

# Guía para mujeres sobre el trabajo y el embarazo

## en Estados Unidos

**E**n Estados Unidos existen leyes federales y estatales que hacen ilegal que un patrón se niegue a contratar a una trabajadora o la despida por el hecho de estar embarazada.

La ley federal protege completamente a los ciudadanos y residentes legales permanentes de Estados Unidos. Los trabajadores que no cuentan con un permiso de trabajo válido están protegidos por las leyes contra la discriminación, pero podrían no tener derecho a todos los programas de prestaciones públicas.

La ley federal considera al embarazo como una “incapacidad temporal”. La ley establece que un patrón con 15 trabajadores o más debe dar a las trabajadoras embarazadas las mismas prestaciones que otorga a cualquier otro trabajador con una incapacidad temporal.

Algunas leyes estatales protegen a los trabajadores de patrones que tienen menos de 15 empleados. Muchos estados estipulan que los patrones deben dar a las trabajadoras embarazadas ciertas prestaciones, sin importar si se las ofrecen también a otros trabajadores.

Dependiendo de cuántas personas trabajen para tu patrón, podrías estar amparado por la ley federal, la estatal o por las dos.

### Solicitudes de trabajo durante el embarazo

- Es en contra de la ley que un patrón le niegue el trabajo a una mujer por el hecho de que esté embarazada.
- Si estás embarazada al presentar una solicitud de empleo, no tienes que decírselo al patrón.
- Normalmente, un patrón no puede preguntarte si estás embarazada o si piensas tener hijos en el futuro.



### ¿Estoy protegida?

**Ley federal** Sí. Pero sólo si tu patrón tiene por lo menos 15 trabajadores.

**Ley estatal** Sí. Y las leyes de algunos estados te protegen incluso si tu patrón tiene menos de 15 trabajadores.

### ¿Qué quiere decir “incapacidad temporal”?

- Una incapacidad temporal es un problema físico o mental que dura un corto tiempo y que afecta tu capacidad de trabajar.
- NO es un problema físico o mental permanente, como la ceguera.
- Por ejemplo, un trabajador que se fractura una pierna podría necesitar algunos días de descanso porque está temporalmente incapacitado.
- La mayor parte de los estados considera al embarazo como una incapacidad temporal.

### ¿Cuánto tiempo puedo trabajar durante mi embarazo?

- Tienes derecho de trabajar durante tu embarazo todo el tiempo que puedas desempeñar adecuadamente tu trabajo.
- Tu patrón no puede despedirte ni obligarte a aceptar un trabajo con un sueldo menor ni hacer que tomes un permiso solamente por el hecho de que estés embarazada.

### ¿Y si necesito tomar un permiso durante mi embarazo?

Si tu patrón le ha concedido permisos a otros empleados durante una incapacidad temporal, entonces debe hacer lo mismo por sus trabajadoras embarazadas.

### ¿Me van a pagar mientras dure la incapacidad por maternidad?

- Tu patrón no está obligado a pagarte durante la incapacidad por maternidad, si es que la autoriza, en primer lugar.
- Incluso puede insistir en que utilices tus días de permiso por enfermedad durante el embarazo y después del parto.
- PERO, si tu patrón te da un seguro de incapacidad temporal, podrías recibir por lo menos una parte de tu salario mientras no puedes trabajar.
- Algunos estados establecen que los patrones deben dar a las trabajadoras embarazadas cierta cantidad de días de descanso, sin importar si le otorgan las mismas prestaciones a otros trabajadores. Consulta las leyes del estado en el que estás trabajando.

### ¿Qué es el seguro de incapacidad temporal?

- El seguro de incapacidad temporal paga los gastos médicos y los salarios perdidos mientras un trabajador no puede trabajar.
- Algunos patrones brindan a los trabajadores un seguro de incapacidad temporal. Infórmate de cuáles son tus prestaciones como empleado.
- ADEMÁS, los estados de California, Hawaii, Nueva Jersey, Nueva York, Rhode Island y Puerto Rico cuentan con programas de seguro de incapacidad temporal.
- Esto significa que el gobierno del estado paga una parte de tu salario cuando sufres un problema médico temporal, incluyendo el embarazo.

### ¿Y qué pasa con los patrones que tienen muchos trabajadores?

La Ley sobre Permisos Médicos Familiares (*Family Medical Leave Act*, FMLA) es una ley federal que establece que los patrones con muchos empleados deben otorgar permisos a los trabajadores que necesitan atender ciertas responsabilidades familiares. La ley te da hasta 12 semanas de permiso sin goce de sueldo en un periodo de 12 meses. Si tomas permisos amparado en esta ley, tienes derecho a que se te devuelva tu empleo (o uno equivalente) cuando vuelvas. Esta ley podría aplicarse en tu caso si:

- Tu patrón tiene 50 empleados o más.
- Has trabajado para tu patrón por lo menos 12 meses y 1 250 horas durante los 12 meses anteriores a la fecha en que necesitas el permiso.
- Has dado a luz o adoptado un niño en los últimos 12 meses.
- Tienes una enfermedad o lesión grave que no te permite trabajar. Si tu médico dice que estás enferma y no puedes trabajar durante el embarazo, la ley podría aplicarse a tu situación.
- Necesitas atender a un cónyuge, hijo o padre con una enfermedad grave.

Tanto hombres como mujeres están cubiertos por la FMLA.

### ¿Mi patrón tiene que devolverme mi empleo cuando vuelva de mi permiso por maternidad?

- La ley federal establece que tu patrón debe guardarte el trabajo si suele hacer lo mismo con otros trabajadores que tengan incapacidades temporales.
- Debe darte el mismo puesto u otro con el mismo salario y prestaciones.
- Muchos estados también establecen que los patrones con pocos trabajadores deben hacer lo mismo.
- Hay estados que protegen los empleos de las trabajadoras embarazadas durante el permiso por maternidad, incluso si los patrones no otorgan esa misma prestación al resto de sus trabajadores.
- Recuerda: Es importante conocer las leyes del estado en el que estás trabajando.
- Para mayor información, comunícate con la oficina estatal de seguridad e higiene en el trabajo

### ¿Qué puedo hacer si el patrón me discrimina porque estoy embarazada?

- Si un patrón te discrimina por estar embarazada, puedes presentar una queja en la Comisión para la Igualdad de Oportunidades de Trabajo (*Equal Employment Opportunity Commission*, EEOC).
- Puedes comunicarte con la EEOC al 1-800-669-4000.
- La mayor parte de los estados tienen oficinas de derechos humanos u oficinas de derechos civiles que también pueden ayudarte.

Para mayor información, consulta la [Guía sobre las leyes contra la discriminación en el trabajo en Estados Unidos](#).

### ¿El patrón pagará mi atención prenatal?

- Si tu patrón no ofrece un seguro médico, la ley no le exige que deba dárselo sólo a las trabajadoras embarazadas.
- Si tu patrón te proporciona seguro médico que cubre incapacidades temporales, entonces debe elegir un plan que también incluya el embarazo.



- Si eres trabajadora agrícola con un permiso de trabajo válido, hay muchas clínicas de salud para trabajadores migratorios en Estados Unidos en las que puedes recibir atención prenatal.

#### Cómo obtener atención prenatal Clínicas de salud para trabajadores migratorios

- Las trabajadoras agrícolas migratorias, incluyendo las residentes permanentes legales y las trabajadoras sin un permiso de trabajo válido, pueden recibir atención prenatal gratuita en alguna de las clínicas de salud para trabajadores migratorios en todo el país.
- El gobierno federal considera al parto como un “servicio de urgencia”. En Estados Unidos, esto significa que si no puedes pagarlo, no tienes que hacerlo.

#### Medicaid

- Los residentes legales permanentes (excepto los ancianos y las personas discapacitadas) que hayan llegado a Estados Unidos después de 1996 ya no pueden recibir Medicaid. Medicaid es el programa de seguro médico del gobierno para los pobres.
- En la mayoría de los estados, la mayor parte de los residentes legales temporales y trabajadores indocumentados no tiene derecho a Medicaid.
- PERO, en California y Washington pueden recibir atención prenatal por lo menos durante una parte del embarazo.

### La seguridad de las trabajadoras embarazadas

- Las leyes federales y estatales exigen que los patrones mantengan un lugar de trabajo seguro e higiénico para todos sus trabajadores, incluyendo las trabajadoras embarazadas.
- Tu patrón no puede obligarte a trabajar en un ambiente que sea peligroso para tu salud o seguridad.
- Para mayor información, consulta la [Guía sobre seguridad e higiene en el trabajo en Estados Unidos](#).

### Trabajo físico

- Tu patrón NO tiene derecho a discriminarte por estar embarazada, incluso si tu trabajo requiere que hagas un esfuerzo físico.
- Si todavía puedes realizar tu trabajo adecuadamente, entonces tienes el derecho de seguir trabajando.
- Tu patrón no puede despedirte ni obligarte a tomar un permiso a menos que estés de acuerdo en que es necesario para tu seguridad y la de tu hijo por nacer.

Recuerda: Tienes derecho de pedir a tu patrón que te cambie a un trabajo menos difícil o que te aligere los deberes si ha hecho lo mismo por otros trabajadores con incapacidades temporales.

- Los trabajadores agrícolas por lo general están protegidos por las leyes estatales y federales contra la discriminación en el trabajo.
- Los trabajadores indocumentados también están protegidos por las leyes estatales y federales.

### Trabajadoras agrícolas: Consejos para un embarazo seguro y saludable

#### Plaguicidas

- Manejar plaguicidas cuando estás embarazada puede ser muy peligroso tanto para ti como para el bebé. Asegúrate de leer y obedecer las etiquetas y advertencias de los plaguicidas.
- Lávate las manos cada vez que vayas al baño y antes de comer para evitar que los gérmenes o plaguicidas lleguen a tu boca.
- Para mayor información sobre cómo protegerte de los plaguicidas, consulta la [Guía sobre seguridad en el uso de plaguicidas en Estados Unidos](#).

#### Deshidratación

- La deshidratación puede ser muy peligrosa para la salud de tu bebé, en especial si trabajas con plaguicidas.
- La deshidratación es la pérdida de agua y otros fluidos importantes en el cuerpo. La mitad del peso de una mujer es agua. El cuerpo necesita mantener una cierta cantidad de agua para funcionar adecuadamente.
- Trabajar en el exterior, bajo el sol, durante largos periodos de tiempo y sin beber agua puede provocar deshidratación.

- Debes beber suficiente agua durante el día para tener un embarazo saludable.

#### Dieta

- Recuerda comer una dieta balanceada, en especial alimentos que contengan mucho hierro.
- Asegúrate de tomar las tabletas de hierro que tu médico te proporcione. Esto te ayudará a sentirte menos cansada.

#### Atención prenatal

- Es importante que vayas al médico a menudo durante tu embarazo.
- Si eres trabajadora agrícola, puedes recibir atención médica gratuita para ti y para tus hijos en una clínica de salud para trabajadores migratorios.
- Existen 400 clínicas de salud para trabajadores migratorios en 42 estados y Puerto Rico.
- Para saber dónde se encuentra la clínica más cercana, comunícate a *Call for Health* al 1-800-377-9968. Hablan inglés y español.

### Lactancia

En dos estados (Georgia y Minnesota), los patrones deben dar descansos y un lugar privado para que las madres que lo necesiten amamenten a sus bebés o para que puedan sacarse la leche.



Commission for Labor Cooperation