

Tienes derechos laborales en California durante el embarazo, el posparto y la lactancia.

CAMBIOS EN EL TRABAJO POR SEGURIDAD O COMODIDAD

Si tu empleador tiene 5 o más empleados, tienes el derecho a cambios razonables en el trabajo para mantenerte sana y cómoda durante el embarazo, después del parto o de una pérdida del embarazo, y mientras estás amamantando/lactando.



Ejemplos de cambios que puedes solicitar:

- cambios de horario
- permiso para sentarte o descansar
- ayuda para levantar objetos pesados
- cambios en las funciones laborales o la exención de tareas laborales para evitar riesgos o trabajos peligrosos
- trabajo remoto o cambio de ubicación de trabajo
- ajuste de las métricas de productividad
- más tiempo para comer, beber o descansar

Para solicitar estos cambios, dile a tu empleador que necesitas una "adaptación razonable" por tu embarazo.

¿Tengo que presentar una nota médica?

Es posible que tengas que presentar una nota de un proveedor de cuidado médico para obtener algunos cambios de trabajo. Para saber más sobre cuándo se requiere una nota, quién puede escribirla y qué información debes compartir, llámanos.

La discriminación es ilegal. ¡Conoce tus derechos!

¡Es ilegal que tu empleador te trate mal por estar embarazada, en el posparto o en periodo de lactancia, o por haber solicitado o recibido tiempo libre o cambios en el trabajo! La ley te protege contra:

- el acoso
- la reducción de horas o de pago
- que te asignen trabajo más difícil
- el despido
- medidas disciplinarias

CAMBIOS EN EL TRABAJO PARA LA LACTANCIA



Tienes derecho a un descanso razonable y a un espacio privado para extraer leche materna.

Puedes tomarte el tiempo que necesites para extraer leche materna. Por lo general, este tiempo no es pagado si trabajas por hora y no estás trabajando mientras usas el extractor.

Los empleadores deben ofrecer un espacio de lactancia que:

- esté cerca de tu área de trabajo;
- sea privado, limpio, seguro y libre de materiales peligrosos;
- tenga asientos y una mesa u otra lugar donde poner tu extractor de leche materna;
- tenga acceso a la electricidad; y
- no sea un baño.

¿Tengo que presentar una nota médica?

No estás obligada a presentar una nota médica para tomar descansos y extraer leche materna, pero puedes darle una a tu empleador si eso te facilita las cosas.

¿Qué pasa si necesito otros cambios para la lactancia?

Es común que las trabajadoras necesiten otros cambios para apoyar la lactancia, como cambios en los horarios o permiso para salir durante los descansos para amamantar directamente. Esos cambios se pueden solicitar como adaptaciones razonables.

¡Mira esta sección!

TIEMPO FUERA DEL TRABAJO

Tiempo fuera del trabajo para tu salud:



La Licencia por Discapacidad por Embarazo (PDL) da hasta 4 meses de tiempo fuera del trabajo - con el derecho de regresar a tu mismo trabajo - mientras no puedes trabajar debido al embarazo, parto, o condiciones relacionadas. Durante este periodo, tu empleador debe seguir proporcionando beneficios de seguro médico.

Podrías ser elegible si:

- ✓ Tu empleador tiene 5 o más empleados, y
- ✓ Tu proveedor de cuidado médico te ha dicho que necesitas tomar tiempo libre.

Aunque no tengas complicaciones, puedes tomarte las 4 semanas antes de tu fecha calculada de parto.

Después del parto, puedes tomarte 6 semanas si fue un parto vaginal u 8 semanas si fue una cesárea para recuperarte físicamente.

También puedes tener derecho a tiempo adicional para:

- citas prenatales o posparto
- reposo en cama
- náuseas matutinas intensas
- evitar químicos y trabajo peligroso
- necesidades de salud mental

Es posible que puedas tomarte más de 4 meses si eso no representa una dificultad o un gasto excesivo para tu empleador. Llama a nuestra línea de ayuda gratuita para conocer tus opciones.

Tiempo fuera del trabajo por pérdida reproductiva:

Si estuviste embarazada y necesitas tiempo libre para recuperarte, es posible que los derechos mencionados arriba se apliquen a ti. Además, cualquiera de los dos padres tiene derecho a tomarse 5 días libres dentro de los 3 meses posteriores a un aborto espontáneo, muerte fetal, o una adopción fallida, una subrogación fallida o una reproducción asistida fallida.

Tiempo fuera del trabajo para establecer vínculos afectivos con tu bebé:

La ley de Derechos Familiares de California (CFRA) da 12 semanas adicionales por año de tiempo fuera del trabajo sin pago, con el derecho de regresar al mismo trabajo. Para calificar, debes haber trabajado para tu empleador durante un año y 1,250 horas en los últimos 12 meses.

PAGO MIENTRAS ESTÁS FUERA DEL TRABAJO



Puedes recibir el 90% o el 70% de tu salario regular por los programas de Seguro de Incapacidad (SDI) y Permiso Familiar Pagado (PFL).

Seguro de Incapacidad (SDI) mientras te recuperas:

Puedes solicitar los beneficios de SDI si durante el embarazo o el posparto no puedes trabajar o no es seguro realizar tu trabajo habitual.

Podrías ser elegible si:

- ✓ tu proveedor de cuidado médico indica que no es recomendable que sigas haciendo tu trabajo habitual y
- ✓ has contribuido al programa SDI mediante deducciones de tu salario semanal (revisa tu talón de pago).

Pago de Permiso Familiar Pagado (PFL) para vincularse con tu nuevo bebé:

Ambos padres pueden recibir 8 semanas de pago a través del programa de Permiso Familiar Pagado (PFL) de California por tiempo libre del trabajo para vincularse con tu nuevo bebé. El PFL se puede tomar en cualquier momento durante el primer año del niño y proporciona hasta el 70-90% de tu salario habitual.



¿Cómo puedo solicitar SDI?

Para solicitar el SDI, habla con tu doctor o partera y completa un formulario con el Departamento de Desarrollo del Empleo.

¡Los trabajadores pueden solicitar el SDI o el PFL independientemente de su estatus migratorio!

Se recomienda que los trabajadores indocumentados hagan su solicitud por correo (no por Internet).

Consulta aquí cómo hacer una solicitud.

¿TIENES PREGUNTAS? ¡LLÁMANOS HOY!

Para obtener más información sobre tus derechos, llama a la línea de ayuda legal gratuita y confidencial. Te atendemos en inglés, español y más idiomas si lo pides y sin importar cuáles son tus ingresos o tu estatus migratorio.



Para obtener más información sobre tus derechos, consulta www.pregnantatwork.org