

Your Right to Milk Expression at Work

"Workplace Accommodations for Nursing Mothers Act" –

This state law requires every Colorado employer to:

- Provide "reasonable unpaid break time" to express breast milk; or
- Permission to use paid break time and/or meal time to express breast milk;
- For two (2) years after a child is born;
- Make "reasonable efforts" to provide a private place to express breast milk that is not a restroom or toilet stall.

STEP 1: Be an educator

If the employer is unaware of their responsibilities...

- Explain your need to express breast milk during the work day and why breastfeeding your child will make you a happier, healthier employee
- Remind your employer that this is a short term situation
- Tell them what you know about the law
- Offer suggestions about how they can comply (where you could temporarily pump, when you could do it)
- Educate coworkers and colleagues about the benefits of breastfeeding and your basic needs

STEP 2: Document communication or seek additional resources

If you are not being accommodated and believe your employer is engaging in unlawful behavior...

- Write down what has and/or is happening to you at work in as much detail as you can remember
- Document in writing every communication you have with your employer about this issue
- Ask your employer (in writing) to go to mediation to try to resolve the issue
- If needed, contact COBFC at www.cobfc.org to talk through how to do this or seek additional resources.

An employer's refusal to let you pump at work or discrimination against you because you asked to is illegal.

STEP 3: Find an advocate to help you

- **The Colorado Breastfeeding Coalition** – can provide you with information, support and resources. Recommendations for Colorado attorneys with experience in worksite lactation issues are available at www.cobfc.org or 1-844-COBFC-4-U (844-262-3248).
- **The American Civil Liberties Union of Colorado** – may be able to provide no cost legal services. Information on how to request assistance is available at <http://aclu-co.org/our-work/litigation-legal-advocacy/ask-legal-help>.
- **U.S. Equal Employment Opportunity Commission** – is responsible for enforcing federal anti-discrimination laws and has the authority to investigate charges of discrimination against employers covered by the law. Visit <http://www.eeoc.gov/eeoc/> or 1-800-669-4000.
- **Colorado Civil Rights Commission (CCRC)/Equal Employment Opportunity Commission (EEOC)** – investigates employment discrimination complaints. CCRC information is available at: <http://cdn.colorado.gov/cs/Satellite/DORA-DCR/CBON/DORA/1251629365240>. EEOC Information is available at <http://www.eeoc.gov/field/denver/charge.cfm>.

Do not delay if you are considering getting legal help.

There may be deadlines to take legal action.

Su Derecho a Extraerse Leche Materna en el Trabajo

"Ley de protección de la lactancia en el trabajo"

Esta ley estatal requiere que cada empleador de Colorado:

- Proporcione "tiempo de descanso razonable sin pago" para extracción de leche materna; o
- Permita a sus empleadores usar el tiempo de descanso y/o comida para extraerse leche;
- Haga "esfuerzos razonables" para proporcionar un lugar privado para extraer leche materna que no sea un baño.
- Proporcione ajustes en el trabajo durante dos (2) años después del nacimiento del niño;

PASO 1: Sea un educador

Si su empleador no tiene conocimiento de sus responsabilidades...

- Explique su necesidad de extraer leche materna durante el día de trabajo y por qué amamantar a su hijo(a) le hará un empleado más feliz y más sano.
- Recuérdele a su empleador que se trata de una situación de corto plazo.
- Comparta lo que sabe sobre la ley.
- Ofrezca sugerencias sobre cómo puede cumplir con la ley (dónde usted podría extraerse leche temporalmente, cuándo podría hacerlo).
- Comparta información con sus compañeros de trabajo y colegas sobre los beneficios de la lactancia materna y sus necesidades básicas.

PASO 2: Documente instancias de comunicación o busque recursos adicionales

Si no le están permitiendo o dando tiempo para extraerse leche y cree que su empleador está participando en conductas ilegales.

- Anote lo que le ha sucedido y/o lo que está sucediendo en el trabajo con el mayor detalle posible.
- Documente por escrito cualquier comunicación que tenga con su empleador sobre este tema.
- Pídale a su empleador (por escrito) participar en mediación para intentar resolver el problema.
- Si es necesario, comuníquese con COBFC (www.cobfc.org) para explorar soluciones o buscar recursos adicionales.

Es ilegal que un empleador niegue permiso para extracción de leche materna en el trabajo o que discrimine a madres que lo solicitan

PASO 3: Encuentre a alguien que abogue por usted

- La Coalición de Lactancia de Colorado - puede proporcionarle información, apoyo y recursos. También pueden proveer recomendaciones para encontrar abogados en Colorado con experiencia en problemas de lactancia en el ámbito laboral. www.cobfc.org o 1-844-COBFC-4-U (844-262-3248).
- La Unión Americana de Libertades Civiles de Colorado – es posible que proporcione servicios legales sin costo alguno. Para encontrar información sobre cómo solicitar asistencia <http://aclu-co.org/our-work/litigation-legal-advocacy/ask-legal-help>.
- Comisión de Igualdad de Oportunidades de Empleo de los Estados Unidos - es responsable de hacer cumplir las leyes federales contra la discriminación y tiene la autoridad para investigar cargos de discriminación contra empleadores cubiertos por la ley. Visite <http://www.eeoc.gov/eeoc/> o 1-800-669-4000.
- Comisión de Derechos Civiles de Colorado (CCRC)/Comisión de Igualdad de Oportunidades de Empleo (EEOC) - investiga quejas por discriminación en el empleo. La información de CCRC está disponible en: <http://cdn.colorado.gov/cs/Satellite/DORA-DCR/CBON/DORA/1251629365240>. La información de EEOC está disponible en <http://www.eeoc.gov/field/denver/charge.cfm>.

No demore si está considerando recibir ayuda legal.

Puede haber plazos límites para iniciar acciones legales.

Colorado is a State Where Breastfeeding is the Norm www.cobfc.org

