

## 3 | Boletín informativo 2024

### ACCIONES PARA EL FORTALECIMIENTO DEL DERECHO A LA LACTANCIA EN EL PJF

“ La protección de la maternidad y la paternidad es un derecho humano y un elemento indispensable de las políticas integrales del trabajo y la familia, que promueven no solo la salud materno-paterno infantil, sino también la igualdad de género.<sup>1</sup> ”



#### SECCIÓN UNO >

### ¿SABÍAS QUE LA LACTANCIA...?

**Protege contra el síndrome de muerte súbita infantil:** Las y los bebés que son amamantados tienen 60% menos riesgo de morir por síndrome de muerte súbita infantil, comparados con los que no son amamantados. El efecto es aún mayor para infantes que reciben lactancia materna exclusiva.<sup>2</sup>

**Ayuda a mejorar la salud de mujeres y personas lactantes:** Las mujeres y personas lactantes que amamantan tienen 32% menos de riesgo de tener diabetes tipo-2, 26% menos de riesgo de tener cáncer de mama y 37% menos riesgo de tener cáncer de ovarios, en comparación con aquellas que no amamantan o que amamantan menos.<sup>3</sup>

#### SECCIÓN DOS >

### LA IMPORTANCIA DE...

#### UNA CULTURA DE LACTANCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO

La Organización Mundial de la Salud ha recalcado que es necesaria la colaboración y coordinación del gobierno, centros de trabajo, comercios, especialistas de salud y sociedad en general para proteger la lactancia como un derecho humano, a través de acciones como:

- 📢 **Campañas de comunicación permanente** para sensibilizar sobre la importancia de garantizar el derecho a la lactancia a las mujeres y personas lactantes que se reincorporan al trabajo.
- 📍 **Instalar y poner en operación salas de lactancia dentro de los centros laborales**, espacios que buscan garantizar que el derecho a la lactancia sea ejercido plenamente en condiciones dignas.
- 🕒 **Medidas que reduzcan la separación de las mujeres y personas lactantes de sus bebés tras la licencia de maternidad**, tales como: **licencia de lactancia** (pausas para posibilitar la lactancia materna en el trabajo), horarios flexibles, trabajo remoto y guarderías en el espacio laboral.

## SECCIÓN TRES

### TESTIMONIAL RETOMADO DE LA CONVOCATORIA 2023 “NARRATIVAS SOBRE LA EXPERIENCIA DE MUJERES Y PERSONAS LACTANTES EN EL USO DE LAS SALAS DE LACTANCIA DEL PJF”

La experiencia de Karina nos muestra la importancia de un espacio con las condiciones adecuadas para asegurar que las mujeres y personas lactantes puedan combinar la maternidad con el empleo.

*Mi nombre es Karina Morales, he tenido dos experiencias como madre lactante y trabajadora del Poder Judicial de la Federación. En la primera, aún no existían las salas de lactancia y realmente fue muy difícil e incómodo lidiar con ambas tareas —trabajo y lactancia— por cuestiones de tiempo, espacio, sanidad y distancia con el bebé.*

*Las salas de lactancia son un lugar necesario e imprescindible en toda institución, sin importar si son públicas y privadas, ya que es fácil que ese primer sentimiento de alegría que se experimenta con la lactancia se convierta en dolor y frustración por muchas cuestiones físicas y emocionales que se viven en esa etapa. La situación empeora si, adicionalmente, se carece de un lugar adecuado en el cual se le brinde confort, seguridad y privacidad a la mujer...*

## SECCIÓN CUATRO

### LAS ACCIONES DEL PODER JUDICIAL DE LA FEDERACIÓN

Para dar cumplimiento a la obligación que deriva de este derecho, la SCJN y el CJF tienen espacios privados, higiénicos y accesibles que posibilitan que mujeres y personas lactantes amamenten o extraigan y conserven su leche durante la jornada laboral.

De igual manera, durante el periodo de lactancia, se reconoce el **derecho a tener dos descansos extraordinarios por jornada laboral**, de media hora cada uno, para alimentar al bebé o extraerse la leche **o, de preferirlo, que los 60 minutos sean reducidos de su horario de trabajo** y los ocupe para entrar una hora más tarde o salir una hora más temprano y, de esta forma, facilitar el proceso de amamantamiento.

Visita las salas de lactancia en tres edificios de la Corte ubicados en CDMX:

- Las salas de los edificios Sede y de 16 de septiembre permiten realizar la extracción y conservación de leche durante la jornada laboral.
- La sala de lactancia del CENDI permite, además, que madres y padres alimenten a sus bebés.

<sup>1</sup> Disponible en: <https://uni.cf/3vbccqw>

<sup>2</sup> Disponible en: <https://bit.ly/3VLZQjx>

<sup>3</sup> Ídem

Tienes dudas o comentarios, manda un correo a: [KHernandez@mail.scjn.gob.mx](mailto:KHernandez@mail.scjn.gob.mx)

#ComunidadCuidadora

#ComunidadCorresponsable