








UNA GUÍA DE SUS DESCANSOS Y HORAS DE COMIDAS

Tienes derecho a tomar descansos pagados y horas de comida sin pago durante el día de trabajo. La duración de los descansos y horas de comida depende de cuantas horas trabajas de cualquier día (Recuérdese que no importa cuanto tiempo fuera fijado en tu horario, lo que importa es cuantas horas trabajas realmente.)

Descansos: Sus Derechos y su Contrato Descansos

-  **Si trabajas 4 horas al día,** según el contrato, tienes el derecho a descansar 10-minutos
-  **Si trabajas 5 horas al día sin una media hora de comida,** según el contrato, tienes derecho a descansar 15-minutos.
-  **Si trabajas 5 horas al día con una media hora de comida,** según el contrato, tienes derecho a descansar 10-minutos.
-  **Si trabajas 8 horas al día,** según el contrato, tienes derecho a descansar 10-minutos cada turno antes de su media hora de comida y 10-minutos por turno después de su media hora de comida.
-  **Después de que hayas trabajado 3 horas,** bajo la ley y el contrato, debes de recibir un descanso.

Horas de comida: Sus Derechos y su Contrato






-  **Cualquier trabajador asignado a un turno que dure más de 5 horas** tiene derecho a una media hora de comida si lo pide.
El empleador también tiene derecho según el contrato a requerir que un trabajador tome una media hora de comida.
-  **La hora de comida no puede substituir un descanso pagado** - cualquier trabajador que trabaje mas de 4 horas recibe sus descansos y sus horas de comida como ya se ha indicado.

Si tienes preguntas sobre horas de comida, descansos, o si quiere saber mas de sus derechos según el contrato, habla con su delegado o llama a su representante de la Unión



UNA GUÍA DE SUS DESCANSOS Y HORAS DE COMIDAS

Tienes derecho a tomar descansos pagados y horas de comida sin pago durante el día de trabajo. La duración de los descansos y horas de comida depende de cuantas horas trabajas de cualquier día (Recuérdese que no importa cuanto tiempo fuera fijado en tu horario, lo que importa es cuantas horas trabajas realmente.)

Descansos: Sus Derechos y su Contrato Descansos

-  **Si trabajas 4 horas al día,** según el contrato, tienes el derecho a descansar 10-minutos
-  **Si trabajas 5 horas al día sin una media hora de comida,** según el contrato, tienes derecho a descansar 15-minutos.
-  **Si trabajas 5 horas al día con una media hora de comida,** según el contrato, tienes derecho a descansar 10-minutos.
-  **Si trabajas 8 horas al día,** según el contrato, tienes derecho a descansar 10-minutos cada turno antes de su media hora de comida y 10-minutos por turno después de su media hora de comida.
-  **Después de que hayas trabajado 3 horas,** bajo la ley y el contrato, debes de recibir un descanso.

Horas de comida: Sus Derechos y su Contrato

-  **Cualquier trabajador asignado a un turno que dure más de 5 horas** tiene derecho a una media hora de comida si lo pide.
El empleador también tiene derecho según el contrato a requerir que un trabajador tome una media hora de comida.
-  **La hora de comida no puede substituir un descanso pagado** - cualquier trabajador que trabaje mas de 4 horas recibe sus descansos y sus horas de comida como ya se ha indicado.

Si tienes preguntas sobre horas de comida, descansos, o si quiere saber mas de sus derechos según el contrato, habla con su delegado o llama a su representante de la Unión