

Su Derecho a Extraerse Leche Materna en el Trabajo

"Ley de protección de la lactancia en el trabajo"

Esta ley estatal requiere que cada empleador de Colorado:

- Proporcione "tiempo de descanso razonable sin pago" para extracción de leche materna; o
- Permita a sus empleadores usar el tiempo de descanso y/o comida para extraerse leche;
- Haga "esfuerzos razonables" para proporcionar un lugar privado para extraer leche materna que no sea un baño.
- Proporcione ajustes en el trabajo durante dos (2) años después del nacimiento del niño;

PASO 1: Sea un educador

Si su empleador no tiene conocimiento de sus responsabilidades...

- Explique su necesidad de extraer leche materna durante el día de trabajo y por qué amamantar a su hijo(a) le hará un empleado más feliz y más sano.
- Recuérdele a su empleador que se trata de una situación de corto plazo.
- Comparta lo que sabe sobre la ley.
- Ofrezca sugerencias sobre cómo puede cumplir con la ley (dónde usted podría extraerse leche temporalmente, cuándo podría hacerlo).
- Comparta información con sus compañeros de trabajo y colegas sobre los beneficios de la lactancia materna y sus necesidades básicas.

PASO 2: Documente instancias de comunicación o busque recursos adicionales

Si no le están permitiendo o dando tiempo para extraerse leche y cree que su empleador está participando en conductas ilegales.

- Anote lo que le ha sucedido y/o lo que está sucediendo en el trabajo con el mayor detalle posible.
- Documente por escrito cualquier comunicación que tenga con su empleador sobre este tema.
- Pídale a su empleador (por escrito) participar en mediación para intentar resolver el problema.
- Si es necesario, comuníquese con COBFC (www.cobfc.org) para explorar soluciones o buscar recursos adicionales.

Es ilegal que un empleador niegue permiso para extracción de leche materna en el trabajo o que discrimine a madres que lo solicitan

PASO 3: Encuentre a alguien que abogue por usted

- La Coalición de Lactancia de Colorado - puede proporcionarle información, apoyo y recursos. También pueden proveer recomendaciones para encontrar abogados en Colorado con experiencia en problemas de lactancia en el ámbito laboral. www.cobfc.org o 1-844-COBFC-4-U (844-262-3248).
- La Unión Americana de Libertades Civiles de Colorado – es posible que proporcione servicios legales sin costo alguno. Para encontrar información sobre cómo solicitar asistencia <http://aclu-co.org/our-work/litigation-legal-advocacy/ask-legal-help>.
- Comisión de Igualdad de Oportunidades de Empleo de los Estados Unidos - es responsable de hacer cumplir las leyes federales contra la discriminación y tiene la autoridad para investigar cargos de discriminación contra empleadores cubiertos por la ley. Visite <http://www.eeoc.gov/eeoc/> o 1-800-669-4000.
- Comisión de Derechos Civiles de Colorado (CCRC)/Comisión de Igualdad de Oportunidades de Empleo (EEOC) - investiga quejas por discriminación en el empleo. La información de CCRC está disponible en: <http://cdn.colorado.gov/cs/Satellite/DORA-DCR/CBON/DORA/1251629365240>. La información de EEOC está disponible en <http://www.eeoc.gov/field/denver/charge.cfm>.

No demore si está considerando recibir ayuda legal.

Puede haber plazos límites para iniciar acciones legales.

Colorado is a State Where Breastfeeding is the Norm www.cobfc.org

