

CONOZCA SUS DERECHOS

LACTANCIA EN CALIFORNIA

¿Tengo derecho a amamantar en público?

Sí. Usted tiene el derecho de amamantar en cualquier lugar público—público o privado (excepto en la casa privada o residencia de otra persona)—donde usted y su bebé tienen derecho a estar.

¿En una banca del parque?

Sí.

¿En un restaurante?

Sí.

¿En un tren?

Sí.

¿En un cine?

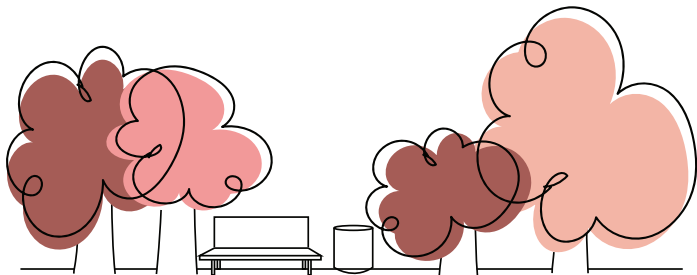
Sí.

¿En un bar de 21 años y mayor?

No. Ambos, usted y su bebé tienen que estar autorizados para estar en el lugar. Si su bebé no está autorizado para estar en el bar, no lo puede amamantar en ese sitio.

¿Un lugar público, como un restaurante, necesita proveer un lugar privado para amamantar?

No. Aunque si están requeridos dejar amamantar a un bebé, no son requeridos proveer un espacio privado.



¿Me pueden pedir que sirva de jurado cuando acabo de tener un bebé?

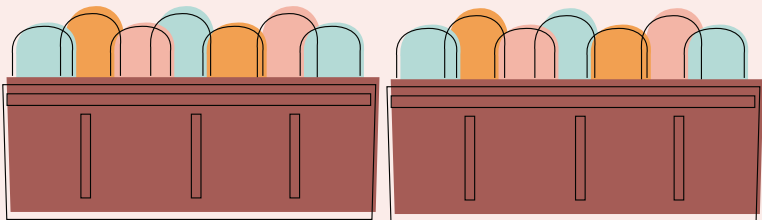
Sí. La lista de posibles miembros del jurado son colectados de una lista de votantes registrados. Si usted está registrado/a para votar, es posible que lo/a llamen para servir de jurado aunque tenga un recién nacido.

¿Si estoy amamantando a mi bebé, puedo ser excusada de servir como jurado?

Si esta amamantando a su bebé, no puede ser excusada pero si puede postponer servir como jurado hasta un año. No la llamarán para servir como jurado hasta un año después de la fecha de la convocatoria de jurado.

¿Como puedo posponer servir como jurado por un año?

Cuando lo llamen para servir de jurado, recibirá una convocatoria de jurado. La convocatoria incluyera un formulario que dirá “Formulario de Respuesta.” En la sección B del formulario habrá una sección que dice “Solicitud Para Aplazamiento” donde dirá “Soy una madre que esta amamantando a mi bebé y me gustaría posponer la fecha para servir de jurado hasta ____.” Puede posponer la fecha hasta un año (por ejemplo, si su solicitud llegó el 1/1/20, puede posponer hasta 1/1/21).

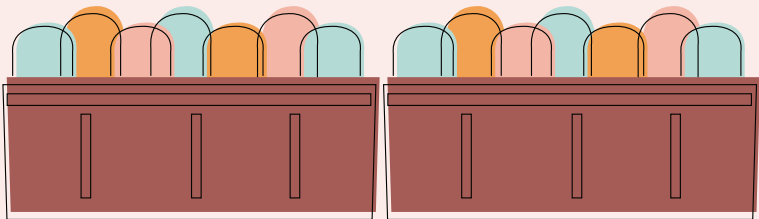


¿Que puedo hacer si me gustaría amamantar mas de un año?

Aproximadamente en un año recibirá otra convocatoria. Si todavía esta amamantando, vuelva a llenar el formulario de la misma manera y pida otro año. Con tal de que siga dando de mamar, puede seguir posponiendo.

¿Puedo extraer leche en la corte cuando sirva de jurado?

Si la corte es una corte federal, sí. Todos los edificios federales tienen que designar un cuarto para que sus empleados y miembros del jurado puedan extraer su leche. Si la corte es una corte estatal, no tiene que proveer un cuarto de lactancia a los miembros del jurado o al público. Cortes estatales sí tienen que proveer a sus empleados un cuarto de lactancia. Si decide extraer leche materna cuando sirva de jurado, pregunte a los trabajadores de la corte a donde los empleados pueden extraer su leche y si puede usar el mismo cuarto.



USTED TIENE EL DERECHO DE EXTRAER SU LECHE EN EL TRABAJO. LA MAYORÍA DE LOS EMPLEADORES EN CALIFORNIA SON REQUERIDOS QUE PROVEAN UN ESPACIO PRIVADO PARA EXTRAER SU LECHE Y TIEMPO RAZONABLE PARA EXTRAER SU LECHE.

¿Si quiero extraer mi leche en mi trabajo, que tipo de alojamientos me tiene que ofrecer mi trabajo?

Su empleador está obligado a proveer un cuarto privado, seguro, limpio, y libre de materiales tóxicos y fuera de la vista de otras personas. El cuarto debería tener una silla para sentarse, una mesa donde poner el extractor de leche y cualquier otro material, y acceso a una conexión de energía.

¿Puede mi empleador designar la area de lactancia en un baño?

No. Su empleador tiene que designar un cuarto separado que no sea el baño.

¿Puede mi empleador designar un cuarto para otros usos—como un cuarto de conferencia—como un cuarto de lactancia temporal?

Sí, pero la ley requiere que el cuarto se use como cuarto de lactancia antes de cualquier otro propósito si es necesario.

¿Si trabajo en un edificio con muchos empleadores, todavía se le require a mi empleador que provea un cuarto de lactancia?

Sí. Un edificio con múltiples empleadores o un sitio de trabajo con múltiples empleadores todavía necesita proveer las alojamientos apropiadas y un cuarto de lactancia aunque se tenga que compartir entre múltiples empleadores.

Soy un subcontratista. ¿Es requerido que mi empleador o contratista general me provea un cuarto de lactancia?

Sí. Debería entregar una carta a su empleador o contratista general informándole que está amamantando a su bebé y que le gustaría las alojamientos necesarios para seguir haciéndolo. Ya que su empleador reciba su petición, tienen dos días para hacer los alojamientos necesarios.

Necesito guardar mi leche. ¿Es requerido que mi empleador me provea un refrigerador?

Sí. Su empleador está obligado a proveer un refrigerador o una hielera para mantener la leche fría.

Necesito lavarme las manos después de extraer mi leche y lavar mi extractor. ¿Esta mi empleador obligado a proveerme un lavamanos?

Sí, su empleador está obligado a proveerle un lavamanos cerca de su estación de trabajo.

¿Cuántos periodos de descanso me puedo tomar para extraer mi leche?

Su empleador está obligado a darle una cantidad de tiempo razonable para extraer su leche. La ley no especifica cuánto tiempo, pero tiene que ser suficiente tiempo para caminar al cuarto de lactancia, esperar usarlo si es necesario, arreglar el extractor, extraer la leche, limpiar el extractor, y guardar la leche.

¿Son pagados mis periodos de descanso para extraer mi leche?

No necesariamente. Su empleador si es obligado a darle el tiempo razonable, pero no compensarla por ese tiempo.

Sin embargo, si su empleador normalmente paga por su periodo de descanso, si se le tiene que pagar ese tiempo que usó de descanso para extraer su leche. Por ejemplo, si su empleador normalmente le paga un periodo de 15 minutos de descanso, pero usted se tomó 20 minutos, su empleador le debería de pagar por los primeros 15.

¿Por cuánto tiempo puedo extraer mi leche en el trabajo?

La ley permite que lo haga con tal de que tenga un recién nacido en casa, pero la ley no define cuanto tiempo exactamente.

¿Mi empleador puede exigirme una nota de mi doctor confirmando que estoy amamantando a mi bebé?

No. Su empleador no puede pedirle que le entregue una nota de su doctor. Su petición para alojamientos para poder amamantar a su bebé debería de ser suficiente para que su empleador pueda hacer los cambios necesarios.

¿Y si trabajo en la agricultura?

Aunque trabaje en la agricultura sin un espacio tradicional de oficina, todavía tiene derechos de lactancia. En este caso, su empleador tiene que proveerle un espacio privado y con sombra para extraer su leche, como un carro o tráiler con aire acondicionado.

¿Puedo traer a mi bebé a mi trabajo?

Esto depende porque en California se le permite amamantar a un bebé en cualquier sitio que no sea el hogar privado de alguien. Pero empleadores no están obligados a permitirles a sus empleados traer a sus hijos al trabajo. Haci que si su empleador permite que usted lleve al trabajo a su hijo, si es permitido que amamante a su hijo en su trabajo.

¿Hay alguna excepción a estos requisitos?

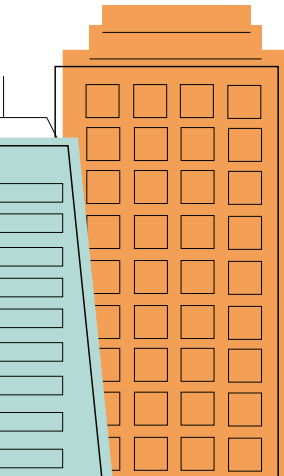
Sí, si un empleador tiene menos de 50 empleados y puede demostrar al Departamento de California de Relaciones Industriales que proveer alojamientos sería problemático o interrumpir severamente los servicios, puede que se le conceder una excepción. Pero hasta con una excepción, un empleador tiene que hacer lo posible de hacer alojamientos razonables.

¿Puede mi empleador acosarme, discriminarme, o tomar represalias contra mí por tomarme tiempo para extraer mi leche?

Absolutamente no. Usted tiene derecho a tomarse tiempo para extraer su leche materna y es contra la ley que su empleador la discrimine, acose o tome represalias contra usted por tomarse su tiempo de extraer su leche materna.

¿Que puedo hacer si mis derechos han sido violados?

Si su empleador le niega el derecho de extraer su leche materna o tomarse los descansos necesarios para extraer su leche, puede presentar una queja con la División de Cumplimiento de Normas Laborales del Estado de California (DLSE), con el Departamento de Derechos Civiles (CRD), y con el Departamento de Trabajo (DOL). Si su empleador la acosa, discrimina o toma represalias contra usted, usted puede presentar una queja con el Departamento de Derechos Civiles y con la Comisión para la Igualdad de Oportunidades en el Empleo. También nos puede contactar si tiene alguna





La Administración federal de Seguridad de Transporte (TSA, por su nombre en inglés) tiene requisitos rigurosos sobre líquidos. ¿Puedo pasar mi leche materna por seguridad y adentro del avión?

¡Claro que sí! Normalmente TSA solamente permite 3.4 onzas de líquidos o de gel en una bolsa de un cuarto. Sin embargo, la leche materna esta excluida de estas regulaciones. Usted puede llevar la leche materna que necesite para alimentar a su bebé.

Necesito mantener mi leche fría. ¿Puedo llevar paquetes de hielo en el avión?

Sí. Puede llevar lo que necesite incluyendo paquetes de hielo para mantener la leche fría. Todos los accesorios que necesite para mantener su leche fría son excluidos de las regulaciones de TSA.

¿Necesito llevar a mi bebé conmigo para que TSA haga estas excepciones?

No, no necesita llevar a su bebé para que TSA haga estas excepciones. Aunque usted viaje sin su bebé, puede llevar la leche y accesorios que necesite.

¿Puede el agente de TSA hacerme una prueba a mi leche materna?

Sí, el agente de TSA puede examinar su leche. Ellos pueden pedirle que ponga un poco de su leche materna en otro envase para poder ponerla a prueba. Usted tiene derecho a decirle al agente que no quiere que pongan su leche por una radiografía y que no habran el envase donde lleva la leche, en este caso tienen que ponerla a prueba de diferente manera.



Llevo mi maquina para extraer mi leche en el avión.

¿Contará como equipaje de mano?

Tal vez. Unas aerolíneas sí lo cuentan y otras no. Es mejor confirmar con su aerolínea antes de ir al aeropuerto.

¿Es obligatorio que el aeropuerto tenga un cuarto de lactancia?

Si. Todos los aeropuertos son obligados a tener un cuarto limpio, privado, y que no sea un baño. Los aeropuertos grandes y medianos son requeridos que tengan un cuarto en cada terminal empezando el primero de enero del 2021. Aeropuertos pequeños serán requeridos a tener un cuarto de lactancia en cada terminal a partir del primero de enero del 2023.

En California, los siguientes aeropuertos son requeridos que tengan un cuarto de lactancia en cada terminal comenzando el primero de enero del 2021: Hollywood Burbank Airport (BUR), Los Angeles International Airport (LAX), Ontario International Airport (ONT), John Wayne—Orange County Airport (SNA), Sacramento International Airport (SMF), San Diego International Airport (SAN), San Francisco International Airport (SFO), and Norman Y. Mineta San Jose International Airport (SJC).

¿Cuántos cuartos tienen que proveer los aeropuertos?

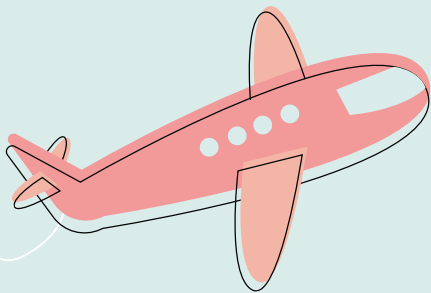
Los aeropuertos tienen que proveer un cuarto en cada terminal después del punto de seguridad. Por ejemplo, LAX tiene 9 terminales haci que necesita tener 9 cuartos de lactancia, uno en cada terminal.

¿Que debería tener el cuarto de lactancia?

El cuarto de lactancia debería ser limpio, privado, y no debería ser un baño. El cuarto debería tener una puerta que se pueda cerrar, un lugar adonde sentarse, un lugar plano donde se puedan poner sus accesorios, y que tenga un enchufe para conectar sus accesorios si es necesario. El cuarto debería ser accesible a personas con discapacidades incluyendo a personas que se transportan en silla de rueda.

Voy a viajar pronto. ¿Hay algun documento que pueda enseñarle al agente de TSA para que me deje pasar mi leche por el punto de seguridad?

Sí, recomendamos que imprima la página de procedimientos de TSA llamada “Viajando con Niños,” que explica que la leche y paquetes de hielo o paquetes de gel para mantener la leche fría pueden ser excluidos de las reglas de TSA sobre líquidos:
<https://www.tsa.gov/travel/special-procedures/traveling-children>.



USTED TIENE DERECHO A EXTRAER SU LECHE MATERNA EN SU ESCUELA.

Bajo la ley federal de Título IX y la Acta de Equidad y Educación, se les tiene que proveer alojamientos necesarias y flexibilidad a los estudiantes que lo necesiten para poder amamantar a sus bebés.

Yo voy a una escuela pública en California.

¿Puedo extraer mi leche en mi escuela?

Sí. Todas las escuelas en California son obligadas a proveer alojamientos razonables para que estudiantes puedan extraer su leche en sus escuelas.

Yo voy a una escuela charter en California.

Si, también las escuelas charter tienen que proveer alojamientos a sus estudiantes que estan amamantando.

¿Que alojamientos estan obligadas las escuelas a proveer?

Las escuelas tienen que proveer un cuarto privado, limpio y que no sea un baño adonde pueda un estudiante amamantar a su bebé o extraer su leche. Un lugar “privado” significa que el cuarto esté fuera de vista de otras personas y que no pueda llegar alguien a interrumpir. También tiene que haber un enchufe para conectar accesorios y un lugar para guardar la leche.



¿Y si tengo que extraer mi leche durante mi clase?

Estudiantes tienen el derecho de extraer su leche durante la escuela y la escuela tiene que darle tiempo suficiente para poder hacerlo. La cantidad de tiempo varía por persona, haci que la escuela tiene que dar al estudiante el tiempo que sea necesario y el numero de veces que sean necesarias.

¿Me puede la escuela penalizar por tomarme tiempo para extraer mi leche?

¡No! La ley prohíbe que una escuela penalize a un estudiante por tomarse tiempo para extraer su leche y requiere que le de el trabajo necesario que perdió durante periodos de ausencia.

Yo pienso que mi escuela esta violando mis derechos.

¿Con quien puedo hablar?

Un estudiante puede contactar al coordinador de Título IX:

<https://ww2.aauw.org/TitleIX>.

También puede presentar una queja con Procedimientos de Quejas Uniforme:

<https://www.aclusocal.org/en/uniform-complaint-form>.

También puede llamarnos si tiene alguna pregunta o si piensa que sus derechos han sido violados.



Voy a la universidad. ¿La universidad también tienen que proveer alojamientos para poder amamantar a mi bebé?

Depende de tu escuela. Si un estudiante va a la escuela en el sistema de Colegios Comunitarios de California o en el sistema de Universidades del Estado de California, sí tienes derecho a las alojamientos necesarias.

Si un estudiante va a una escuela Universitaria de California (UC), “animamos” a esas escuelas que tengan un cuarto de lactancia pero no es obligatorio. Aunque no sea obligatorio, muchas escuelas UC’s han adoptado políticas de lactancia que se pueden encontrar en su sitio de internet.

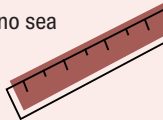
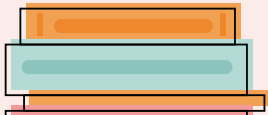
Si un estudiante pertenece a una universidad privada, la ley no requiere que la escuela provea un cuarto de lactancia. Sin embargo, la ley si requiere que la universidad le provea un cuarto de lactancia a sus empleados. Un estudiante puede pedir permiso para usar el mismo cuarto.

Yo pertenezco al sistema de Colegios Comunitarios de California o al sistema de Universidades del Estado de California. ¿Qué me tiene que proveer mi escuela?

La escuela tiene que proveer un cuarto privado y seguro para poder extraer leche o amamantar. El cuarto tiene que tener un lugar cómodo para sentarse, una mesa o lugar donde poner accesorios y un enchufe para usar cualquier accesorio que sea necesario.

¿Puede la escuela designar una area de lactancia que esté en el baño?

No. La area de lactancia tiene que ser un cuarto privado que no sea un baño.



¿Se requiere que la escuela proveer un lavamanos en el cuarto de lactancia?

Desafortunadamente, no. La escuela no esta obligada a proveer un lavamanos. Sin embargo, si la escuela decide expandir y hacer una construcción de mas de 5 millones de dolares que incluye trabajo de plomería, sí es requerido que agreguen un lavamanos en el cuarto de lactancia.

¿Cuanto tiempo tengo para extraer mi leche?

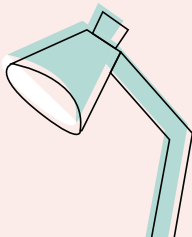
La ley no especifica cuanto tiempo porque cada persona es diferente. La ley sí requiere que una escuela de un “tiempo razonable,” que incluye el tiempo para ir para la area de lactancia, preparar los accesorios para extraer, el tiempo necesario para extraer leche, para limpiar los accesorios, y regresar a clase.

¿Si pierdo tiempo de clase, puede la escuela penalizarme academicamente?

No. La escuela está prohibida de penalizar academicamente a las estudiantes por tomar el tiempo necesario para extraer su leche.

¿Con quien puedo hablar si siento que mi escuela esta violando mis derechos?

Puede contactar a la coordinadora de Titulo IX. También nos puede contactar a nosotros si tiene alguna pregunta, no le estan dando las alojamientos necesarias, o si piensa que sus derechos han sido violados.





info@breastfeedla.org
323.210.8505
breastfeedla.org

ACLU
SoCal

GenderReproOutreach@aclusocal.org
213.977.5253
aclusocal.org