

---

# La Lactancia, Bienvenida Aquí

COALICIÓN Y GUÍA DE DEFENSORES

---



**¡Creando comunidades donde familias lactantes son bienvenidas!**



**FIRST  
FOOD**

Community Collaboration  
to Support Breastfeeding



**REACH**

Una campaña para invitar negocios locales y espacios públicos para apoyar familias lactantes.

# ¿Qué es la definición de la frase “La Lactancia, Bienvenida Aquí”?

---

El verbo **bienvenido** significa “saludar (a alguien que llega) con alegría, forma amable o amistosa.”

El adjetivo **bienvenido** es “muy agradable porque es muy necesario o deseado.”

“**La Lactancia es Bienvenida Aquí**” significa que las personas que lactan pueden dar de comer libremente a sus bebés y niños pequeños en público, sin pedirle que se cubran o se muevan.

Los empleados saludan a las familias de una manera amistosa y proporcionan amablemente cualquier asiento disponible. Si las familias piden un lugar privado para extraer la leche o lactar, los empleados le dirigen cortésmente a un espacio cómodo que no sea el baño. Los baños no son un lugar higiénico para preparar o comer alimentos.

Los defensores de esta causa pueden utilizar esta guía “**La Lactancia es Bienvenida Aquí**” para invitar a las empresas a comprometerse a crear un ambiente de apoyo para las personas que lactan. Toda la comunidad se beneficia de la lactancia, así como First Food.



**Pennsylvania Chapter**

INCORPORATED IN PENNSYLVANIA

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



*First Food es un programa del Capítulo de Pensilvania, Academia Americana de Pediatría, hecho posible a través de fondos del Departamento de Salud de Pensilvania.*

# Reconocimientos



El Capítulo de Pensilvania de la Academia Americana de Pediatría (PA AAP, por sus siglas en inglés) reconoce y agradece al Kansas Breastfeeding Coalition por compartir el contenido e imágenes para esta guía.

## El PA AAP también reconoce:

- Fotografía por Gina Brocker, "Latched On: The Realities of Breastfeeding"
- Fotografías del Comité de Lactancia Materna de los Estados Unidos e iconos de Apoyo a la Lactancia
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Lactancia Materna
- Michigan Breastfeeding Network (MIBFN)
  - Anywhere, Coalition & Advocate Toolkit
- Departamento de Salud de South Dakota
  - Juramento para empresas amigables con la lactancia
  - Educación y Expectativas de formación para empleados



# La lactancia es buena para todos



1

2

3

4

- **Más Saludable:**

menos infecciones del oído, menos diarrea, neumonía y virus del estómago

- **Reduce el riesgo de la muerte infantil:**

del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL) y enterocolitis necrosante neonatal (ENN)

- **Protege de enfermedades a largo plazo:**

Menos obesidad infantil, asma, hipertensión y algunos tipos de cáncer

- **Mejora las conexiones:**

Coeficiente intelectual (CI), rendimiento académico y productividad a largo plazo

- **Beneficios de salud para las madres:**

reduce el riesgo de diabetes tipo 2, cánceres de mama y ovario, y enfermedades del corazón

- **Ahorro de dinero,** \$1,200 -\$1,500 de los costos de la fórmula en el primer año de vida el bebé

- **Conveniente:** dar de comer en cualquier momento y en cualquier lugar sin tener que mezclar la fórmula

- **Fortalece huesos de las madres:** reduciendo el riesgo de osteoporosis

- **Promueve el vínculo** entre padres y niños

- **Retorno de 3 a 1 en inversión**

- **Construye una fuerza laboral sólida:** atrae talento y disminuye las tasas de rotación

- **Aumenta la satisfacción laboral:** la moral, la lealtad y la productividad

- **Reduce los costos de atención médica:** podría ahorrar \$ 312 millones en costos anuales de atención médica en los Estados Unidos

- **Menos absentismo** Menos días de trabajo perdido ya que los niños son más saludables

- **Reduce la huella de carbono:** no es necesario el combustible para fabricar o para transportar para la entrega

- **La leche humana es un recurso natural renovable.**

- **Sin basura de los empaques:** los empaques de fórmulas son desechados en vertederos

- **Seguridad alimentaria:** nutrición completa durante los primeros 6 meses de vida del bebé

- **Espaciamiento natural de los niños:** ayuda a controlar el crecimiento de la población

# Negocios: Preguntas Frecuentes

## "¿Tengo que permitir la lactancia en mi negocio?"

Sí. Hay leyes federales y estatales que existen para proteger y apoyar la lactancia. Pensilvania tiene la **Ley de la Libertad para Lactar**, una ley que protege el derecho a lactar en público, en cualquier lugar abierto para padres y niños. Esto incluye tiendas, escuelas, restaurantes, bibliotecas y transporte público. La lactancia no puede considerarse una molestia, exposición indecente, conducta sexual ni obscenidad. A nivel federal, la **Ley de Provisión de Protección Materna Urgente** (PUMP, por sus siglas en inglés) **para madres lactantes** (S. 1658/H.R. 3110) se convirtió en ley el 29 de diciembre de 2022 y realiza varios cambios importantes en la legislación:

- o Proporciona el derecho a tiempo de descanso y espacio para la lactancia en el trabajo a millones de trabajadores, incluyendo maestras y enfermeras.

- o Hace posible que los trabajadores presenten una demanda para buscar remedios monetarios si su empleador no cumple.

- o Aclara que se debe pagar el tiempo de lactancia si un empleado no está completamente relevado de sus obligaciones.

## "¿Cómo puedo responder si un cliente se queja de la lactancia en un restaurante?"

Aborde las preocupaciones del cliente que presenta la queja sin involucrar a la persona que está lactando. Valide sus sentimientos y edúquele sobre los derechos de la lactancia con amabilidad y confianza.

"Entiendo sus preocupaciones, y como cliente valioso, quiero ayudarlo a que se sienta cómodo. Nos acomodamos a las familias que lactan y no podemos pedirle a una persona que está lactando que se vaya o se cubra porque la ley de Pensilvania protege el derecho de lactar a un niño en cualquier lugar y en cualquier momento. Como negocio amigable con la lactancia, nos complace sentarle en un lugar donde se pueda sentir más cómodo".

## "Somos un negocio apto para las familias. ¿Qué pasa con la modestia?"

Las familias simplemente quieren darle de comer a sus hijos sin miedo de ser juzgados, avergonzados o regañados. Apoyando a las familias que lactan en realidad significa que estarías apoyando a más familias. Mientras más se educa a la comunidad sobre la lactancia, más se percibirá como normal. Los senos son para dar de comer a los bebés y niños jóvenes.

## "¿Realmente hay tanta gente lactando?"

Sí. En Pensilvania, 83% de los bebés son lactando al nacer. Muchas veces los bebés son lactando en público sin usted darse cuenta porque la lactancia se hace discretamente. Dando la bienvenida a las familias que lactan sin juzgar, ayuda a las familias a sentirse cómodas para dejar su hogar y regresar a la comunidad.

## "¿Mi posición sobre la lactancia realmente hará una diferencia?"

¡Sí! Reduciendo las barreras que enfrentan las familias cuando regresan a la vida pública con sus bebés y niños es ayudará a alcanzar sus metas de lactancia. Proporcionando un ambiente acogedor y libre de vergüenza para las personas que lactan significa que más familias tienen la libertad de disfrutar de la comunidad, donde viven, trabajan y juegan.

## "¿Por qué deberían participar los negocios?"

Muchos negocios ya proporcionan alojamientos para sus clientes y empleados. Mostrando la calcomanía en la ventana de la campaña les permite a los clientes saber que ustedes son amigables. A veces mejorara su reputación y su negocio.







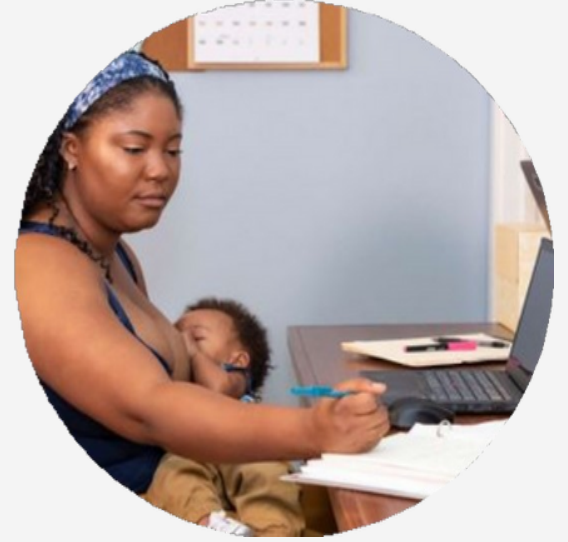
# ¿Quiere hacer más para apoyar a la lactancia?

*¡Acomódese a sus empleados que lactan!*

## El Caso Comercial para La Lactancia

*Los beneficios para su negocio incluyen:*

- Menos días de enfermedad para los empleados
- Bajo de costos de atención médica
- Menos rotación de empleados
- Imagen positiva como empleador que apoya a las familias



**El apoyo a la lactancia de los empleados implica solo una pequeña inversión de tiempo y recursos.**

Simplemente comience a acomodar a los empleados con:

- Un lugar privado para extraer leche en un horario laboral
- Un horario flexible para extraer leche
- Una política de lactancia para empleados

*¿Quiere aprender más?*

### [El Caso Comercial para La Lactancia](#)

Pasos para crear un lugar de trabajo amigable para la lactancia y pasos sencillos para apoyar a las empleadas que lactan.





# Recursos para Ayudarle a Comenzar

**Escanee el código QR para obtener los recursos más actualizados**



[www.pafirstfood.org/breastfeedingwelcomehereresources](http://www.pafirstfood.org/breastfeedingwelcomehereresources)

- CDC's Work to Support & Promote Breastfeeding in Hospitals, Worksites, & Communities
- The Business Case for Breastfeeding: Steps for Creating a Breastfeeding Friendly Worksite Easy Steps to Supporting Breastfeeding Employees
- Fact Sheet #73: Break Time for Nursing Mothers under the FSLA
- National Business Group on Health: Investing in Breastfeeding Policies and Programs
- Supporting Nursing Moms at Work: Employer Solutions | Office on Women's Health
- Pennsylvania Breastfeeding Coalition (PABC) Breastfeeding Friendly Employer Awards
- The Providing Urgent Maternal Protections (PUMP) For Nursing Mothers Act

Para materiales adicionales, recursos e información sobre cómo apoyar mejor a los padres que lactan, contáctenos en: [breastfeeding@paaap.org](mailto:breastfeeding@paaap.org)