

CAMBIOS EN EL TRABAJO



Tiene derecho a solicitar cambios en el trabajo para condiciones relacionadas con el embarazo, como la lactancia y la depresión o ansiedad posparto.

Cambios que puede pedir:

- protección contra químicos tóxicos y pesticidas
- acceso a más agua o tiempo para comer
- ser asignada a otro puesto
- y otras cosas que necesite porque está amamantando o recientemente dio la luz

➤ **Para recibir estos cambios, solicite una nota de su proveedor médico.**

¡Es ilegal que su empleador la trate mal debido al embarazo, la lactancia, o por tener hijos!

La ley la protege de la discriminación, esto incluye el:

- el acoso
- que la disciplinen
- que rebajen sus horas o pago
- darle trabajo más difícil
- o que la despidan

¿TIENE PREGUNTAS? ¡LLÁMENOS HOY!

Para obtener más información sobre sus derechos, llame a la línea de ayuda legal gratuita y confidencial.

 **415-581-8888**

¡Ayuda disponible en español, mixteco, y mas!

Deje un mensaje de voz con su nombre, número de teléfono, y lenguaje preferido y una abogada le devolverá la llamada.

¡También puede llenar este formulario para solicitar ayuda!



Recursos en línea:



@daraluzderechos



¡Use este enlace para aplicar a SDI & PFL, encontrar los recursos mencionados, y mas!

www.linktr.ee/daraluzderechos



DAR A LUZ

Derechos Laborales Para Campesinas
Durante El Embarazo y Posparto



¡TIENE DERECHOS LABORALES DESPUES DEL EMBARAZO Y MIENTRAS AMAMANTA!



TIEMPO FUERA DEL TRABAJO



PAGO MIENTRAS NO TRABAJA



LACTANCIA EN EL TRABAJO



Para recuperarse de su parto

La *Licencia por Discapacidad por Embarazo (PDL)* proporciona hasta 4 meses de tiempo fuera del trabajo, con el derecho de regresar a su mismo trabajo, mientras está incapacitada a causa del embarazo.

El PDL se puede usar mientras recupera del parto. Típicamente, se usan 6 a 8 semanas para la recuperación.

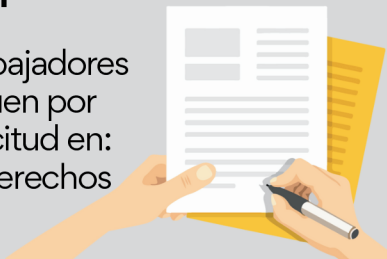
Para establecer vínculo con su bebé

La ley de *Derechos Familiares de California (CFRA)* proporciona 12 semanas de tiempo fuera del trabajo con el derecho de regresar al mismo trabajo.

- > Ambos padres pueden solicitar este tiempo para establecer un vínculo con su bebé recién nacido.

¡Todo trabajador es elegible para recibir SDI o PFL sin importar su estatus migratorio!

Se recomienda que trabajadores indocumentados apliquen por correo. Encuentre la solicitud en: www.linktr.ee/daraluzderechos



¿Como puedo aplicar?

Para solicitar el SDI o PFL, visite la página del Departamento de Desarrollo del Empleo (EDD).

Para SDI, hable con su proveedor de servicios médicos para recibir su autorización.

A partir de 2025, podrá recibir hasta 90% de su salario regular mientras no trabaja por medio de disability o el Permiso Familiar Pagado.

Disability (SDI) mientras recupera

Típicamente, el *Seguro de Incapacidad (disability)* proporciona 6 semanas de pagos después de un parto natural y 8 semanas después de una cesárea.

- > Su doctor puede autorizar más semanas de disability en ciertos casos.

Permiso Familiar Pagado (PFL) mientras establece vínculo

Ambos padres pueden recibir 8 semanas de pago mientras estén fuera del trabajo para vincularse con su bebé.

Las mamás típicamente reciben el PFL después de recuperarse del parto.

Tiene derecho a tiempo de descanso y un espacio privado para extraer leche materna en el trabajo .

Puede tomar el tiempo que necesite, pero el tiempo para extraer su leche típicamente no es pagado.

Un espacio adecuado para extraer leche materna necesita:

- estar cerca de su área de trabajo
- ser privado, seguro, limpio, y libre de materiales peligrosos
- un lugar para poner su extractor de leche materna
- un lugar para sentarse
- acceso a la electricidad
- y no puede ser un baño

Su empleador también debe proveerle acceso a un refrigerador o hielera para guardar la leche y a un fregador con agua potable cerca a su área de trabajo.

¡No es necesario dar una nota para recibir estos derechos, pero puede darle una nota a su empleador de su médico!

Tenemos una nota de ejemplo disponible en www.tinyurl.com/dalnota

