

Mi plan de trabajo y lactancia

Cuando vuelva al trabajo después de mi licencia de maternidad, quiero ser una buena empleada y también cuidar a mi nuevo bebé. Mis proveedores de atención médica me han dicho que amamantar a mi bebé es una de las cosas más importantes que puedo hacer por nuestra salud. Un espacio privado y limpio y un pequeño descanso adicional para extraer leche para mi bebé durante la jornada laboral me permitirán seguir los consejos del médico y proveerle leche a mi bebé mientras estamos separados. Esto ayuda a nuestra empresa al reducir los costos de atención médica y el ausentismo.

Su apoyo es importante para mí. Estas adecuaciones simples y temporales me facilitarán dar lo mejor a mi bebé y a mi compañía.

REGRESO AL TRABAJO. Me gustaría volver a trabajar gradualmente, si es posible, para que mi bebé y yo podamos adaptarnos a la separación. Algunas opciones que podemos analizar:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Trabajar medio tiempo por un tiempo | <input type="checkbox"/> Trabajar desde casa |
| <input type="checkbox"/> Trabajar en un horario flexible (ej.: quitar los miércoles) | <input type="checkbox"/> Otras ideas: |

TIEMPO. Necesitaré extraer mi leche en el trabajo alrededor de la hora en que mi bebé normalmente se alimentaría, posiblemente cada 2–3 horas, durante aproximadamente 20 minutos cada vez, sin contar el tiempo para llegar al área de lactancia. Usaré mis descansos habituales y mi período de comida. Esta adecuación es valiosa para mí. No abusaré de esta garantía, y si se necesita más tiempo que el habitual, estoy dispuesta a:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Llegar más temprano para recuperar el tiempo | <input type="checkbox"/> Quedarme hasta más tarde en el día para recuperar el tiempo |
| <input type="checkbox"/> Tomar trabajo no remunerado | <input type="checkbox"/> Otras ideas: |

LUGAR. Necesitaré un área limpia y privada donde pueda extraer mi leche de manera segura durante estos descansos para amamantar. Un cuarto de baño no es un lugar apropiado y no está permitido por la ley. El área también debe estar cerca de mi estación de trabajo, y cerca de un fregadero y un refrigerador. El espacio debe ser lo suficientemente grande para una silla y una superficie plana para la bomba. Necesitaré/no necesitaré electricidad para mi extractor de leche. Algunas opciones que podemos analizar:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> La oficina privada de un gerente o supervisor | <input type="checkbox"/> Una sala de conferencias o reuniones |
| <input type="checkbox"/> Un área pequeña que no se utilice mucho y que pueda ser cerrada para privacidad | <input type="checkbox"/> Una nevera o refrigerador disponible |
| <input type="checkbox"/> La oficina privada de un compañero de trabajo | <input type="checkbox"/> Otras ideas: |

APOYO. El apoyo de mi supervisor y compañeros de trabajo me ayudará a sentirme relajada y segura. Investigaciones demuestran que esto hace que la extracción de la leche sea más eficiente y aumenta la lealtad, la retención y la formación de equipos a nivel de los empleados.

EDUCACIÓN. Me gustaría participar en cualquier clase para madres que amamantan o para nuevos padres o reuniones de grupos de apoyo que se lleven a cabo en mi lugar de trabajo. Si mi empresa tiene un contrato con un asesor de lactancia, me gustaría usar esos servicios durante mi licencia de maternidad y una vez que regrese al trabajo.

Firma del empleado: _____ Fecha: _____

Firma del empleador: _____ Fecha: _____