

COMIDAS Y DESCANSOS



HORAS EXTRAS Y CHEQUES SALARIALES

Su empleador está obligado a darle descansos durante los que no tenga responsabilidades laborales. Existen reglas específicas sobre el pago de horas extras y los cheques salariales.

COMIDAS Y DESCANSOS

- ▶ En cada turno de trabajo de 8 horas, recibe estos descansos sin responsabilidades laborales:
 - » Dos descansos pagados de 10 minutos (15 minutos si es menor de 18 años)
 - » Un descanso no pagado de 30 minutos libres de responsabilidades laborales para que pueda comer (generalmente durante las dos horas después de su tercera hora de trabajo)
- ▶ También tiene descansos razonables, según sea necesario, para extraer leche materna (y un espacio privado, no un baño, para que pueda hacerlo) hasta que su hijo alcance los 18 meses de edad.
- ▶ Si su turno es más largo o más corto que 8 horas, consulte el gráfico aquí o visite oregon.gov/boli/workers/Pages/meals-and-breaks.aspx para obtener más información.

Duración del Turno	Tiempo de descanso	Descanso de Comidas
2 horas o menos?	0	0
2 horas 1 minuto - 5 horas 59 minutos	1	0
6 horas	1	1
6 horas 1 minuto - 10 horas	2	1
10 horas 1 minuto - 13 horas 59 minutos	3	1
14 horas	3	2
14 horas 1 minuto - 18 horas	4	2

HORAS EXTRAS Y CHEQUES SALARIALES

- ▶ Debe recibir pago de horas extras a 1.5 veces su tarifa regular de pago por las horas que trabaje que superen las 40 horas en una semana laboral (o más de 48 si solo trabaja en agricultura). Las excepciones son limitadas.
- ▶ Las horas extras diarias también se aplican en algunas industrias, incluidas las fábricas manufactureras y el procesamiento de mariscos. También se aplican reglas especiales de horas extras a ciertos trabajos contratados por agencias gubernamentales, proyectos de obras públicas, enlatadoras y algunos empleados de hospitales.
- ▶ La ley exige días de pago regulares. Debe recibir un cheque salarial como mínimo cada 35 días. Su empleador debe proporcionarle un recibo de sueldo detallado.
- ▶ Si fue despedido, si usted es despedido temporal o permanentemente, debe recibir su último cheque de pago salarial para el final del siguiente día hábil.
- ▶ Si usted renuncia a su trabajo con al menos 48 horas de anticipación, debe recibir su último cheque de pago salarial en su último día de empleo. Si no proporciona un aviso con 48 horas de antelación, debe recibir su último cheque de pago salarial en un plazo de 5 días hábiles o en el próximo día de pago, lo que ocurra primero.

COMUNÍQUESE CON NOSOTROS

Si su empleador no está cumpliendo con la ley o algo no le parece bien, llámenos. El Departamento de Trabajo e Industrias está aquí para hacer cumplir estas leyes y protegerlo.

Llame al: 971-245-3844
Correo electrónico: BOLI_help@boli.oregon.gov
Web: oregon.gov/boli
Se habla español.



LAS LEYES DE OREGON
lo protegen en el trabajo

julio 2025 a junio 2026 (Spanish)