



CENTRO NACIONAL DE DERECHOS HUMANOS  
"ROSARIO IBARRA DE PIEDRA"  
CASA EDITORIAL DE LOS DERECHOS HUMANOS

# SALAS DE LACTANCIA

## **Comisión Nacional de los Derechos Humanos**

### **María del Rosario Piedra Ibarra**

*Presidenta de la Comisión Nacional de los Derechos Humanos*

### **Francisco Javier Emiliano Estrada Correa**

*Secretario Ejecutivo*

### **Rosy Laura Castellanos Mariano**

*Directora General del Centro Nacional de Derechos Humanos  
"Rosario Ibarra de Piedra"*

### **Diseño**

*Karen Melissa Sanchez Espinosa*



CENTRO NACIONAL DE DERECHOS HUMANOS  
"ROSARIO IBARRA DE PIEDRA"  
CASA EDITORIAL DE LOS DERECHOS HUMANOS

# SALAS DE LACTANCIA

Administración y Finanzas/KMSE

*Salas de Lactancia*  
Primera edición: 2024

ISBN: XXX-XXX-XXX-XXX-X

D. R. © Comisión Nacional de los Derechos Humanos  
Periférico Sur 3469, esquina Luis Cabrera,  
colonia San Jerónimo Lídice, demarcación territorial  
La Magdalena Contreras, C.P. 10200, Ciudad de México.

PUBLICACIÓN GRATUITA  
PROHIBIDA SU VENTA

# CONTENIDO

Salas de lactancia en las sedes de la CNDH diseñadas para brindar un ambiente cómodo y privado a personas lactantes.....	<b>7</b>
Política institucional en apoyo a la lactancia de la Comisión Nacional de los Derechos Humanos .....	<b>12</b>
Salas de lactancia y corresponsabilidad .....	<b>15</b>



# Salas de lactancia

En las sedes de la CNDH diseñadas para brindar un ambiente cómodo y privado a personas lactantes.

La leche materna humana es el alimento perfecto para las y los bebés: contiene una combinación única de propiedades inmunológicas y nutricionales que no se encuentran en ningún otro tipo de alimentación, ni siquiera en sus sustitutos. Este líquido nutritivo y en constante cambio, ha evolucionado durante millones de años para adaptarse a las necesidades específicas de cada etapa de la vida de los y las lactantes, brindando protección a su salud y favoreciendo un desarrollo óptimo, tanto físico como cognitivo. A través de la lactancia materna, no solo se reciben nutrientes esenciales, sino también anticuerpos que permiten fortalecer el sistema inmunológico, protegiendo de enfermedades y promoviendo un desarrollo saludable.

Además, los beneficios de la lactancia materna no son solo para los lactantes, sino también para las madres y personas lactantes. La práctica prolongada de la lactancia materna se asocia con una reducción significativa del riesgo de sufrir

diversas enfermedades en las mujeres, tanto a corto como a largo plazo. Condiciones como hipertensión, sobrepeso y obesidad, diabetes y cáncer de mama tienen una incidencia considerablemente más baja en aquellas personas que amamantan, especialmente si la duración de la lactancia es superior a 12 meses. Esto resalta la importancia de la lactancia materna no solo como una acción protectora para el bebé, sino también como un beneficio directo para la salud y el bienestar de las madres y personas lactantes.

En la actualidad, las madres y personas gestantes trabajadoras enfrentan el desafío de equilibrar sus responsabilidades laborales con las exigencias de la maternidad, un proceso que requiere no solo de apoyo emocional y físico, sino también de un marco legal que respete y proteja sus derechos. Es por ello que la Ley Federal del Trabajo establece un conjunto de disposiciones orientadas a garantizar el derecho de las personas trabajadoras lactantes a la lactancia materna, reconocida por sus beneficios para la salud tanto de la madre como de la hija o hijo, en el contexto de su integración al mundo laboral.

De acuerdo con el artículo 170, fracción IV de la Ley Federal del Trabajo, las personas empleadoras tienen la obligación legal de proporcionar a las personas

trabajadoras lactantes un espacio exclusivo dentro del centro de trabajo, donde puedan amamantar o extraer y conservar su leche durante su jornada laboral. Este derecho tiene una duración máxima de seis meses, periodo en el cual las personas trabajadoras lactantes tienen la oportunidad de cumplir con sus responsabilidades laborales sin comprometer el derecho al cuidado y la alimentación adecuada de sus hijos e hijas.

Si bien la Ley federal del Trabajo no especifica de manera detallada las características que debe tener el espacio de lactancia, la Secretaría del Trabajo y Previsión Social ha emitido la “Guía para la Instalación y Funcionamiento de las Salas de Lactancia”, la cual proporciona directrices claras y recomendaciones para los empleadores en cuanto a la creación de estos espacios. La guía sugiere que las salas de lactancia deben cumplir con los siguientes principios básicos:

- El espacio debe ser privado, para garantizar que las personas trabajadoras lactantes puedan amamantar o extraer su leche sin sentirse observadas. Además, debe ser un entorno cómodo, que favorezca la relajación y el bienestar físico y emocional de la madre.
- El espacio debe contar con condiciones higiénicas óptimas, para garantizar la salud tanto de la persona lactante como del infante. La limpieza es esencial para evitar cualquier riesgo sanitario.

- La sala debe ser accesible para todas las personas trabajadoras que lo necesiten, y debe ofrecer un entorno tranquilo y libre de ruidos que permita la extracción de leche o la lactancia sin interrupciones.
- El número de salas debe ser adecuado al número de trabajadoras en edad fértil que tenga la institución, lo que implica que las organizaciones deben evaluar la necesidad de espacios adicionales en función de la cantidad de personal femenino en su plantilla laboral.

Aunque estas recomendaciones no son vinculantes, las instituciones tienen la responsabilidad de crear un ambiente adecuado y respetuoso, cumpliendo con los estándares de calidad y salud establecidos por la ley y las directrices de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social. El no proporcionar estos espacios puede vulnerar el derecho de las personas trabajadoras lactantes a amamantar y afectar su bienestar y el de sus hijos e hijas. En aquellos casos en los que no sea posible proporcionar un espacio físico exclusivo para la lactancia debido a limitaciones de infraestructura o recursos, la Ley Federal del Trabajo ofrece una alternativa viable para los empleadores. Esta alternativa consiste en la reducción de la jornada laboral en una hora diaria durante un periodo

de hasta seis meses, para que las personas trabajadoras lactantes puedan cumplir con sus responsabilidades de cuidado sin afectar su jornada de trabajo.

Es fundamental que, en estos casos, la reducción de la jornada se haga de manera consensuada y quede documentada por escrito en un acuerdo formal entre la institución y la persona trabajadora. Este acuerdo debe especificar los términos y condiciones de la reducción horaria, incluyendo el horario en el que se aplicará, de manera que ambas partes estén claras en cuanto a las expectativas y responsabilidades.

## **POLÍTICA INSTITUCIONAL EN APOYO A LA LACTANCIA DE LA COMISIÓN NACIONAL DE LOS DERECHOS HUMANOS**

---

Como parte de las acciones comprometidas en materia de igualdad de género, inclusión social y el respeto pleno a los derechos humanos, la Comisión Nacional reafirma su compromiso inquebrantable con la garantía del ejercicio pleno de los derechos de las mujeres y de todas las personas con capacidad de gestar.

En este marco, la CNDH ha desarrollado la Política Institucional de Apoyo a la Lactancia, una iniciativa que representa un paso importante hacia la construcción de un entorno laboral más justo e inclusivo cuya vigilancia y evaluación está a cargo del Comité de Igualdad Laboral y no Discriminación y cuya operación está a cargo de la Unidad Técnica Para La Igualdad De Género (artículos 4 y 5). Esta política establece principios fundamentales orientados a facilitar la conciliación entre la vida laboral y el ejercicio de la lactancia, con el objetivo de que las personas lactantes puedan cumplir sus responsabilidades laborales sin que ello implique renunciar a su derecho a amamantar o a proporcionar a sus hijos e hijas la mejor nutrición posible, mencionado en su Artículo 7. En un contexto en el que el cuidado infantil es una responsabilidad compartida, la política

busca crear condiciones favorables para que las personas lactantes puedan cuidar de su salud y la de sus hijos e hijas, dentro de un entorno laboral respetuoso que valore la corresponsabilidad familiar, como se puede ver en su Artículo 1.

El compromiso con una visión inclusiva y diversa se refleja también en la creación de espacios y políticas que fomentan la participación y la autonomía reproductiva. Al reconocer la diversidad de experiencias reproductivas y parentales, la CNDH promueve un enfoque integral que valora la lactancia como un acto de cuidado y nutrición, también como un derecho fundamental de todas las personas, independientemente de su identidad o situación de género.

La Política Institucional en apoyo a la lactancia puede ser consultada en el microsítio de la Unidad Técnica para la Igualdad de Género de la Comisión Nacional de los Derechos Humanos.

Es esencial que las instituciones no solo cumplan con las obligaciones legales, sino que también comprendan el valor de promover un entorno laboral inclusivo, respetuoso y favorable para las madres y personas trabajadoras lactantes. La implementación adecuada de espacios de lactancia no solo las beneficia a ellas, sino que también refuerza el compromiso social de la institución con la

equidad de género y el bienestar de sus personas empleadas, contribuyendo a la creación de un ambiente laboral más humano y sostenible.

Brindar un espacio adecuado para la lactancia o una reducción de jornada genera beneficios para las personas y la institución, ya que las personas trabajadoras lactantes que reciben apoyo para conciliar su vida laboral y familiar pueden estar más concentradas y ser más productivas reduciendo el ausentismo al permitirles acceder a condiciones laborales que respeten su derecho a la lactancia, de este modo, se disminuye la necesidad de ausentarse por razones de salud o bienestar.

## SALAS DE LACTANCIA Y CORRESPONSABILIDAD

---

La CNDH reafirma su compromiso con la protección de los derechos humanos de todas las personas a través de la implementación de medidas específicas con perspectiva de género que promuevan la corresponsabilidad familiar. Este principio busca equilibrar las responsabilidades laborales y familiares, asegurando que las personas lactantes puedan cumplir con sus roles dentro de la familia sin que ello signifique una carga o un impedimento para su desarrollo profesional o personal. A través de la integración de la corresponsabilidad familiar con las políticas laborales, la CNDH promueve un entorno que no solo facilita, sino que también valora y respeta el trabajo de cuidados en todas sus formas.

El compromiso de la CNDH también incluye la prevención de la discriminación y la erradicación de la violencia de género, no solo como una medida de justicia social, sino como una necesidad para garantizar un entorno seguro y respetuoso en todos los ámbitos, incluidos los laborales y familiares. La violencia de género y la discriminación no solo afectan la salud física y emocional de las personas, sino que también limitan su capacidad para desarrollarse y participar plenamente en la sociedad. Es por eso que la

CNDH busca crear un espacio libre de violencia y discriminación para todas las personas, fomentando un cambio cultural hacia la igualdad y la dignidad humana.

En cuanto a la lactancia materna, se reconoce el valor fundamental que tiene para el bienestar de las madres, personas gestantes y, especialmente, para los niños y niñas en periodo de lactancia. La leche materna es la fuente principal de nutrientes durante los primeros años de vida, y es esencial no solo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo emocional y cognitivo de los recién nacidos. Este proceso no es solo biológico, sino también emocional: la lactancia fortalece el vínculo afectivo entre la madre o persona lactante y el hijo o hija, proporcionando seguridad emocional y afectiva en los primeros momentos de vida.

Por ello, la promoción de la lactancia materna no es solo una cuestión de salud, sino un derecho humano que debe ser respaldado por políticas públicas que garanticen que todas las personas lactantes puedan acceder a los recursos, espacios y apoyos necesarios para ejercer su derecho a amamantar de manera plena y libre de obstáculos. La lactancia materna, entendida como un acto de cuidado, debe ser apoyada por políticas públicas integrales, que no solo reconozcan su importancia, sino que la promuevan activamente dentro del ámbito laboral, familiar y social.

Con el objetivo de garantizar el derecho a la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida, la CNDH se compromete a ofrecer todas las condiciones necesarias para que las personas lactantes puedan hacerlo de manera plena. Este compromiso incluye la creación de un entorno institucional que respete las decisiones de las personas lactantes, asegurando que puedan amamantar o extraer su leche en condiciones óptimas, sin que esto interfiera con sus responsabilidades laborales. En este sentido, la CNDH promueve una cultura organizacional que valora y apoya la lactancia como parte del bienestar integral de las personas trabajadoras.

En su Artículo 12, menciona que, hasta los dos años de edad, la CNDH continuará ofreciendo apoyo para la lactancia materna complementaria, en la que se promueve el acceso a alimentos complementarios saludables que fortalezcan la nutrición y el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños y niñas. Este enfoque integral reconoce la importancia de la lactancia no solo como un acto de nutrición, sino también como un acto de vínculo afectivo que se mantiene durante los primeros años de vida.

Las salas de lactancia de la CNDH han sido diseñadas con el objetivo de ofrecer un ambiente tranquilo, acogedor y seguro, que garantice tanto la privacidad como la

comodidad de las personas lactantes. Estas salas están equipadas con todos los recursos necesarios para que las personas lactantes puedan extraer su leche o amamantar con total comodidad, y su acceso ha sido diseñado para ser fácil y conveniente, permitiendo que el espacio esté disponible para las personas trabajadoras lactantes en cualquier momento de la jornada laboral. Además, se busca que el uso de estas salas no solo sea una medida práctica, sino que también refuerce el reconocimiento del trabajo de cuidados como un derecho que debe ser apoyado y valorado tanto en el ámbito público como privado.

La Comisión Nacional de los Derechos Humanos, como parte de su compromiso con la igualdad de género, el respeto a los derechos humanos y el bienestar de las personas lactantes, ha habilitado salas de lactancia en diversas instalaciones de su sede, con el objetivo de facilitar la conciliación entre la vida laboral y la lactancia. Estos espacios están pensados para ofrecer un ambiente adecuado, privado y cómodo, en el que las personas lactantes puedan amamantar o extraer su leche de manera segura, respetuosa y sin interrupciones.

Las salas de lactancia están distribuidas en diferentes sedes de la CNDH, garantizando así que todas las personas lactantes tengan acceso a un espacio adecuado

EDIFICIO LIC. MARCO  
ANTONIO LANZ GALERA





EDIFICIO  
DR. HÉCTOR  
FIX ZAMUDIO





CHIHUAHUA

Oficina  
Regional en  
Ciudad Juárez



BAJA CALIFORNIA NORTE  
Oficina Regional en Tijuana



CHIAPAS  
Oficina Regional en Tapachula



YUCATÁN Oficina Regional en Mérida

CHIAPAS

Oficina Regional en Tapachula (fotos)

Las salas de lactancia de la Comisión Nacional de los Derechos Humanos están diseñadas para proporcionar un espacio cómodo, privado y seguro para las personas lactantes, garantizando el apoyo necesario para conciliar su labor con el derecho fundamental a la lactancia materna.

Para acceder a estas salas, es necesario que las personas interesadas se registren previamente en la recepción de la sede. El proceso consiste en solicitar acceso y

registrar sus datos en la lista de personas usuarias, lo que permitirá un uso ordenado y eficiente de los espacios disponibles.

Estas salas están equipadas con todas las comodidades necesarias para asegurar que las personas lactantes puedan amamantar o extraer su leche de manera tranquila y respetuosa con su privacidad y bienestar.

A través de esta iniciativa, la Comisión Nacional de los Derechos Humanos reafirma su compromiso con la promoción de la igualdad de género, el respeto a los derechos humanos y el apoyo a la maternidad en el ámbito laboral.

Para acceder en su totalidad a la Política Institucional en Apoyo a la Lactancia materna, se puede visitar el micrositio de la Unidad Técnica para la Igualdad de Género en la siguiente liga: <https://utig.cndh.org.mx/Content/Files/UTIG/Requisito12/POLITICALACTANCIA.pdf>

# OFICINAS REGIONALES

Contamos con 16 sedes regionales en la república mexicana y una sede principal en las siguientes entidades federativas:

## **TIJUANA, BAJA CALIFORNIA**

Calle Misión de San Javier núm. 10610,  
Zona Urbana Río Tijuana, C.P. 22010,  
Tijuana, Baja California.  
Tels.: 664 633 3400, 664 634 3622  
Número gratuito: 800 027 5151

## **LA PAZ, BAJA CALIFORNIA SUR**

Calle Mutualismo núm. 460,  
entre Bravo y Rosales, Centro,  
C.P. 23000, La Paz, Baja California Sur.  
Tels.: 612 123 6398, 612 129 4437,  
612 129 4438  
Número gratuito: 800 260 2200

## **HERMOSILLO, SONORA**

Av. Oaxaca núm. 150, esquina Plaza  
Centenario, Centro, C.P. 83000,  
Hermosillo, Sonora.  
Tel.: 631 311 0006  
Número gratuito: 800 672 5935

## **TORREÓN, COAHUILA**

Av. Juárez s/n, interior 104 planta baja,  
Palacio Federal, Centro, C.P. 27000,  
Torreón, Coahuila.  
Tel.: 871 222 5636  
Número gratuito: 800 838 4410

## **REYNOSA, TAMAULIPAS**

Calle Ignacio Zaragoza núm. 265,  
local 1, esquina Mariano Escobedo,  
Zona Centro, C.P. 88500,  
Reynosa, Tamaulipas.  
Tels.: 899 922 4263, 899 922 4264,  
899 188 0040  
Número gratuito: 800 508 2999

## **AGUASCALIENTES, AGUASCALIENTES**

Calle Francisco I. Madero núm. 447,  
Zona Centro, C.P. 20000,  
Aguascalientes, Aguascalientes.  
Tel.: 449 910 0080  
Número gratuito: 800 822 4737

## **VERACRUZ, VERACRUZ**

Av. Víctimas del 5 y 6 de Julio núm. 1045,  
Ignacio Zaragoza, C.P. 91910,  
Veracruz, Veracruz.  
Tels. y fax: 229 924 9208, 229 937 1490,  
229 980 6727 y 229 980 6225  
Número gratuito: 800 561 8509

## **MORELIA, MICHOACÁN**

Avenida del Estudiante núm. 102,  
Matamoros, C.P. 58240,  
Morelia, Michoacán.  
Tels.: 443 147 8280, 443 340 1045  
Número gratuito: 800 849 5054

**ACAPULCO, GUERRERO**

Calle Cristóbal Colón núm. 12,  
fracc. Costa Azul, C.P. 39850,  
Acapulco de Juárez, Guerrero,  
Tels.: 744 435 0400, 744 481 0719,  
744 481 2264, 744 481 0675,  
744 481 2447, 744 481 2454  
Número gratuito: 800 838 4595

**SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS,  
CHIAPAS**

Av. Josefa Ortiz de Domínguez  
núm. 28, Barrio Santa Lucía, C.P. 29250,  
San Cristóbal de las Casas, Chiapas  
Tels.: 967 678 1881,  
967 678 6530, ext. 3601  
Número gratuito: 800 523 7185

**CD. JUÁREZ, CHIHUAHUA**

Av. de la Raza núm. 5784 entre  
Av. del Charro y C. Lago de Pátzcuaro,  
Minerva, C.P. 32370, Cd. Juárez,  
Chihuahua. Tels.: 656 227 7150,  
656 639 0941, 656 639 0942  
Número gratuito: 800 670 1640

**VILLAHERMOSA, TABASCO**

Calle Ceiba, Cerrada Cantabria  
núm. 318, Primero de Mayo,  
C.P. 86190, Villahermosa, Tabasco.  
Tel.: 993 313 3999  
Número gratuito: 800 696 1800

**CIUDAD DE MÉXICO,**  
Periférico Sur núm. 3469,  
San Jerónimo Lídice,  
alcaldía La Magdalena Contreras,  
C.P. 10200, Ciudad de México.  
Tel.: 555 681 8125.  
Número gratuito: 800 715 2000

**OAXACA DE JUÁREZ, OAXACA**

Calle Fuerza Aérea Mexicana (antes calle  
Naranjos) núm. 804, Reforma, C.P. 68050,  
Oaxaca de Juárez, Oaxaca.  
Tel. y fax: 951 454 1621  
Número gratuito: 800 838 4080

**TAPACHULA, CHIAPAS**

Calle 15 Oriente núm. 20, entre 3 y 5  
Norte, Centro, C.P. 30700, Tapachula  
de Córdova y Ordóñez, Chiapas.  
Tel.: 962 620 1466,  
Número gratuito: 800 523 7185

**SAN LUIS POTOSÍ, SAN LUIS POTOSÍ**

Valentín Gama núm. 1029, Jardín,  
C.P. 78270, San Luis Potosí,  
San Luis Potosí.  
Tel.: 444 454 0707  
Número gratuito: 800 327 7070

**MÉRIDA, YUCATÁN**

Calle 60 núm 283, entre 23 y 25,  
Alcalá Martín, C.P. 97050,  
Mérida, Yucatán.  
Tels.: 999 942 1888, 999 920 5920  
Número gratuito: 800 822 5434



*Salas de Lactancia*, editado por la Comisión Nacional  
de los Derechos Humanos, diciembre 2024



Consulta esta y todas las  
publicaciones de la CNDH en:  
<https://appweb.cndh.org.mx/biblioteca/>

---



¡Queremos conocer tu opinión!  
Responde nuestra encuesta en:  
<https://forms.office.com/r/4YTpsCGK5m>

¿Cómo presentar una queja  
en la Comisión Nacional de los  
Derechos Humanos (CNDH)?



f /CNDHmx

/CNDH X

▶ /CNDHENMEXICO

/CNDHMX @



EDIFICIO MARCO ANTONIO  
LANZ GALERA

**Sede: Marco Antonio  
Lanz Galera**  
Periférico Sur 3469,  
colonia San Jerónimo Lídice,  
demarcación territorial  
La Magdalena Contreras,  
C.P. 10200, CDMX.



Tel.:  
55 56 81 81 25

Número gratuito:  
800 715 2000



correo@cndh.org.mx  
atencionciudadana.cndh.org.mx