones relacionadas de Legal Voice
www.legalvoice.org/employment-discrimination
 - *Damages and Contingency Fees: Hiring a Lawyer in Personal Injury and Workplace Discrimination Cases (Daños y honorarios de contingencia en casos de discriminación y lesiones personales)* (Solo en inglés)
 - *Discriminación en el trabajo (en español)*
 - *Sexual Harassment at Work (Acoso sexual en el trabajo)* (Solo en inglés)
- Leyes sobre la lactancia materna en el trabajo:
 - La ley del estado de Washington cubre a más trabajadores y por periodos de tiempo más largos.
<https://app.leg.wa.gov/rcw/default.aspx?cite=43.10.005>
 - La Ley de Normas Laborales Justas: La primera ley laboral federal que otorga derechos a las empleadas que amamantan en el lugar de trabajo. La ley del estado de Washington es mejor.
<http://uscode.house.gov/>, ir a: Título 29, Sección 207
 - Ley de Protección al Paciente y Atención Médica Accesible: La ley federal que amplió los derechos de las empleadas que amamantan. Consulte la sección 4207, Tiempo de descanso razonable para madres lactantes. La ley del estado de Washington es mejor.
www.healthcare.gov/coverage/breast-feeding-benefits/
- Leyes sobre la lactancia materna en espacios públicos:
 - Ley del Estado de Washington: RCW 49.60.030 (1) (g) y 49.60.215 (1) protegen a las madres que amamantan de la discriminación en lugares públicos.
<http://apps.leg.wa.gov/rcw>
 - Ordenanza de la ciudad de Seattle: Proteger a las madres que amamantan de la discriminación en lugares públicos.
<http://clerk.seattle.gov/search/ordinances/123863>

Esta publicación proporciona información general sobre sus derechos y responsabilidades. No pretende sustituir un asesoramiento legal específico. Esta información fue actualizada a octubre 2021.
Revisado por Chloë Phalan, revisado por JonaRose Feinberg y Andrew Kashyap. Traducción de Lucía González, Betty Hernandez, y Mae Roos. Agradecimientos a Jennifer Werdell, Alex Sosa, Inessa Baram-Blackwell, Tara Dotson, June Krumpotick y Rachel Schwartz por su trabajo en versiones anteriores de este memo.

© 2021 Legal Voice – info@legalvoice.org
(Permiso de copia y distribución otorgado a Alliance for Equal Justice y a personas físicas únicamente con fines no comerciales).

Women's rights. Nothing less.