



# Guía para los EMPLEADOS sobre las adaptaciones para la lactancia en el trabajo en San Francisco

**Todas las Empleadas en San Francisco tienen derechos Relacionados con la Lactancia en el Trabajo**

## 1 Un lugar limpio y privado

- ✓ No puede ser un baño
- ✓ Debe ser seguro, limpio y estar protegido de las miradas ajenas y las interrupciones
- ✓ Debe contar con un lugar donde sentarse y un lugar para poner un extractor de leche
- ✓ Debe tener acceso a electricidad
- ✓ Debe tener acceso a un fregadero cerca con agua corriente y un refrigerador

## 2 Tiempo para extraer le leche

El empleador debe darle todo el tiempo que necesita para sacarse leche, incluso para prepararse y limpiar al terminar. El tiempo que tarda en sacarse leche, fuera de la duración de su descanso normal, no necesita ser pagado.

## Cómo Solicitar acceso a Adaptaciones para la Lactancia

- Su empleador debe entregarle la política sobre adaptaciones para la lactancia por escrito en el momento de su contratación y también cuando pregunte sobre la licencia por embarazo o maternidad, o cuando le diga a su empleador que espera un bebé.
- Pida a su empleador adaptaciones para la lactancia. Puede pedir adaptaciones para la lactancia verbalmente, por correo electrónico o por escrito. No se necesita un formulario específico. Su empleador debe responderle en un plazo de 5 días laborables.

Si darle adaptaciones para la lactancia crearía una dificultad excesiva para su empleador, este puede solicitar una excepción a un requisito específico, pero debe comunicárselo a usted por escrito. Según la ley del estado, solo los empleadores con menos de 50 empleados pueden solicitar una excepción por dificultad excesiva.

**Los empleadores no pueden interferir ni tomar represalias contra las empleadas que pidan usar adaptaciones para la lactancia.**



# Guía para los EMPLEADORES para entender la Ordenanza sobre Lactancia en el Lugar de Trabajo de San Francisco

Según la Ordenanza sobre Lactancia en el Lugar de Trabajo de San Francisco, los empleadores deben ofrecer a las empleadas **descansos para la lactancia** y un **lugar para la lactancia**, y deben contar con una política que explique de qué manera las empleadas pueden solicitar adaptaciones para la lactancia. A continuación se describen las adaptaciones necesarias que se deben hacer para la empleada que las solicite.

1

## Los empleadores deben contar con una política sobre adaptaciones para la lactancia por escrito:

- Los empleadores deben entregar su política sobre adaptaciones para la lactancia a las empleadas nuevas y aquellas que pregunten sobre la licencia por embarazo o maternidad.
- Visite [www.sfgov.org/olse/lactation-workplace](http://www.sfgov.org/olse/lactation-workplace) para ver un ejemplo de esta política.

2

## Los empleadores deben proporcionar un lugar limpio y privado para la lactancia:

- No puede ser un baño
- Debe ser seguro, limpio y estar protegido de las miradas ajenas y las interrupciones
- Debe contar con un lugar donde sentarse y una superficie para poner un extractor de leche
- Debe tener acceso a electricidad
- Debe tener acceso a un fregadero cerca con agua corriente y un refrigerador

El espacio puede ser temporal o usarse para otros fines, siempre que esté a disposición de la empleada lactante cuando lo necesite. Visite [www.sfgov.org/olse/lactation-workplace](http://www.sfgov.org/olse/lactation-workplace) para obtener más información.

3

## Los empleadores deben permitirle a las empleadas el tiempo necesario para extraer la leche:

- El tiempo **no es limitado** e incluye tiempo para que la empleada se prepare y limpie al terminar.
- No tiene que pagar a la empleada por el tiempo que pase extrayendo la leche, a menos que lo haga durante su descanso.

## Cómo responder a un pedido de adaptaciones para la lactancia

- Entregue a la empleada la política sobre lactancia por escrito
- Responda al pedido en un plazo de 5 días laborables

Si un empleador cree que no puede proporcionar ninguna de las adaptaciones, puede solicitar excepciones por "dificultad excesiva" a las adaptaciones específicas. **Esto solo es para empleadores que tengan menos de 50 empleados.**

- Si un empleador aduce una dificultad excesiva para una adaptación específica, debe responder por escrito al pedido de adaptaciones de la empleada.
- Un empleador que solicita una excepción a un requisito igualmente debe acatar los otros requisitos de la Ordenanza.

**Los empleadores no pueden interferir ni tomar represalias contra las empleadas que pidan usar adaptaciones para la**

Puede comunicarse con la Oficina de Aplicación de las Normas Laborales (Office of Labor Standards Enforcement) escribiendo a [lactation@sfgov.org](mailto:lactation@sfgov.org) o llamando al (415)-554-6406 si tiene alguna pregunta. Encontrará más información en [www.sfgov.org/olse/lactation-workplace](http://www.sfgov.org/olse/lactation-workplace)