

A los trabajadores,

¿Usted está pasando tiempos difíciles en el trabajo?

Los tratos injustos, como el despido por embarazo, parto o adquisición de baja para cuidar niños, están prohibidos por la ley



Independientemente de que usted sea un japonés o extranjero (tipo de visado), ¡el despido por embarazo es ilegal!

Le han dicho, "No te daremos baja por maternidad o para cuidar niños".

Le han dicho, "Si quieres trabajar menos horas, te cambiaremos de contrato a tiempo parcial".

Le han degradado de categoría al tomar baja para cuidar niños.

Le redujeron su salario por tomar baja prenatal o postnatal.

Al informar su embarazo, le dijeron, "No te vamos a ayudar a renovar tu visa".

Le despidieron por tomar baja laboral de acuerdo a las "Medidas de cuidado para la salud materna".

Por ejemplo...

Por los motivos siguientes

- Se embarazó o dio a luz
- Tomó un día de descanso por náuseas del embarazo
- Tomó la baja prenatal o postnatal, etc.

Los tratos siguientes son ilegales

- Despido
- No renovar el permiso de residencia
- Pagar menos sueldos, etc.

Avise claramente a su empresa si quieres seguir trabajando después de dar a luz (tras volver de la baja por maternidad).

Información en el reverso sobre los programas disponibles durante su embarazo y parto

Además...

Si tiene problemas del acoso en el lugar de trabajo, consulte el otro folleto además de éste.

Programas disponibles durante su embarazo, parto y cuidado de niños*

Programas y medidas disponibles para las trabajadoras embarazadas o que han dado a luz	Programas y medidas disponibles para trabajadores de ambos sexos que están cuidando a niños (parciales)
<p>◆ Baja prenatal y postnatal Está permitido tomar un descanso desde seis semanas antes de la fecha prevista del parto. Tras el parto no deberá trabajar durante ocho semanas siguientes como regla.</p> <p>◆ Reducción de la carga de trabajo Durante el embarazo, se puede solicitar cambio a otros trabajos más sencillos y menos pesados.</p> <p>◆ Medidas de cuidado de la salud materna Si su médico le ha dado instrucciones en la verificación de la salud materna, informe a su empresa para que le tomen medidas requeridas.</p> <p>◆ Restricciones de trabajo peligroso y perjudicial Las mujeres no pueden trabajar en un lugar donde se manejan objetos pesados o se emiten gases tóxicos.</p> <p>◆ Tiempo para el cuidado de menores Las mujeres con hijos menores de un año, además del tiempo de descanso normal, pueden solicitar más tiempo de descanso que dura 30 minutos para su cuidado dos veces al día.</p> <p>◆ Restricciones de horas extras y trabajar en los días de descanso y durante la noche Se puede solicitar la exención de horas extras, trabajo en los días de descanso y durante la noche.</p>	<p>◆ Baja por maternidad o paternidad Como norma, la baja se puede tomar hasta un día antes del primer cumpleaños de su hijo/a. También se puede tomar esta baja en dos periodos por separado.</p> <p>◆ Baja postnatal por paternidad (baja de paternidad por nacimiento) Aparte de la baja por paternidad, se puede tomar la baja postnatal hasta cuatro semanas en total antes de cumplir ocho semanas después del nacimiento, divididas en hasta dos ocasiones.</p> <p>◆ Jornada reducida para el cuidado de menores Hay un programa de jornada reducida para los empleados con hijos menores de 3 años si así lo desean.</p> <p>◆ Baja para el cuidado de niños Los empleados con hijos en edad preescolar pueden tomar hasta cinco días de descanso al año (diez días si tienen dos hijos o más) para el cuidado de ellos cuando estén enfermos o lesionados solicitándolo por hora.</p> <p>◆ Restricciones de las horas extras Los empleados con hijos menores de 3 años pueden solicitar la exención de horas extras.</p>

*La descripción de estos programas es simplificada. Contacte con su empresa o la oficina de trabajo para obtener información detallada sobre los requisitos para su obtención.

Si desea obtener más información sobre los programas, o si tiene problemas relacionados con su embarazo, parto, baja por maternidad/paternidad, etc., consulte con la División de Entorno Laboral e Igualdad en el Empleo de las Oficinas Prefecturales de Trabajo.

Pueden consultar anonimamente. Se protegerá estrictamente la privacidad de la persona que consulta.

Si lo desea, podemos explicarle la ley y los programas a su empresa.

Números de teléfono de la División de Entorno Laboral e Igualdad en el Empleo de las Oficinas Prefecturales de Trabajo

Prefectura	N.º de teléfono						
Hokkaido	011-709-2715	Tokio	03-3512-1611	Shiga	077-523-1190	Kagawa	087-811-8924
Aomori	017-734-4211	Kanagawa	045-211-7380	Kioto	075-241-3212	Ehime	089-935-5222
Iwate	019-604-3010	Niigata	025-288-3511	Osaka	06-6941-8940	Kochi	088-885-6041
Miyagi	022-299-8844	Toyama	076-432-2740	Hyogo	078-367-0820	Fukuoka	092-411-4894
Akita	018-862-6684	Ishikawa	076-265-4429	Nara	0742-32-0210	Saga	0952-32-7218
Yamagata	023-624-8228	Fukui	0776-22-3947	Wakayama	073-488-1170	Nagasaki	095-801-0050
Fukushima	024-536-4609	Yamanashi	055-225-2851	Tottori	0857-29-1709	Kumamoto	096-352-3865
Ibaraki	029-277-8295	Nagano	026-227-0125	Shimane	0852-31-1161	Oita	097-532-4025
Tochigi	028-633-2795	Gifu	058-245-1550	Okayama	086-225-2017	Miyazaki	0985-38-8821
Gunma	027-896-4739	Shizuoka	054-252-5310	Hiroshima	082-221-9247	Kagoshima	099-223-8239
Saitama	048-600-6210	Aichi	052-857-0312	Yamaguchi	083-995-0390	Okinawa	098-868-4380
Chiba	043-221-2307	Mie	059-226-2318	Tokushima	088-652-2718		

Horario de atención: 8:30-17:15 (excepto sábados, domingos, festivos y vacaciones de fin/inicio de año)

[Referencia] Extracto de la Ley de Igualdad de Oportunidades de Empleo



Inglés



Chino



Portugués



Vietnamita



Japonés

A los trabajadores,

¿Usted está pasando tiempos difíciles en el trabajo?

El acoso en el lugar de trabajo es un acto inaceptable
Consúltenos si ha sido víctima de ello



Independientemente de que usted sea un japonés o extranjero (tipo de visado), ¡el acoso en el lugar de trabajo* es un acto inaceptable!

*El lugar de trabajo incluye viajes de negocios, dentro del vehículo utilizado para el trabajo y los lugares de reunión con clientes.

Los ejemplos del acoso son...

Abuso de poder

Agresión física

Dar golpes, patadas, etc.

Exigencias excesivas

Obligarle a trabajar como intérprete a pesar de que esa responsabilidad no forma parte de sus tareas laborales.

Invasión de la privacidad

Criticar la situación o la cultura de su país de origen.

Abuso psicológico

Le gritan, "¿No entiendes algo tan fácil en japonés?", delante de sus compañeros.

Exigencias insuficientes

No le asignan ningún trabajo.

Aislamiento interpersonal

Ser ignorado por compañeros de trabajo o superiores.

Acoso sexual

Su superior le quiso tocar alguna parte de su cuerpo como el pecho o la cintura, y cuando se opuso, le transfirieron a un puesto diferente de manera injusta.

Su superior le insiste en ir a comer o salir juntos, lo que le hace sentir angustia y que le sea difícil ir a trabajar.

Acoso por embarazo, parto o adquisición de baja para cuidar niños

Cuando consultó con su superior sobre pedir la baja prenatal, le dijo, "Si quieres descansos, deja el trabajo".

Cuando consultó con su superior sobre no hacer horas extras, le dijo, "Tienes que entender que en la próxima evaluación no tendrás ningún ascenso".

Información en el reverso sobre qué hacer y dónde consultar en caso de ser víctima de acoso

Además...

Si ha recibido un trato injusto a causa de su embarazo, parto o adquisición de baja para cuidar niños, consulte el otro folleto además de éste.

Si es víctima de algún acoso laboral,

Expresar su voluntad claramente

Si queda callado y aguanta, pueden empeorar las cosas.

Expresar su voluntad claramente diciendo, "Deje de hacerlo conmigo, por favor" o "No me gusta que me lo haga".

Consulte con la ventanilla de consulta de su empresa

El acoso no es un problema personal, sino de la empresa. Consulte con la persona responsable de recursos humanos o asuntos laborales de su empresa o con su superior en quien pueda confiar.

Si es difícil consultar con alguien de su empresa, o si a pesar de haber consultado no hay mejora alguna, consulte con un organismo externo* como las oficinas de trabajo de su prefectura.

*Está prohibido tratar a una persona de manera injusta por haber contactado con la ventanilla de consulta.

¡Todas las empresas están obligadas a tomar las siguientes medidas para prevenir el acoso!

Haga clic en los enlaces siguientes para obtener más información.

1. Aclaración de la política de la empresa, y su divulgación y concienciación
2. Implementación del sistema necesario para responder y tratar adecuadamente las consultas (incluidas las quejas)
3. Toma de acción rápida y adecuada tras recibir una consulta
4. Medidas para eliminar las causas y los antecedentes del acoso
5. Medidas que deben adoptarse conjuntamente (protección de la privacidad, etc.)

■ Folleto (en japonés) *De la página 20 en adelante:

<https://www.mhlw.go.jp/content/11900000/001019259.pdf>

■ Equipo de animación para un lugar de trabajo alegre:

https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/foreign_workers_jp



Ventanillas de consulta (gratis): Números de teléfono de la División de Entorno Laboral e Igualdad en el Empleo de las Oficinas Prefecturales de Trabajo

Prefectura	N.º de teléfono						
Hokkaido	011-709-2715	Tokio	03-3512-1611	Shiga	077-523-1190	Kagawa	087-811-8924
Aomori	017-734-4211	Kanagawa	045-211-7380	Kioto	075-241-3212	Ehime	089-935-5222
Iwate	019-604-3010	Niigata	025-288-3511	Osaka	06-6941-8940	Kochi	088-885-6041
Miyagi	022-299-8844	Toyama	076-432-2740	Hyogo	078-367-0820	Fukuoka	092-411-4894
Akita	018-862-6684	Ishikawa	076-265-4429	Nara	0742-32-0210	Saga	0952-32-7218
Yamagata	023-624-8228	Fukui	0776-22-3947	Wakayama	073-488-1170	Nagasaki	095-801-0050
Fukushima	024-536-4609	Yamanashi	055-225-2851	Tottori	0857-29-1709	Kumamoto	096-352-3865
Ibaraki	029-277-8295	Nagano	026-227-0125	Shimane	0852-31-1161	Oita	097-532-4025
Tochigi	028-633-2795	Gifu	058-245-1550	Okayama	086-225-2017	Miyazaki	0985-38-8821
Gunma	027-896-4739	Shizuoka	054-252-5310	Hiroshima	082-221-9247	Kagoshima	099-223-8239
Saitama	048-600-6210	Aichi	052-857-0312	Yamaguchi	083-995-0390	Okinawa	098-868-4380
Chiba	043-221-2307	Mie	059-226-2318	Tokushima	088-652-2718		

Horario de atención: 8:30-17:15 (excepto sábados, domingos, festivos y vacaciones de fin/inicio de año)

[Referencia] Extracto de la Ley de Igualdad de Oportunidades de Empleo



Inglés



Chino



Portugués



Vietnamita



Japonés