

# Usted tiene derecho a extraerse la leche materna en el trabajo en Nueva Jersey

**Su empleador deberá permitirle un tiempo razonable para extraerse la leche materna si usted se lo pide.**



La mayoría de las empleadas necesitan entre 15 á 20 minutos para extraerse la leche materna, más el tiempo para lavarse las manos, preparar y almacenar la pompa y la leche. Este tiempo de descanso puede ser sin pago.

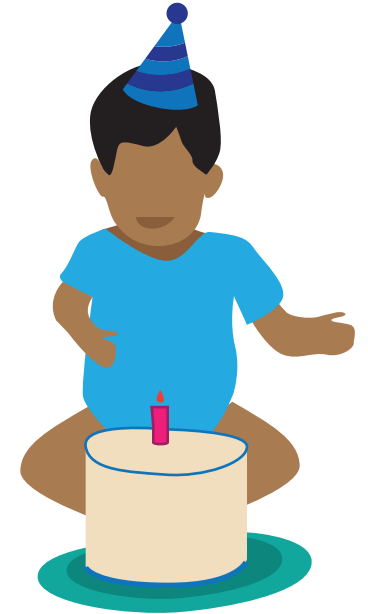
**Su empleador deberá proporcionarle un lugar privado, cerca de su area de trabajo, para que usted pueda extraerse la leche materna QUE NO SEA UN BAÑO.**



Deberá tener una silla, una mesa para sostener la pompa, y una puerta que se pueda cerrar desde el interior.



**Es posible que necesite tomar un descanso para extraerse la leche materna al menos cada 3 horas, especialmente si su bebe tiene menos de 6 meses de edad.**



**El derecho de extraerse la leche materna en su trabajo dura mientras usted este amamantando a su bebe.**

**Si no le han respetado sus derechos, puede presentar una queja en The New Jersey Division on Civil Rights (NJDCR) at [NJCivilRights.gov](http://NJCivilRights.gov) o llamar al 973-648-2700**



Para más informacion, visite el sitio web del New Jersey Breastfeeding Coalition website:  
[breastfeedingnj.org/breastfeeding-and-employment/](http://breastfeedingnj.org/breastfeeding-and-employment/)