



Plan de Maternidad en el Lugar de Trabajo

Para uso de la persona embarazada y la pareja de apoyo

El proposito de este documento está destinado a guiarle en su planificación. Su empleador puede brindarle ayuda y orientación durante su embarazo e inmediatamente después del parto. Bajo las Leyes de Texas y Leyes Federales, es posible que se le garanticen ciertos derechos. Ciertas partes se pueden utilizar para quienes experimentan subrogación, adopción, aborto espontáneo y/o pérdida de un bebé. Esto se aplica principalmente a quienes tienen trabajos de tiempo completo, ciertas partes pueden aplicarse a personas con trabajos de medio tiempo o trabajos de temporada.

Mi fecha estimada de parto es: ____ / ____ / ____ Mi último día de trabajo está planeado para: ____ / ____ / ____
Mes Fecha Año Mes Fecha Año



¿Sabías? Es posible que tengas ciertas protecciones durante el embarazo y después del embarazo. Su empleador debe proporcionar cambios razonables para usted. Estos podrían incluir:

- Cantidad de tiempo que pasa de pie y proporcionar elementos como un reposapiés para sentarse
- Trabajo liviano al levantar objetos, empujar y jalar objetos, incluyendo un límite de peso superior
- Traslado temporal a un puesto menos exigente físicamente o más seguro
- Descansos flexibles adicionales para beber agua, comer, descansar, ir al baño o amamantar
- Horario flexible para visitas prenatales o posnatales a su doctor

Si se necesitan cambios durante el embarazo, según lo discutido con su equipo de atención médica, querrá hablar con su empleador. Puede encontrar más información en A Better Balance en abetterbalance.org/trabajadoras-embarazadas-conozca-sus-derechos/.

Tiempo libre / Licencia en el trabajo

Durante mi ausencia de maternidad, mis responsabilidades seran cubridas por: _____



Usare los siguientes beneficios durante mi licencia

Si no está seguro, hable con Recursos Humanos sobre los beneficios disponibles para usted

Beneficio	Numero de Dias	Beneficio	Numero de Dias
Licencia de maternidad/ paternidad pagada:		Vacaciones:	
Licencia por enfermedad:		Tiempo de enfermedad donado:	
Tiempo de incapacidad a corto plazo:		Otro:	
Tiempo no remunerado sin pago:			

Otros temas sobre los que hablar con su empleador:

- Si su empleador tiene 50 empleados o más, es posible que tenga derecho a una licencia sin pago según la Ley de Ausencia Familiar y Médica
- Estacionamiento

Necesito hablar con mi Gerente y/o Recursos Humanos sobre la licencia para de esta fecha.

____ / ____ / ____
Mes Fecha Año

Si comienzo labor de parto en el trabajo

	Nombre	Número de teléfono
El nombre y número de teléfono de mi contacto de emergencia:		
Nombre y número de teléfono de mi proveedor de atención prenatal (un médico o una enfermera partera):		
Nombre y dirección del lugar (hospital, centro de maternidad o domicilio) donde planeo dar a luz:		
Para que mi pareja sepa: Si tengo complicaciones durante mi embarazo mientras todavía estoy programada para trabajar y no estoy de licencia, comuníquese con la siguiente persona sobre mi ausencia:		

Mi transición de regreso al trabajo

Durante mi licencia, la mejor manera de comunicarse conmigo si es necesario es a través de: _____

Debe hacer su disponibilidad su gerente basado en el ambiente laboral. Será diferente para todos y puede variar desde la falta de disponibilidad hasta la disponibilidad de emergencia y trabajo remoto.

	Mes	Fecha	Año
Al regresar al trabajo, necesito confirmar mi fecha de regreso con mi gerente por:			
Antes de regresar al trabajo, necesitaré presentar una nota médica firmada u otra documentación que se presentará a Recursos Humanos por:			

Confirme con Recursos Humanos qué trámites y papeles se necesitan para su regreso. Si se necesitan modificaciones en el ambiente de trabajo después del embarazo, asegúrese de que la documentación proporcionada por su médico lo indique.

Consideraciones adicionales para regresar al trabajo después del embarazo

- Regresar con horas reducidas durante las primeras ____ (#) de semanas
- Horario flexible, que puede incluir llegada temprana o llegada tardía
- Lactancia (Lugar privado para extracción y almacenamiento de leche)
 - Según la ley de Texas, una madre tiene derecho a amamantar a su bebé en cualquier lugar en el que esté autorizada a hacerlo. Visite cadaonzacuenta.com/back-to-work/
- Protecciones para la atención posparto, como el acceso a una botella de agua, alimentos o trabajo remoto
- Citas médicas
 - Visitas los chequeos de niño sano para que su bebé vea al pediatra
 - Visitas a la UCIN y visitas al neonatólogo y otros especialistas, si corresponde
 - Mis citas personales con mi propio equipo médico
 - Visita de seguimiento posparto al obstetra-ginecólogo, medicina familiar o enfermera partera
 - Visita al proveedor de atención primaria
 - Visita al proveedor de salud mental
- Otro _____

Es posible que tenga una licencia adicional disponible para usted o su pareja después de regresar al trabajo. Este apoyo adicional podría consistir en una licencia pagada para personas que ayudan a cuidar a familiares o una licencia por enfermedad infantil. Se debe tener en cuenta otras consideraciones con respecto al cuidado de los niños.

Conoce tus derechos



¡El conocimiento es poder! A Better Balance proporciona información adicional específica para:

- personas embarazadas y en posparto: abetterbalance.org/pregnant
- Tejanos: abetterbalance.org/states/texas/



Si tiene alguna pregunta sobre si está cubierto por alguna de las leyes mencionadas, comuníquese con la línea de ayuda legal confidencial y gratuita de A Better Balance al 1-833-NEED-ABB (1-833-633-3222).

Encuentre la información más reciente sobre la salud de mamás y bebés en nacersano.marchofdimes.org/