



**For Immediate Release in English and Spanish:** May 18, 2026

**Media Contacts:** [Communications@employ.oregon.gov](mailto:Communications@employ.oregon.gov);

English – Jason Payton, editor, [Jason.m.payton@employ.oregon.gov](mailto:Jason.m.payton@employ.oregon.gov);

Spanish – Sarah Cunningham, projections economist,

[sarah.e.cunningham@employ.oregon.gov](mailto:sarah.e.cunningham@employ.oregon.gov)

## **Oregon Careers magazine gives students and job seekers practical information to plan for their future**

OED’s annual publication features articles, practical tips, and useful labor-market data to help Oregonians of all ages make informed career decisions

SALEM, Ore. — The Oregon Employment Department has released its 2026 Careers magazine in [English](#) and [Spanish](#) to help students and job seekers explore possible careers, research educational and training options, map out potential career paths, and prepare to apply and interview for jobs. Educators, school and occupational counselors, and educational institutions can [order free print copies](#) and download a [student activity guide](#).

Produced by OED’s Workforce and Economic Research Division, the annual publication features 40 different articles, including in-depth breakdowns of career pathways, practical tips, and success stories. It’s designed to help Oregonians choose which profession they want to go into, perfect for graduates and those looking for something new.

“Our goal is to highlight real career pathways where Oregonians can connect their interests and skills to occupations that are in demand across the state,” said Workforce and Economic Research Division Director Bob Uhlenkott. “No matter which industries or job fields you’re interested in, this information provides valuable insight into what opportunities exist in Oregon and how to pursue them.”

The magazine is broken down into five sections: career planning, education, job search, career guide, and resources. Article topics this year include:

- Build a Good Foundation Through a Pre-Apprenticeship Program
- Tips for Job Shadowing
- Help Paying for College
- A Recruiter’s Advice for Finding Your Next Job
- Five Steps to a Successful Interview

Drawing on the [Oregon Career Information System](#) (CIS), the Career Guide section provides detailed information about 240 occupations, including wage ranges, the availability of apprenticeships, educational and licensing requirements, total annual employment, and average annual job openings in the state.

OED also publishes [Career Aware](#), a [two-part version](#) designed for elementary-age students.

“This information is for Oregonians of all ages - whether you’re figuring out what you want to be when you grow up, considering a career change, or looking for your next position,” Uhlenkott said. “Having access to reliable information and guidance can make a huge difference for people when exploring the many opportunities available to them.”

### **About Workforce and Economic Research**

The Workforce and Economic Research Division of the Oregon Employment Department develops and distributes quality economic and workforce information to help Oregonians make informed decisions and support a thriving economy. Staff collect data from state and federal records and surveys; analyze the available information; and share insights with the public in a variety of ways, including regular reports, publications, and the website, [QualityInfo.org](#).

**Para difusión inmediata:** 18 de mayo de 2026

**Contactos de prensa:** [Communications@employ.oregon.gov](mailto:Communications@employ.oregon.gov);

Inglés – Jason Payton, editor, [Jason.m.payton@employ.oregon.gov](mailto:Jason.m.payton@employ.oregon.gov);

Español – Sarah Cunningham, economista de proyecciones,

[sarah.e.cunningham@employ.oregon.gov](mailto:sarah.e.cunningham@employ.oregon.gov)

# **La revista Carreras de Oregon ofrece a estudiantes y personas en busca de empleo información práctica para planificar su futuro**

La publicación anual del OED presenta artículos, consejos prácticos y datos útiles sobre el mercado laboral para ayudar a los habitantes de Oregon de todas las edades a tomar decisiones profesionales informadas

SALEM, Ore. — El Departamento de Empleo de Oregon (OED) ha publicado su revista Carreras 2026 en [inglés](#) y [español](#) para ayudar a estudiantes y personas en busca de empleo a explorar posibles carreras, investigar opciones educativas y de capacitación, trazar posibles trayectorias profesionales y prepararse para solicitar empleos y asistir a entrevistas. Las y los maestros, consejeros escolares y ocupacionales, y las instituciones educativas pueden [solicitar copias impresas gratuitas](#) y descargar una [guía de actividades para estudiantes](#).

Elaborada por la División de Investigación Económica y de la Fuerza Laboral del OED, esta publicación anual presenta 40 artículos diferentes, que incluyen análisis detallados de trayectorias profesionales, consejos prácticos e historias de éxito. Está diseñada para ayudar a los habitantes de Oregon a elegir la profesión a la que desean dedicarse, lo que la convierte en una herramienta ideal tanto para graduados como para quienes buscan un nuevo rumbo.

“Nuestro objetivo es destacar trayectorias profesionales reales en las que los habitantes de Oregon puedan conectar sus intereses y habilidades con ocupaciones que tienen demanda en todo el estado”, afirmó Bob Uhlenkott, director de la División de Investigación Económica y de la Fuerza Laboral.

“Independientemente de las industrias o campos laborales que le interesen, esta información ofrece una perspectiva valiosa sobre las oportunidades existentes en Oregon y la manera de aprovecharlas”.

La revista se divide en cinco secciones: planificación profesional, educación, búsqueda de empleo, guía profesional y recursos. Los temas de los artículos de este año incluyen:

- Construir una base sólida mediante un programa de preaprendizaje
- Consejos para la observación laboral
- Ayuda para financiar la universidad
- Consejos de un reclutador para encontrar su próximo empleo
- Cinco pasos para una entrevista exitosa

Basándose en el [Sistema de Información Profesional de Oregon](#) (CIS por sus siglas en inglés), la sección de la Guía Profesional (Career Guide) ofrece información detallada sobre 240 ocupaciones, incluyendo rangos salariales, disponibilidad de programas de aprendizaje, requisitos educativos y de licencia, el total de empleo anual y el promedio anual de vacantes laborales en el estado.

El OED también publica [Career Aware](#), una versión [dividida en dos partes](#) diseñada para estudiantes de primaria.

“Esta información está dirigida a los habitantes de Oregon de todas las edades: ya sea que estén definiendo qué quieren ser de grandes, considerando un cambio de carrera o buscando su próximo puesto”, afirmó Uhlenkott. “Contar con acceso a información confiable y a orientación puede marcar una enorme diferencia para las personas al explorar las numerosas oportunidades que tienen a su alcance”.

### **Acerca de la investigación sobre fuerza laboral y economía**

La División de Investigación Económica y de la Fuerza Laboral del Departamento de Empleo de Oregon elabora y difunde información de calidad sobre la economía y la fuerza laboral, con el fin de ayudar a los habitantes de Oregon a tomar decisiones informadas y respaldar una economía próspera. El personal recopila datos a partir de registros y encuestas estatales y federales, analiza la información disponible y comparte sus hallazgos con el público por diversas vías, tales como informes periódicos, publicaciones y el sitio web, [QualityInfo.org](#).

---

The Oregon Employment Department (OED) is an equal opportunity agency. OED provides free help so you can use our services. Some examples are sign language and spoken language interpreters, written materials in other languages, large print, audio, and other formats. To get help, please call 503-947-1444. TTY users call 711. You can also send an email to [communications@employ.oregon.gov](mailto:communications@employ.oregon.gov).

El Departamento de Empleo de Oregon (OED) es una agencia de igualdad de oportunidades. El OED proporciona ayuda gratuita para que usted pueda utilizar nuestros servicios. Algunos ejemplos son intérpretes de lengua de señas e idiomas hablados, materiales escritos en otros idiomas, letra grande, audio y otros formatos. Para obtener ayuda, por favor llame al 503-947-1444. Usuarios de TTY pueden llamar al 711. También puede enviar un correo electrónico a [communications@employ.oregon.gov](mailto:communications@employ.oregon.gov).

###