

# breast & chest feeding it's worth it!

## ¿Cuáles Son Tus Derechos?

Las leyes estatales y federales de lactancia materna promueven resultados de salud positivos al proteger a las familias que amamantan o alimentan con el pecho. Estas leyes buscan eliminar barreras, facilitando que más familias amamenten por más tiempo y alcancen sus objetivos de alimentación sin necesidad de recurrir a la fórmula.

### Amamantar en Público

Las leyes de Connecticut protegen tu derecho a amamantar o alimentar con el pecho en cualquier lugar público. Para más información sobre lo que está protegido y cómo presentar una queja, visita la Comisión de Derechos Humanos y Oportunidades de Connecticut.



### Extraer Leche o Amamantar en el Trabajo

Las leyes estatales y federales protegen tu derecho a extraer leche mientras trabajas. Para más información, escanea el CÓDIGO QR de abajo.



### Tienes Derechos si Eres Llamado para Ser Jurado

En Connecticut, las personas que sirven como jurado tienen opciones de acomodación si necesitan amamantar o dar el pecho. Llama al 800-842-8175 de 8 a. m. a 8 p. m., de lunes a viernes, o escanea el CÓDIGO QR y desplázate hacia abajo hasta "Solicitud de Acomodación".



## No puedes perder tu trabajo por extraerte leche o amamantar en el trabajo

La ley prohíbe la discriminación, sanción o cualquier otra acción en su contra por ejercer sus derechos bajo las leyes laborales.

## Puedes contactar el Departamento de Trabajo de CT, el Departamento de Trabajo de EE.UU., o CT CHRO:

- Departamento de Trabajo de CT: 860-263-6791.
- Departamento de Trabajo de EE.UU., División de Salarios, línea de ayuda: 866-487-9243  
Si tienes problemas de audición, o una discapacidad del habla, por favor marca 7-1-1 para acceder a servicios de retransmisión de comunicaciones.
- CT CHRO: 860-541-3400; TDD: 860-541-3400; CT línea gratuita: 800-477-5737.
- Línea de ayuda legal gratuita de Work Life Law: 415-703-8276



Producido en parte por fondos federales de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades y el Departamento de Agricultura de EE.UU. El contenido no refleja necesariamente el punto de vista o las políticas del Gobierno de EE.UU. o implica un endorso. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.