

Guía para mujeres sobre el trabajo y el embarazo

en México

Esta guía está preparada con la intención de que conozcas tus derechos como mujer y madre que trabaja. En México todas las trabajadoras, incluyendo las extranjeras, aunque no tengan permiso de trabajo vigente, tienen los mismos derechos en el trabajo.

- Tu derecho a ser tratada igual que un hombre.
- Tus derechos como madre trabajadora.
- Tu derecho a no ser molestada sexualmente.
- Tu derecho a pago igual por trabajo igual.

¿Las mujeres que trabajan tienen los mismos derechos que los hombres?

- Las mujeres y los hombres tienen los mismos derechos ante la ley, de acuerdo con la Constitución Mexicana y la Ley Federal del Trabajo.
- Tienes derecho a no ser discriminada por tu condición de mujer y a que se te acepte en un trabajo si puedes hacerlo.
- Como mujer tienes derecho a que se te pague igual que a un hombre por el mismo trabajo y a que se te considere cuando hay posibilidad de un ascenso en tu trabajo.
- Tienes derecho a negarte a hacerte una prueba de embarazo antes de que te contraten para un trabajo. Si tu patrón solicita que te practiques una prueba de embarazo, es ilegal y discriminatorio y las leyes te protegen.

¿A quién puedo acudir si no se respetan mis derechos como trabajadora?

Si alguien no ha respetado tus derechos como trabajadora, puedes acudir a la Procuraduría Federal (o estatal) de la Defensa del Trabajo (Profedet), en donde recibirás asesoría y orientación legal, apoyo para la conciliación con tu patrón y defensa ante los tribunales laborales. Estos servicios son gratuitos.



También puedes presentar una demanda en la Junta de Conciliación y Arbitraje que corresponda.

Para mayor información sobre cómo funcionan la Procuraduría Federal de la Defensa del Trabajo y las Juntas de Conciliación y Arbitraje, consulta la [Guía sobre cómo resolver problemas laborales en México](#).

Si la procuraduría no te representa o la Junta Federal de Conciliación y Arbitraje rechaza tu caso, puedes reportar tu inconformidad a la

Contraloría Interna de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, a los tels. (55) 5644-7415 y 5644-1237 o a la oficina estatal de la contraloría.

De igual manera, si has sido víctima de discriminación en tu trabajo, por el simple hecho de ser mujer, o por estar embarazada, o por tu estado civil, puedes acudir al Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación. Ahí te brindarán asesoría legal gratuita sobre tus derechos y te orientarán sobre como defenderlos. Llama al teléfono (55) 5203-4602.

¿Tengo derechos especiales como madre que trabaja?

Sí. La Ley Federal del Trabajo otorga muchos derechos a las madres que trabajan en México. Además, todos los padres con derecho al seguro social pueden beneficiarse de las prestaciones de maternidad y guardería que otorga el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

Tu patrón no puede despedirte por estar embarazada. Si eso pasara acude a la Procuraduría de la Defensa del Trabajo, o bien al Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación. Para mayor información sobre la discriminación en el empleo, consulta la [Guía sobre las leyes contra la discriminación en el trabajo en México](#).

La Ley Federal del Trabajo garantiza estos derechos a las madres que trabajan:

- No trabajar en lugares peligrosos o que puedan enfermarte. Un ejemplo es el trabajo con pesticidas.

La seguridad en el trabajo evita lesiones

La seguridad en el trabajo es importante para todos los trabajadores, no sólo las madres. Para mayor información, consulta la [Guía sobre seguridad e higiene en el trabajo en México](#). Los plaguicidas, al igual que muchas sustancias químicas que podrías llegar a manejar, pueden ser muy peligrosos para todos los trabajadores, incluidas las madres que trabajan. Para mayor información, consulta la [Guía sobre seguridad en el uso de plaguicidas en México](#).

- A un descanso de seis semanas antes del parto y seis semanas después, recibiendo tu salario íntegro.
- A dos descansos diarios de media hora para que le des de comer a tu bebé.
- A médico, medicinas y hospital o clínica cuando nazca tu bebé.
- Tienes derecho a llevar a tu hija o hijo a una guardería del IMSS desde la edad de 43 días hasta que cumpla cuatro años.



Para mayor información consulta la [Guía sobre el Seguro Social y el retiro en México](#).

¿Cuánto tiempo puedo trabajar durante mi embarazo?

- Tienes derecho a trabajar durante tu embarazo todo el tiempo que puedas desempeñar tu trabajo de manera segura.
- Tu patrón no puede despedirte, obligarte a recibir un sueldo menor ni hacer que aceptes un permiso solamente por el hecho de que estés embarazada.
- Tu patrón debe darte un trabajo seguro, con menos presiones, si es necesario proteger tu salud y la de tu hijo por nacer.

¿Y si necesito ausentarme del trabajo durante mi embarazo?

Durante tu embarazo puedes obtener permisos para ausentarte, siempre y cuando se justifiquen con una incapacidad, expedida por el IMSS, a fin de que no te descuenten el día de tu salario.

¿Y si necesito tomar una licencia durante mi embarazo?

La Ley Federal del Trabajo te da derecho a una incapacidad por maternidad de 12 semanas.

¿Me van a pagar mientras dure la incapacidad por maternidad?

Sí. Las madres trabajadoras reciben su salario íntegro 42 días (seis semanas) antes del parto y 42 días (seis semanas) después del mismo.

Para tener derecho a esta prestación del IMSS, una madre que trabaja debe haber cotizado (pagado cuotas) al IMSS por lo menos durante 30 semanas (7.5 meses) durante los doce meses anteriores. De otro modo, es el patrón quien debe pagar tu salario durante la incapacidad por maternidad.

Para información sobre incapacidades y el seguro médico del IMSS, consulta la [Guía sobre incapacidad y atención médica en México](#).

Si cambié de trabajo en los doce meses anteriores al inicio de mi incapacidad por maternidad, ¿sigo teniendo derecho a la prestación de maternidad del Seguro Social?

Sí. Tienes derecho a la prestación siempre y cuando hayas pagado cuotas durante 30 semanas. El IMSS sumará todas las cuotas de los trabajos que hayas tenido en los doce meses anteriores.

Para mayor información sobre el IMSS y sus programas, consulta la [Guía sobre incapacidad y atención médica en México](#) y la [Guía sobre el Seguro Social y el retiro en México](#).

¿Quién tiene derecho a la prestación de maternidad del Seguro Social?

Tanto las mujeres que trabajan como las esposas o las parejas de trabajadores asegurados tienen derecho a la prestación de maternidad del Seguro Social.

¿Tiene otros beneficios la prestación de maternidad?

Sí. Esta prestación te da derecho a la atención médica gratuita, que incluye:

- Asistencia médica, cirugía y medicinas.
- Costos de hospitalización.
- Seis meses de alimentos para el bebé.

Las madres que trabajan tienen derecho a ropa para su bebé, pero no las esposas o las parejas de los trabajadores asegurados.

Después de que nace mi bebé, ¿puedo recibir ayuda para pagar una guardería?

Sí. La Ley del Seguro Social contempla la atención infantil y el bienestar social.

- Esta prestación es para madres que trabajan y trabajadores viudos o divorciados que necesitan que alguien cuide a sus hijos mientras trabajan.
- Las guarderías reciben a los niños a partir de los 43 días de nacidos y hasta los cuatro años.
- Las guarderías se encargan de la higiene de los niños, de su alimentación, atención médica, educación y recreación.
- El servicio se presta durante las horas de trabajo.

Para mayor información, ponte en contacto con tu oficina local del IMSS.

Mi jefe me hace sentir incómoda con sus insinuaciones sexuales en el trabajo.

¿Es esto correcto o legal?

No. Se le llama hostigamiento sexual y no es correcto ni legal. Tú tienes derecho a no ser molestada sexualmente.

¿Qué es el hostigamiento sexual?

Se le llama “hostigamiento sexual” a los comentarios, insinuaciones o invitaciones de tu jefe, de contenido sexual, que te incomodan.



¿Hay algo que pueda hacer para quejarme y que termine el hostigamiento sexual?

Si eres víctima de hostigamiento sexual en tu trabajo puedes hacer lo siguiente:

- Separarte de tu trabajo. Tienes 30 días para presentar una demanda. Si procede tu demanda y ganas el juicio ante la Junta de Conciliación y Arbitraje, tu patrón deberá indemnizarte.
- En algunos estados el hostigamiento sexual es un delito, así que si tu patrón te molesta puedes denunciarlo ante el Ministerio Público.

¡Conoce tus derechos!

Tu patrón sólo puede despedirte por ciertas razones. Éste es uno de los derechos básicos que tienes como trabajadora. Para mayor información sobre tus derechos laborales básicos, consulta la [Guía sobre condiciones mínimas de trabajo, deducciones al salario e indemnización por despido injustificado en México.](#)

El acoso u hostigamiento sexual es considerado un delito en el Código Penal Federal. Además, los Códigos Penales de los siguientes estados también contemplan al hostigamiento sexual como delito:

1. Aguascalientes.
2. Baja California.
3. Chihuahua.
4. Distrito Federal.
5. Guerrero.
6. Hidalgo.
7. Estado de México.
8. Morelos.
9. Nuevo León.
10. Oaxaca.
11. Guerrero.
12. Sinaloa.
13. Veracruz.
14. Yucatán.
15. Zacatecas.

Si trabajas en cualquiera de estos estados y sufres hostigamiento sexual, puedes acudir al Ministerio Público más cercano a presentar tu denuncia.

Trabajadoras agrícolas: Consejos para un embarazo seguro y saludable

Plaguicidas:

- Manejar plaguicidas cuando estás embarazada puede ser muy peligroso tanto para ti como para tu bebé. Asegúrate de leer y obedecer las etiquetas y advertencias de los plaguicidas.
- Lávate las manos cada vez que vayas al baño y antes de comer para evitar que los gérmenes o plaguicidas lleguen a tu boca.
- Para mayor información sobre cómo protegerte de los plaguicidas, consulta la [Guía sobre seguridad en el uso de plaguicidas en México.](#)

Deshidratación:

- La deshidratación puede ser muy peligrosa para la salud de tu bebé que no ha nacido, en especial si trabajas con plaguicidas.
- La deshidratación es la pérdida de agua y otros fluidos importantes en el cuerpo. La mitad del peso de una mujer es agua. El cuerpo necesita mantener una cierta cantidad de agua para funcionar adecuadamente.
- Trabajar en el exterior, bajo el sol, durante largos periodos y sin beber agua puede provocar deshidratación.
- Debes beber suficiente agua durante el día para tener un embarazo saludable.



Dieta:

- Acuérdate de comer una dieta balanceada, en especial alimentos que contengan mucho hierro.
- Asegúrate de tomar las tabletas de hierro que tu médico te proporcione. Esto te ayudará a sentirte menos cansada.

Atención prenatal:

- Es importante que vayas al médico a menudo durante tu embarazo.



Comisión para la Cooperación Laboral