



# LACTANCIA EN EL LUGAR DE TRABAJO EN CALIFORNIA

## 1 Estoy alimentando de pecho a mi bebe y necesito exprimir leche en el trabajo. ¿Cuáles son mis derechos?

En California, les empleades lactantes tienen el derecho a un **espacio privado** y **tiempo de descanso razonable** para exprimir leche en el trabajo. El espacio debe no ser un baño, debe estar cerca del área de trabajo, y debe estar guardado a la vista y libre de intrusión de otros trabajadores y el público. Adicionalmente, el espacio debe tener un lugar para sentarse y una superficie para colocar la bomba; tener acceso a la electricidad o maneras de operar una bomba eléctrica u operada por pilas; y debe estar cerca de refrigeración y un fregadero con agua corriendo.

## 2 ¿Los descansos de lactancia son pagados?

Posiblemente. Su empleador puede, pero no debe, pagarle por sus descansos de lactancia que tarden más que sus descansos normales. Entonces, si usualmente recibe un descanso pagado de 15 minutos, y se toma 25 minutos para exprimir, su empleador no tiene que pagarle por esos últimos diez minutos. Sin embargo, el tiempo que se tarda para viajar hacia y desde el lugar de lactancia no es considerado tiempo de descanso y debería ser pagado.

## 3 ¿Hay un tiempo límite para descansos de lactancia?

No. Puede tomar el tiempo que necesite con cada descanso, siempre siendo razonable. Puede también tomar las citas tan frecuentemente que necesite exprimir leche. No esta limitada a tomar descansos de lactancia durante su tiempo de descanso normal.

## 4 ¿Puede mi empleador tratarme de manera peor porque solicito o tomo descansos de lactancia?

No. Es ilegal que su empleador discrimine o tome represalias en contra de usted por alimentar de pecho, solicitar o tomar descanso de lactancia, o tener una condición médica relacionada a la lactancia. También es ilegal que un empleador le acose (por ejemplo, hacer comentarios ofensivos en contra de su voluntad) porque usted está alimentando de pecho o exprimiendo leche en el trabajo.

## 5 ¿Puede mi empleador rehusarse a proveerme acomodados?

Posiblemente. Si usted trabaja para un empleador que tiene menos de 50 empleades, le pueden negar un lugar para exprimir como descrito arriba si pueden comprobar que proveer el espacio causaría un daño irreparable, lo cual significa que le causaría al empleador una dificultad o un gasto excesivo, cuando se considera en relación con el tamaño, recursos financieros, naturaleza, o estructura del negocio del empleador. Si su empleador le niega un espacio como el descrito arriba, deben proveerle una explicación de la negación por escrito. Si usted trabaja para un empleador con más de 50 empleades, deben acomodarle.

## 6 ¿Qué debo hacer si mi empleador viola mis derechos o no me acomoda?

Hay diferentes agencias del gobierno que hacen cumplir diferentes partes de la ley. Para hacer cumplir todos sus derechos, puede registrar una queja con el Departamento de Empleo y Alojamiento Justo de California, el Unidad de Investigación de Represalias y Oficina de Cumplimiento de Campo de la División de Cumplimiento de Normas Laborales de California, o el Departamento de Trabajo de EUA.

**LEGAL  
AID AT  
WORK**

Si tiene preguntas acerca de sus derechos a los acomodados de lactancia en el trabajo, o piensa que sus derechos han sido violados, puede contactar a la Línea de Trabajo y Familia de Legal Aid at Work al (800) 880-8047



Legal Aid at Work no puede garantizar que esta información esté actualizado o estar responsable por cualquier uso. Creado con apoyo de Sección de Derecho Laboral y Empleo de la Asociación de Abogados de California. Actualizado Abril 2024.