

"2025. Bicentenario de la vida municipal en el Estado de México".

## ¿SABÍAS QUE EL TECNOLÓGICO DE ESTUDIOS SUPERIORES DE CHALCO PROTEGE TUS DERECHOS LABORALES DESDE TU EMBARAZO Y EN EL PERIODO DE LACTANCIA?

### Conoce tus derechos laborales y hazlos valer

- Si te encuentras embarazada no debes realizar trabajos que implique levantar, tirar o empujar objetos pesados o estar de pie durante largo tiempo.
- También, tiene derecho a tener un descanso de 6 semanas anteriores y 6 posteriores al parto, en los que percibirás tu salario íntegro al prestarle la incapacidad por gravidez otorgada por ISSEMyM.
- En tu etapa de lactancia por un periodo de hasta 180 días a partir de la fecha de alumbramiento, tiene derecho a 2 reposos por día de ahora cada uno para alimentar a tu bebé. El TESCHA cuenta con un lactario, el cual se ubica en el edificio Nezahualcóyotl. Dirígete al Departamento De Recursos Materiales (área administrativa) para poder hacer uso de este.
- En caso de adopción tienes derecho a disfrutar de un descanso de 6 semanas con goce de sueldo posteriores al día en que recibiste el infante, de acuerdo con artículos 166, 167 y 170 de la Ley Federal del Trabajo.



**Además, cuentas con la prestación de canastilla de maternidad previa presentación de:**

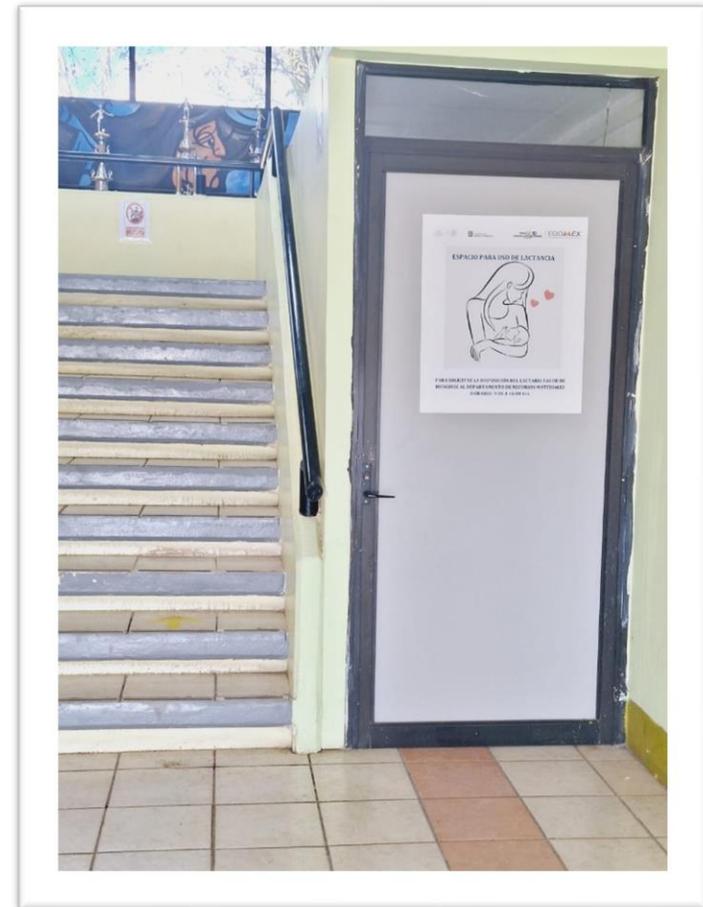
1. licencia por gravidez expedida por ISSEMyM



"2025. Bicentenario de la vida municipal en el Estado de México".

## EL TECNOLÓGICO DE ESTUDIOS SUPERIORES DE CHALCO TE OFRECE EL ESPACIO DE LACTARIO SI ERES SERVIDORA PÚBLICA O ESTAS INSCRITA A UNA DE LAS DIVERSAS INGENIERÍAS QUE OFRECE LA INSTITUCIÓN.

- Se hace una cordial invitación para usar el lactario, el cual se ubica en el edificio Nezahualcóyotl planta baja a un costado de las escaleras.
- Para solicitar hacer uso del lactario deberás acudir al Departamento de Recursos Materiales y Servicios Generales ubicado en el edificio Nezahualcóyotl planta alta para solicitar la llave.





"2025. Bicentenario de la vida municipal en el Estado de México".

## ¿SABIAS CUALES SON ALGUNOS DE LOS BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA?

- **PROTEGE CONTRA LA LEUCEMIA EN LA NIÑEZ**

Amamantar por seis meses o más se asocia con una reducción del 19% en el riesgo de leucemia en la niñez, comparado con un periodo más corto o con no amamantar.

- **PROTEGE CONTRA EL SÍNDROME DE MUERTE SÚBITA INFANTIL**

Los bebés que son amamantados tienen un 60% menos de 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.

- **LA LACTANCIA MATERNA AYUDA A PREVENIR EL SOBREPESO Y LA DIABETES TIPO 2 EN LA NIÑEZ**

La lactancia materna prolongada reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad en un 13%, lo que contribuye a combatir las enfermedades no transmisibles causadas por la obesidad. También disminuye el riesgo de diabetes tipo 2 en un 35%.

- **LA LACTANCIA MATERNA TAMBIÉN PROTEGE A LAS MADRES**

Las mujeres que amamantan tienen un 32% menos de riesgo de tener diabetes tipo 2, un 26% menos de riesgo de tener cáncer de mama y un 37% menos riesgo de tener cáncer de ovarios, en comparación con aquellas mujeres que no amamantan o que amamantan menos.

