

# EMBARAZADA Y TRABAJANDO

## DURANTE COVID-19 Y MÁS ALLÁ

a better  
balance  
the work and family legal center

MARCH OF DIMES

### ¿Qué es un ajuste razonable del puesto de trabajo durante el embarazo?

Un ajuste razonable del puesto de trabajo durante el embarazo es un cambio temporal en su puesto actual o entorno de trabajo que le permite mantener un embarazo sano y seguro.

### Ejemplos de ajustes razonables para evitar que contraiga COVID-19



Cambios en sus horarios para reducir el contacto con otros



Transferencia temporal de puesto



Acceso a equipos de protección personal



Trabajar en casa

Si su empleador no puede ofrecerle un ajuste razonable en el trabajo, usted podría tener la opción de tomarse una licencia temporal como ajuste razonable. También puede hablar con su profesional médico para decidir qué es lo mejor.

### ¿Tiene mi estado una ley de ajuste razonable del puesto de trabajo durante el embarazo?

Hay 30 estados y 5 ciudades que tienen leyes de ajustes razonables del puesto del trabajo en el embarazo. Si trabaja en alguno de estos lugares, la ley podría garantizarle el derecho a ajustes razonables para el embarazo (aunque no tenga una discapacidad). La elegibilidad depende de varios factores, entre ellos:



Cuánta gente trabaja para su empleador

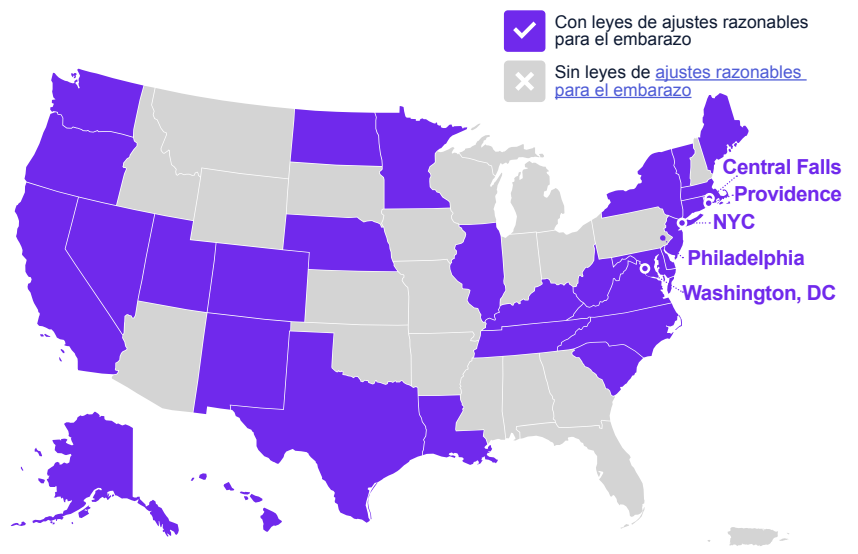


Tipo de empleador



El ajuste razonable no es excesivamente difícil o costoso para el empleador

### Estados y ciudades con leyes de ajustes razonables para el embarazo



\* Vigente a partir del 10/1/20 en Tennessee

# EMBARAZADA Y TRABAJANDO

## DURANTE COVID-19 Y MÁS ALLÁ

### ¿Y si vivo en un lugar sin leyes de ajustes razonables del puesto de trabajo durante el embarazo?

Hay otras leyes estatales o federales que podrían ampararla, por ejemplo:

1

#### Si **tiene** una discapacidad relacionada con el embarazo,

tal como diabetes gestacional o hipertensión arterial, podría tener el derecho a un ajuste razonable bajo las **leyes de discapacidad** federales o estatales, aunque su estado no tenga una ley de ajuste razonable para el embarazo. Las leyes exigen a su empleador interactuar con usted para tratar de idear un ajuste razonable que funcione para ambos.

2

#### Si **no** tiene una discapacidad

igual le podrían corresponder ajustes razonables bajo las leyes federales o estatales contra la discriminación por embarazo si su empleador está ofreciendo adaptaciones a empleados similares a usted. Por ejemplo, si a un hombre compañero de trabajo con una necesidad de salud, y un trabajo similar al suyo, le permiten trabajar en casa, a usted también deberían permitirselo.

### ¿Cómo pido un ajuste razonable?

(el ajuste razonable podría incluir más de uno)



Avisé a su jefe que necesita ajustes razonables para el embarazo. Mencione si tiene una condición médica.



Piense con anticipación qué opciones podrían resolver sus necesidades. Pero si su jefe sugiere otras alternativas, sea flexible.



Si no recibe una respuesta de su jefe, presente el pedido por escrito. Puede enviarlo al departamento de Recursos Humanos, de Personal o de Salud de los Empleados además de presentárselo a su jefe.



Si su jefe le pide una nota de un profesional médico, trate de conseguirla lo antes posible y asegúrese de que incluya:



La discapacidad relacionada con el embarazo, si es su caso, o su necesidad médica relacionada con el embarazo.



Que es capaz de seguir trabajando con un ajuste razonable.



Una declaración clara y específica del ajuste razonable que necesita.



Cuánto tiempo prevé que necesitará el ajuste razonable.

Si la protegen cualquiera de estas leyes, su empleador no puede tomar represalias en su contra por pedir o necesitar un ajuste razonable.

Esta hoja informativa no constituye asesoramiento legal. Es posible que otras disposiciones no descritas en esta hoja informativa se apliquen a su circunstancia específica.

Llame a la línea de asistencia legal gratuita y confidencial de A Better Balance al **1-833-NEED-ABB (1-833-633-3222)** si tiene preguntas sobre sus necesidades particulares.