arl alfa



Maternidad laboral: cuidarte fortalece tu bienestar.

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Protección de la maternidad en el trabajo

Cuidarte durante el embarazo y la lactancia también es parte de tu trabajo

1 ¿Por qué es importante cuidarte en esta etapa?

El embarazo y la lactancia son momentos únicos y muy importantes. Durante esta etapa, tu cuerpo cambia y necesita más cuidado, especialmente mientras trabajas.

Tener un entorno laboral seguro te ayuda a:

- Cuidar tu salud y la de tu bebé.
- Evitar riesgos o complicaciones.
- Vivir esta etapa con mayor tranquilidad y bienestar.



2 Riesgos en el trabajo que debes conocer

En el trabajo pueden existir algunas situaciones que, si no se controlan, podrían afectar tu bienestar y el de tu bebé, Identificarlas a tiempo hace la diferencia.

a Esfuerzos físicos

Algunas actividades pueden generar cansancio o molestias:

- Cargar peso o hacer mucho esfuerzo.
- Estar expuesta a ruido fuerte ovibraciones.
- Permanecer mucho tiempo de pie sin descanso.

b Sustancias o ambientes peligrosos



Hay elementos que pueden afectar tu salud:

- Contacto con productos químicos.
- Respirar gases o vapores fuertes.

c Riesgos de salud

En algunos trabajos puedes estar expuesta a:

- Virus, bacterias u otros agentes que pueden causar enfermedades

d Carga emocional



El entorno laboral también influye en cómo te sientes:

- Estrés constante.
- Jornadas muy largas o exceso de trabajo.

3 Riesgos en el trabajo que debes conocer

a Durante el embarazo

- Informa tu estado para que puedan apoyarte mejor.
- Evita esfuerzos físicos innecesarios.
- Toma pausas durante el día para descansar.
- Mantén una postura cómoda y adecuada.

b Durante la lactancia

- Toma los tiempos necesarios para alimentar a tu bebé.
- Busca espacios tranquilos, limpios y privados.



4 Pequeños cuidados que hacen una gran diferencia

b Para ti:

Asiste a tus controles médicos y sigue las recomendaciones.

Aliméntate bien, tu cuerpo lo necesita.

Mantente hidratada durante el día.



d En tu trabajo:

Si ves algo que te preocupa o puede ser riesgoso, hazlo saber.

Escucha tu cuerpo: si necesitas parar o descansa.

Recuerda que tu bienestar y el de tu bebé son lo más importante.

Cuidarte durante el embarazo y la lactancia es una decisión que protege tu bienestar y el de tu bebé en cada momento. Escuchar tu cuerpo, hacer pausas y pedir apoyo cuando lo necesites hace parte de este proceso.

Recuerda que no estás sola: en **ARL Alfa** trabajamos para acompañarte y brindarte las condiciones necesarias para que vivas esta etapa con seguridad, tranquilidad y confianza.

Nombre o título	Idioma	Tipo de soporte (digital, físico o mixto)	Formato de la información (PDF, Excel, HTML, etc.)	Vigencia	Área Responsable de la producción de la información	Área Responsable de la publicación o gestión de la información
Protección de la maternidad en el trabajo	Español	Digital	PDF	2026	P&P ARL	P&P ARL

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA