

# Conozca los DERECHOS A LA LACTANCIA en su lugar de trabajo

Tema	Ley de Extracción de Leche Materna en el Trabajo (Ley PUMP) 2023
Descanso	Se deben proporcionar descansos razonables con la frecuencia necesaria. Una empleada debe ser relevada de su deber o pagada por su tiempo de descanso. Si una empleada no está completamente relevada de sus deberes laborales mientras extrae leche, el tiempo de extracción contará como tiempo trabajado al calcular el salario mínimo y las horas extras.
Espacio de lactancia	No en un baño. Un espacio limpio, privado, libre de intrusos y protegido de la vista. Este puede ser un espacio temporal.
¿Por Cuánto tiempo?	Por un año después del nacimiento.
Trabajadoras cubiertas	Todas las trabajadoras, excepto los miembros de la tripulación de vuelo de las líneas aéreas. La cobertura de algunas empleadas de trenes y autobuses comienza el 29/12/2025.
Empleadores cubiertos	Todos los empleadores Aquellos con menos de 50 empleados pueden estar exentos en casos excepcionales si pueden demostrar “dificultades excesivas”.
Ley vigente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Departamento de Trabajo de EUA División de Horas y Salarios, (913) 551-5721.</li> <li>• Una empleada puede presentar una demanda por remedios monetarios contra un empleador que infrinja la ley.</li> </ul>
Necesita ayuda o información	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Center for WorkLife Law al (415) 703-8276 o <a href="mailto:hotline@worklifelaw.org">hotline@worklifelaw.org</a></li> <li>• A Better Balance al (833) 633-3222 o <a href="https://abetterbalance.org/get-help">abetterbalance.org/get-help</a></li> <li>• Coalición de Lactancia Materna de Nebraska <a href="https://nebreastfeeding.org/">https://nebreastfeeding.org/</a></li> </ul>



TIEMPO DE EXTRACCIÓN



SITIO PRIVADO



PROTEGIDA POR LEY