

## Juramento de Empleador: La Lactancia es Bienvenida Aquí

La lactancia\* provee importantes beneficios de salud inmediatos y a largo plazo para los bebés y sus madres, incluyendo los impactos positivos en el desarrollo cognitivo de los niños y su salud como adultos. La lactancia se asocia con una mayor productividad y menor ausentismo en las empleadas que lactan. Hay beneficios adicionales para la sociedad, como costos más bajos en atención médica. La Asociación Americana de Pediatría y el Cirujano General de los Estados Unidos recomiendan la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida y la lactancia continua con la adición de alimentos saludables durante 2 años en adelante, siempre que lo deseen mutuamente.

Un programa formal de apoyo a la lactancia, como una **política para toda la empresa y un espacio designado para extracción**, muestra a los empleados de la compañía que su empresa apoya la lactancia. Ese apoyo puede aumentar la probabilidad de que las empleadas regresen al trabajo después del parto y aumentar la satisfacción laboral. Empleados productivos, satisfechos y experimentados, puede significar en una menor rotación de empleados y menores costos en contratación y capacitación.

Usted, como empleador, puede asegurarse de mantener y cumplir con la Ley Federal PUMP para madres lactantes de 2022 (S. 1658/H.R. 3110) y la Ley Estatal de libertad para lactar de 2007 (P.L. 90, NO. 28) proporcionando adaptaciones en el lugar de trabajo como los siguientes:

- Proporcionar un **lugar privado**, protegido de la vista y libre de intrusos, que esté fácilmente disponible para extraer leche o alimentar, y que **no sea un baño**.
- Permitir tiempo para descansos en intervalos que sean similares al itinerario natural de alimentación.
  - La frecuencia de bombeo normal varía. Un intervalo típico sería cada 2-3 horas para bebés menores de 6 meses.
  - Cada sesión de extracción dura entre 15 y 20 minutos, más el tiempo para ir y venir del lugar de la extracción y el tiempo para configurar y limpiar el equipo.
  - Un horario de trabajo flexible es de ayuda.
  - Proveer educación para el personal, para crear una atmósfera de apoyo.
- Proveer acceso a un **fregadero cercano** para lavarse las manos y limpiar el equipo de bombeo.
- Sería beneficioso el acceso a un lugar limpio para el almacenamiento de la leche, como un refrigerador o una hielera personal.

*Yo juro que mi negocio, \_\_\_\_\_ establecerá una política y disposiciones por escrito para todos los empleados en virtud de la Ley de Normas Laborales Justas: Ley de Tiempo de Descanso para Madres Lactantes, ampliada por la Ley PUMP. Proveeré una cantidad de tiempo razonable de descanso y un espacio limpio y privado para que las trabajadoras lactantes se extraigan leche hasta un año después del nacimiento del niño(a).*

Firma: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

*Luego de firmar este juramento, usted recibirá una calcomanía de "La Lactancia es Bienvenida Aquí" para que orgullosamente lo muestre en su negocio, mostrando que usted le da la bienvenida y el apoyo a las familias que lactan en su establecimiento. Este programa está disponible mediante el apoyo del Proyecto REACH de la Escuela de Medicina de Penn State y la Coalición de Lactancia de Pensilvania.*

\*"Lactancia" es el término común utilizado para referirse a la alimentación con leche humana lo cual predominantemente incluye dar el pecho, alimentación del cuerpo y extracción.

