Trabajadoras embarazadas y padres nuevos

EL EMBARAZO EN EL TRABAJO

Si usted está embarazada, tiene derecho de solicitar y su empleador debe proporcionarle:

- descansos más frecuentes o largos para ir al baño, comer o tomar agua;
- lugar donde sentarse; y
- límites de no levantar más de 20 libras de peso.

Usted tiene derecho a solicitar otros cambios en el lugar de trabajo cuando así se lo recomienda un proveedor de atención médica o una partera. Su empleador no puede exigirle que ajuste sus condiciones de trabajo porque está embarazada.

AUSENCIA CON PERMISO POR EMBARAZO Y PARA PADRES

Los empleados pueden solicitar y tomar hasta 12 semanas de ausencia con permiso sin goce de sueldo durante el embarazo o al nacer su hijo o adoptar a un niño. Los empleados son elegibles para esta ausencia con permiso sin importar cuántos empleados tenga el empleador ni la cantidad de tiempo que han trabajado para su empleador.

La ausencia con permiso por embarazo y parental se puede tomar por:

- discapacidad debida al embarazo o a un problema de salud relacionado al embarazo;
- parto o adopción; o
- para que la persona que pare al hijo o su pareja tomen tiempo para afianzar el vínculo con el niño después del parto o la adopción.

Los empleadores pueden adoptar políticas razonables sobre cuándo se deben presentar las solicitudes de ausencia con permiso, y la ausencia con permiso se debe tomar dentro de los 12 meses siguientes al nacimiento o la adopción del niño.

Es posible que usted pueda usar los beneficios proporcionados por su empleador, como la ausencia con permiso por enfermedad o discapacidad, si está enferma durante el embarazo o para recuperarse del parto.

La ley de ausencia con permiso familiar y médica con goce de sueldo de Minnesota, que provee tiempo libre durante o después de un embarazo, entrará en vigencia el 1 de enero de 2026.

EXTRACCIÓN DE LECHE MATERNA EN EL TRABAJO

Si usted decide extraerse leche materna en el trabajo, su empleador, sin importar cuántos empleados tenga, debe proporcionarle:

- tiempo de descanso para extraerse la leche materna sin que usted pierda remuneración salarial; y
- un área limpia, privada y segura para extraerse la leche materna que:
  - no sea un baño;
  - esté resguardada de la vista de los demás;
  - esté libre de interrupciones de compañeros de trabajo y del público;
  - esté cerca del área de trabajo; y
  - tenga acceso a un enchufe eléctrico.

Es posible que existan excepciones limitadas a este requisito.

Usted puede elegir cuándo extraerse leche materna según sus necesidades, ya sea extraérsela durante un período de descanso con goce de sueldo existente, durante un período de descanso existente sin goce de sueldo, como el período para comer, o en otro momento.

Es ilegal que el empleador tome represalias o medidas negativas contra usted por solicitar o tomar una ausencia con permiso, una adaptación por embarazo o un período de descanso para extraerse leche materna en el trabajo.

COMUNÍQUESE CON NOSOTROS

Comuníquese con la oficina de normas de trabajo llamando al 651-284-5075 o a dli.laborstandards@state.mn.us.

DEPARTMENT OF LABOR AND INDUSTRY

Labor Standards • 443 Lafayette Road N. • St. Paul, MN 55155
651-284-5075 • dli.mn.gov • dli.laborstandards@state.mn.us

Notificación: Este es un resumen breve de la ley de Minnesota. Su intención es servir como guía y no se debe considerar un sustituto de los estatutos relacionados de Minnesota.

Version 0724