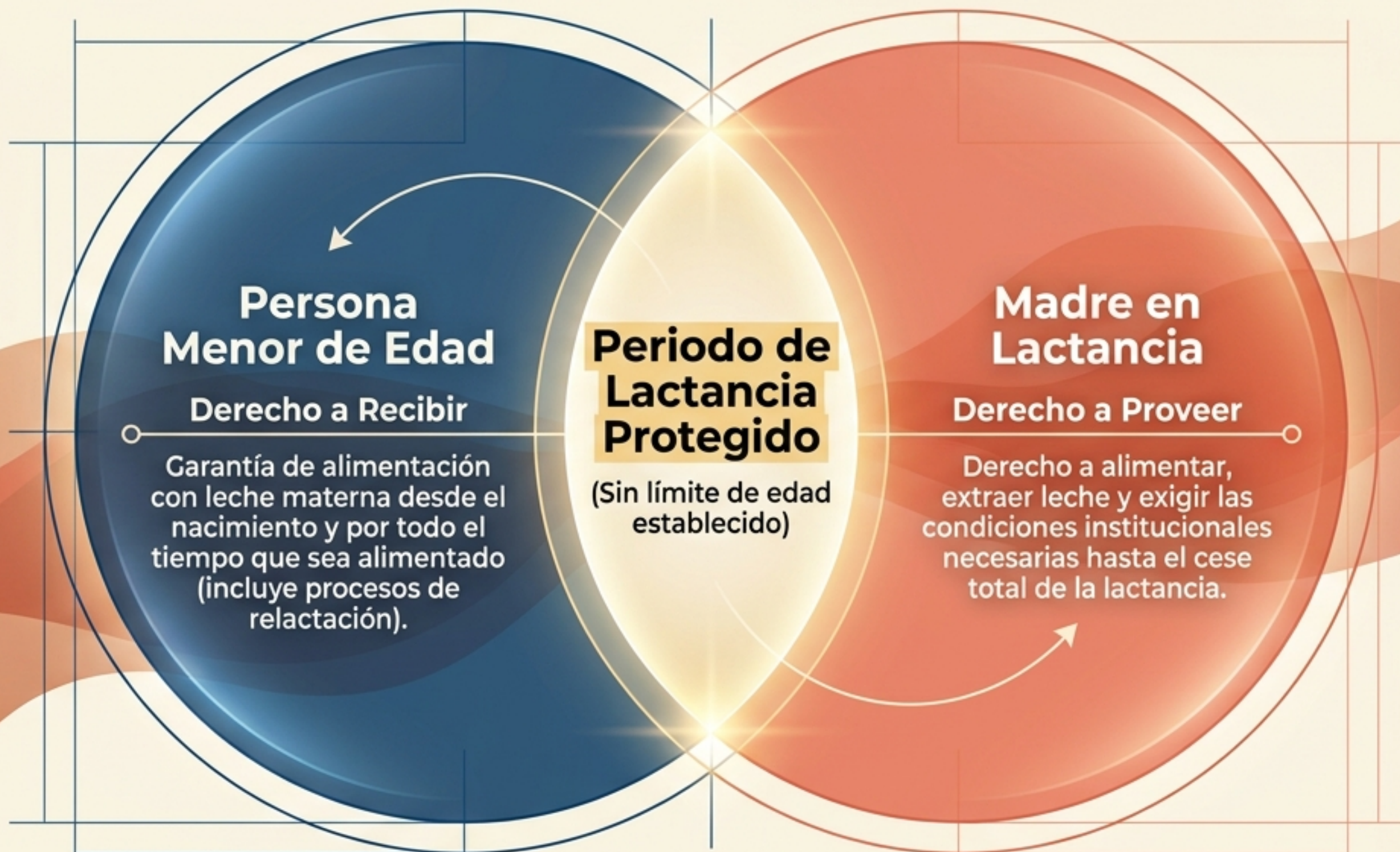


Nuevos **Reforma Integral 2026** Derechos de Lactancia Materna en Costa Rica

Guía visual y práctica sobre la Ley
10895 para trabajadoras, estudiantes
y empleadores.

Un derecho dual fundamentado en el cuidado mutuo




Artículos 1 y 2



La cronología de la licencia y la protección laboral



Reglas Clave

-  **Prórrogas:** Extendible cada 3 meses mediante prescripción médica.
-  **Certificación:** Válida de sector público o privado (aplica para lactancia directa, diferida, mixta y relactación).
-  **Estabilidad:** Aplica y protege incluso a trabajadoras en condición interina.

Rutas de flexibilidad para la alimentación directa



1 Hora Diaria Remunerada
(Por cada hijo/a)

Opción A: 15 minutos cada dos horas (durante la jornada).

Opción B: 30 minutos, dos veces al día.

Opción C: Entrar 1 hora más tarde o salir 1 hora más temprano del sitio de trabajo.



Jornadas Extraordinarias: En horas extra se añaden +15 minutos por cada tres horas adicionales de jornada para alimentación.

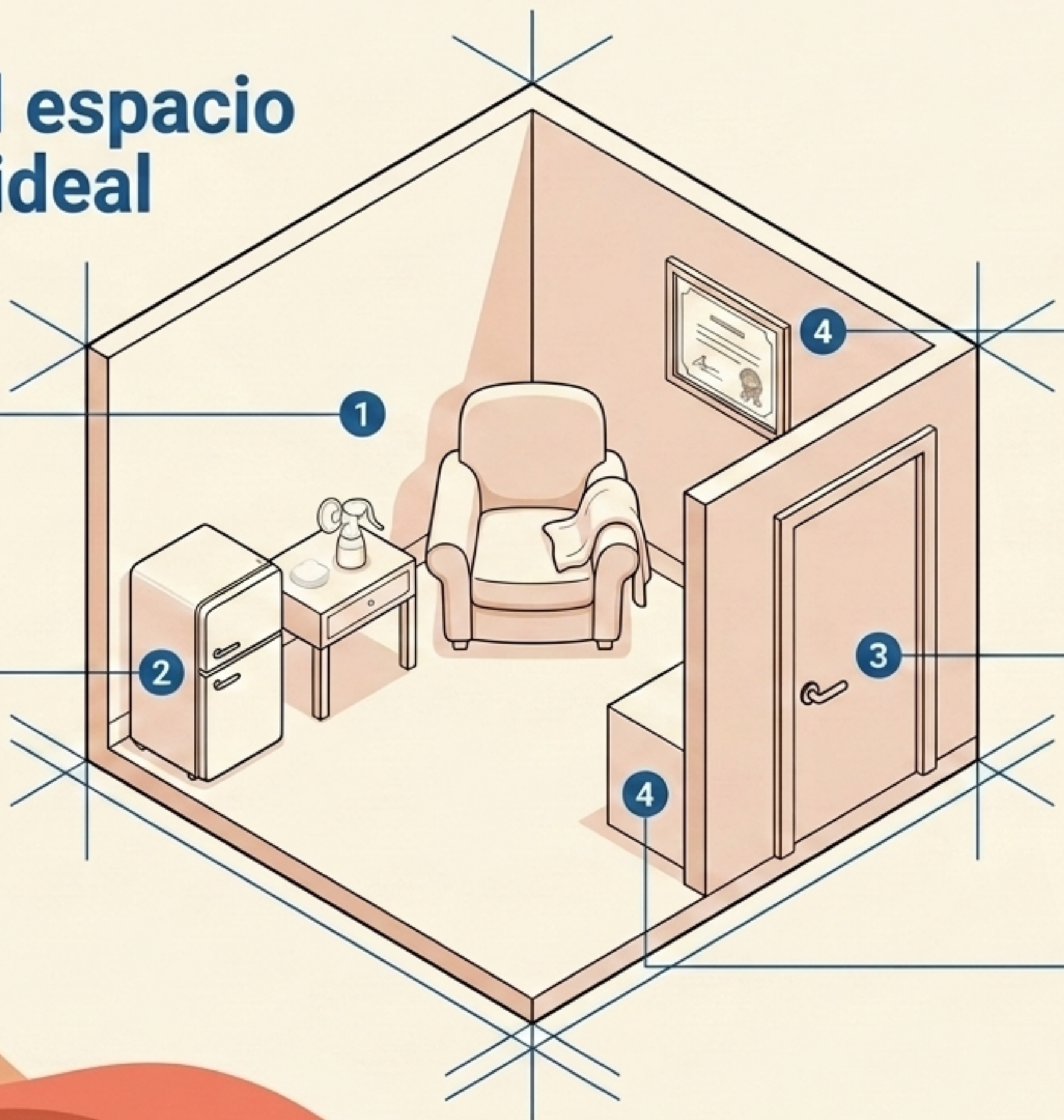
El nuevo estándar legal para la extracción de leche



Anatomía del espacio de lactancia ideal

Acondicionamiento Seguro
Espacio ideal para amamantar directamente o extraerse sin peligro.

Almacenamiento
Capacidad para almacenar la leche adecuadamente en el lugar de trabajo.



La sala de lactancia debe cumplir con el Reglamento Vigente: N°44943-MTSS-S

Privacidad e Higiene
Garantía estricta de un entorno limpio y privado (dentro de las posibilidades económicas).

Requisito Legal
Debe contar con el visto bueno obligatorio de la oficina de seguridad e higiene del trabajo.

Protección académica para madres estudiantes (Escuelas y Colegios)



Lineamientos para el entorno universitario



Tiempos y Aulas

- ◆ Idéntica estructura de tiempos: 15m/2h (Alimentación) y 25m/3h (Extracción).
- ◆ Espacios físicos garantizados por un periodo mínimo de 6 meses.



Gestión Confidencial

- **Solicitud:** Se gestiona ante la dirección de la facultad u órgano académico.
- **Confidencialidad:** Toda información será tratada con estricta privacidad.
- **Cero Discriminación:** Prohibición absoluta de afectar el desempeño académico o generar discriminación por estado de lactancia.

Obligaciones del ecosistema institucional público



CCSS - Salud

Mandato: Capacitación continua obligatoria.

Actualizar a todo el personal de salud que tenga contacto con embarazadas y menores en periodo de lactancia.



Ministerio de Justicia / Migración

Mandato: Infraestructura en detención.

Facilitar condiciones para lactancia por mínimo de 6 meses (espacios para llevar menores o extraer/almacenar leche).



Protocolos Especiales

Mandato: Acompañamiento en crisis.

Supervisión médica y psicosocial para madres en consumo de sustancias psicoactivas, priorizando siempre el interés superior del menor.

Empatía legal: Adopción y pérdida



Procesos de Adopción

- La madre adoptante tiene derecho a un periodo para la inducción a la lactancia.
- Requisito: Certificación de profesional en salud/lactancia que indique el tiempo requerido.




Pérdida del Menor

- En caso de fallecimiento, la madre puede solicitar periodos de extracción durante la jornada para realizar el cese del proceso de lactancia.
- Propósito: Prevenir perjuicios a su salud física mediante un destete fisiológico seguro.
- Requisito: Certificación médica.

Matriz Diagnóstica de Tiempos de Lactancia

	Alimentación Directa	Extracción de Leche
Ámbito Laboral	<p>1 Hora total diaria (3 opciones de distribución). +15 min cada 3h extra.</p>	<p>Mínimo 25 minutos cada 3 horas laborales. (Remunerado, no acumulable).</p>
Ámbito Educativo	<p>15 minutos cada 2 horas. (Sin penalidad de ausencia/nota).</p>	<p>25 minutos cada 3 horas. (Sin penalidad de ausencia/nota).</p>

Acciones prácticas para la implementación




Para Empleadores y RRHH

- Auditar y certificar las salas de lactancia con la oficina de Salud Ocupacional.
- Actualizar reglamentos internos para incluir los nuevos tiempos de extracción remunerados (25m/3h).



Para Instituciones Educativas

- Habilitar espacios privados y equipados disponibles durante todo el horario lectivo.
- Diseñar rutas confidenciales para que las estudiantes soliciten los permisos sin afectar sus notas.



Para Madres Trabajadoras/Estudiantes

- Acordar por escrito con el empleador la ruta de 1 hora diaria a elegir.
- Gestionar certificados médicos si se requiere extender la licencia más allá del primer año o adaptar los tiempos.