



WE ARE YOUR DOL



Department  
of Labor

# SUS DERECHOS COMO EMPLEADA

Para extraerse leche materna en el trabajo

## USTED TIENE DERECHO A EXTRAERSE LECHE MATERNA EN EL TRABAJO

La sección 206-c de la Ley de Trabajo del Estado de Nueva York ordena que su empleador le proporcione tiempo de descanso no remunerado para extraerse leche materna en el trabajo. Para obtener más información sobre sus derechos en el lugar de trabajo, vea la política del Departamento de Trabajo del Estado de Nueva York (NYSDOL, por sus siglas en inglés) en [on.ny.gov/breastmilkeexpression](https://on.ny.gov/breastmilkeexpression). Para obtener más información sobre la extracción de leche materna, consulte la declaración de derechos de las madres que amamantan del Departamento de Salud del Estado de Nueva York en [health.ny.gov/publications/2028/](https://health.ny.gov/publications/2028/).

### ¿ESTA LEY CUBRE A MI EMPLEADOR?

Esta ley se aplica a todos los empleadores públicos y privados del estado de Nueva York, sin importar su tamaño o la naturaleza de sus negocios.

### ¿QUÉ HAGO SI MI EMPLEADOR NO ME HA DICHO QUE PUEDO EXTRAERME LECHE MATERNA EN EL TRABAJO?

Todos los empleadores tienen la obligación de informar a sus empleados sobre el derecho a tomar permisos no remunerados durante la jornada laboral con el fin de extraerse leche materna. Su empleador debe informarle sobre este derecho entregándole la política de derechos de las empleadas a extraer leche materna en el lugar de trabajo del Departamento de Trabajo del Estado de Nueva York. La política se puede proporcionar impresa o mediante correo electrónico. Todos los empleados deben recibir esta política cuando son contratados y debe darse aviso a todas las empleadas que regresen a trabajar después del nacimiento de un hijo, así como una vez al año en lo sucesivo.

### ¿TENGO QUE DAR AVISO PREVIO A MI EMPLEADOR SI QUIERO EXTRAERME LECHE MATERNA EN EL TRABAJO?

Sí. Si quiere extraerse leche materna en el trabajo, debe notificarlo previamente a su empleador por escrito, de preferencia antes de que regrese al trabajo después de su permiso por maternidad. Debe enviar su solicitud a su supervisor directo o al miembro del personal al que su empleador le haya encargado manejar dichas solicitudes. Puede enviar su solicitud por correo electrónico, mensaje de texto, correspondencia escrita o por cualquier aplicación móvil de chat que la organización use con regularidad para transmitir correspondencia y que permita conservar los mensajes. Su notificación por escrito debe incluir detalles acerca de la cantidad de descansos que prevé necesitar durante la jornada laboral. Si hay horas en las que prefiere extraer la leche materna, inclúyalas también en su notificación por escrito.

### ¿DURANTE CUÁNTO TIEMPO PUEDO EXTRAERME LECHE MATERNA EN EL TRABAJO DESPUÉS DEL NACIMIENTO DE MI HIJO?

Puede tomar descansos para extraer leche materna en el trabajo hasta por tres años después del nacimiento de su hijo.

### ¿CUÁNTO TIEMPO DE DESCANSO PUEDO TOMAR PARA EXTRAERME LECHE MATERNA?

Su empleador debe concederle por lo menos veinte minutos en cada descanso, pero debe darle más tiempo si usted lo necesita. Usted puede tomar descansos más cortos si lo desea. Los descansos para extraer leche materna no son remunerados. También puede usar sus descansos regulares remunerados y sus períodos de comida para extraer leche si lo desea, pero no tiene la obligación de hacerlo. También puede decidir tomarse estos descansos justo antes o después de sus períodos regulares de descanso remunerado y de comida. Por ejemplo, puede tomar un período de comida de 30 minutos, y después tomar un descanso de 20 minutos para extraer leche justo después de su período de comida, para un total de 50 minutos.

## **¿CON CUÁNTA FRECUENCIA PUEDO TOMAR DESCANSOS PARA EXTRAER LECHE MATERNA DURANTE LA JORNADA LABORAL?**

Puede tomar descansos por lo menos una vez cada tres horas para extraer leche materna, pero los empleadores deben darle facilidades si usted necesita descansos más frecuentes.

## **SI TOMO DESCANSOS PARA EXTRAER LECHE MATERNA, ¿MI EMPLEADOR PUEDE REDUCIR LA DURACIÓN DE LOS OTROS DESCANSOS QUE RECIBO?**

No. Si toma descansos no remunerados para extraer leche materna, su empleador no puede quitar tiempo de sus descansos remunerados regulares ni de sus períodos de comida.

## **SI TOMO DESCANSOS PARA EXTRAER LECHE, ¿PUEDO REPONER ESE TIEMPO?**

Sí. Su empleador tiene la obligación de permitirle que trabaje antes o después de sus turnos regulares para reponer el tiempo de descanso no remunerado que utilizó para la extracción de leche, mientras dicho tiempo coincida con el horario normal de operación de su empleador. Usted no tiene la obligación de reponer ese tiempo, pero puede hacerlo si lo desea.

## **¿MI EMPLEADOR TIENE QUE PAGARME LOS TIEMPOS DE DESCANSO QUE ME TOME PARA EXTRAER LECHE MATERNA?**

No. Su empleador no tiene que pagarle los descansos que tome para extraer leche. Si lo desea, puede usar su tiempo de descanso regular remunerado o su período de comida para extraerse leche materna. También tiene derecho a recibir descansos no remunerados adicionales si los necesita. No tiene obligación alguna de realizar tareas laborales mientras se extrae leche, y su empleador no puede ordenarle que lo haga. Si usted decide hacerlo voluntariamente, su empleador debe pagarle ese tiempo.

## **¿MI EMPLEADOR TIENE QUE PROPORCIONARME UN LUGAR PARA EXTRAER LECHE MATERNA?**

Sí. Su empleador tiene que proporcionarle una sala privada u otro espacio cercano a su área de trabajo en donde puedan extraerse leche. Si su empleador no puede proveer una sala dedicada para lactancia, puede usarse una sala que esté desocupada temporalmente. Como último recurso puede usarse un cubículo, pero debe estar completamente cerrado y tener paredes de al menos siete pies de altura. Debe consultar a la División de Normas Laborales del NYSDOL si su empleador le dice que no tiene un espacio donde usted pueda extraerse leche materna.

## **¿ESE ESPACIO PUEDE SER UN SANITARIO?**

No. La sala o el espacio que proporcione su empleador no puede ser un sanitario, ni el espacio de un inodoro.

## **¿QUÉ TIENE QUE COLOCAR MI EMPLEADOR EN LA SALA?**

El lugar donde usted se extraiga leche materna debe contener una silla y una pequeña mesa u otra superficie plana. Además, el espacio debe tener buena iluminación natural o artificial, un tomacorriente eléctrico (si el lugar de trabajo tiene electricidad) y estar cerca de un suministro de agua accesible limpia. Si el lugar de trabajo tiene refrigerador, deben permitirle usarlo para guardar la leche si usted lo desea.

## **¿LA SALA TIENE QUE SER PRIVADA?**

Sí. La sala o el espacio provisto por su empleador no puede estar disponible para otros empleados, clientes o miembros del público en general mientras usted se extrae leche materna. Debe tener una puerta con cerradura funcional o, en el caso de un cubículo, un letrero que advierta que el espacio está siendo utilizado y que otras personas tienen prohibido el acceso. Si el espacio tiene ventanas, deben estar cubiertas.

## **¿QUÉ HAGO SI MI EMPLEADOR NO CUMPLE ESTA LEY?**

Presente una queja a la División de Normas Laborales del NYSDOL. Estas quejas son confidenciales. No le diremos a su empleador que se ha presentado una queja en su contra. Puede llamar al NYSDOL al teléfono **1-888-52-LABOR**, enviar correo electrónico a [LSAsk@labor.ny.gov](mailto:LSAsk@labor.ny.gov) o acudir a la oficina más cercana de Normas Laborales para presentar una queja. Una lista de oficinas está disponible en [labor.ny.gov/workerprotection/laborstandards/workprot/lstdists.shtm](http://labor.ny.gov/workerprotection/laborstandards/workprot/lstdists.shtm).

## **¿QUÉ HAGO SI MI EMPLEADOR ME CASTIGA POR PRESENTAR UNA QUEJA?**

Su empleador no pueden discriminar ni tomar ningún tipo de represalias en contra de usted o de cualquier otra empleada que decida extraerse leche materna en el lugar de trabajo o que presente una queja ante nosotros. Si eso ocurre, comuníquese de inmediato con el NYSDOL y avísenos.

## ¿EN DÓNDE PUEDO ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN SOBRE ESTE TEMA?

El NYSDOL ha publicado una política sobre los derechos de las empleadas a extraer leche materna en el lugar de trabajo. Los empleadores tienen la obligación de proporcionarle esta política cuando la contraten, y también cuando regrese al trabajo después del nacimiento de su hijo. La política está disponible en línea en [on.ny.gov/breastmilkexpression](https://on.ny.gov/breastmilkexpression).

## ¿HAY OTRAS LEYES QUE PROTEJAN MI DERECHO A EXTRAER LECHE MATERNA EN EL TRABAJO?

Sí. La Ley de Normas Laborales Justas, una ley federal que cubre a los 50 estados, también protege su derecho a extraerse leche materna en el trabajo. Para obtener más información, llame a la División de Sueldos y Horas del Departamento de Trabajo de EE. UU. al teléfono **1-866-4USWAGE**. La Ley PUMP federal entró en vigor en 2023 y amplió las protecciones para casi todas las empleadas que se extraen leche materna en el trabajo. De acuerdo con la Ley PUMP, todas las trabajadoras cubiertas que no reciban descansos y espacios adecuados hasta por un año después del nacimiento de su hijo pueden presentar una denuncia al NYSDOL o entablar una demanda contra sus empleadores. Para ver más información, visite [on.ny.gov/breastmilkexpression](https://on.ny.gov/breastmilkexpression).