



DEPARTAMENTO DE TRABAJO E INDUSTRIAS
DIVISIÓN DE SALARIOS Y HORAS

AVISO A LOS EMPLEADOS RESPECTO A LOS PERIODOS DE COMIDAS Y DESCANSO

Periodos de Comidas

La ley de Oregon requiere que, por periodos de trabajo de al menos seis horas, los empleadores le brinden a sus empleados un periodo de comidas que sea de al menos 30 minutos de tiempo ininterrumpido en el que el empleado sea liberado de todas sus responsabilidades.

Existen algunas excepciones a este requisito. Una excepción provee que los empleadores que pueden mostrar que brindar un periodo de comidas impondría una “carga excesiva” en la operación del negocio del empleador no están obligados a brindar periodos de comidas de 30 minutos ininterrumpidos.*

El empleador que le proporciona el presente aviso a usted está solicitando una excepción por carga excesiva. “Carga excesiva” significa una dificultad o gasto significativo cuando se considera en relación al tamaño, a los recursos económicos, a la naturaleza o estructura del negocio del empleador. **La ley de Oregon requiere que el empleador aún debe brindarle tiempo de descanso adecuado, para consumir una comida y para usar el baño sin deducción a su pago. El empleador siempre debe brindar periodos de descanso como se describe a continuación.**

Periodos de descanso

Además de los periodos de comidas, los empleadores están obligados a brindar periodos de descanso. Un empleador está obligado a brindarle a un empleado un periodo de descanso remunerado de al menos diez minutos (al menos 15 minutos para menores de 18 años) por cada segmento de dos a cuatro horas trabajadas en un periodo de trabajo. “Periodo de trabajo” significa el periodo entre el momento en que el empleado empieza a trabajar y el momento en que el empleado termina de trabajar, incluyendo los periodos de descanso y periodos de comidas remunerados. Según lo permita la naturaleza del trabajo, el periodo de descanso debe tomarse aproximadamente a la mitad de cada segmento de dos a cuatro horas trabajadas. Por ejemplo, un empleador debe brindarle a un empleado adulto cuyo periodo de trabajo es de ocho horas, dos periodos de descanso de diez minutos cada uno. Un periodo de descanso es además del tiempo permitido para un periodo de comidas y debe ser tomado por separado a éste último. Los periodos de descanso deben ser periodos ininterrumpidos durante los cuales el empleado es liberado de todas sus responsabilidades.

Para hacer preguntas respecto a su derecho a los periodos de comidas y de descanso bajo la ley, o para reportar violaciones a la ley, comuníquese con el Departamento de Trabajo e Industrias a la dirección o al número telefónico a continuación:

Bureau of Labor and Industries (BOLI)
Wage and Hour Division
1800 SW 1st Avenue, Suite 500
Portland, Oregon 97201
Teléfono: (971) 245-3844
Email: whd.screener@boli.oregon.gov

Firma del Empleado

Fecha

Firma del Representante del Empleador Fecha

Nombre Escrito del Empleado

Nombre Escrito del Representante del Empleado

*Esta excepción no se aplica a menores de 16 años.