

## SOLICITUD DEL TRABAJADOR A LA EMPRESA DE ADAPTACIONES DE LA DURACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DE LA JORNADA DE TRABAJO POR CONCILIACIÓN DE LA VIDA FAMILIAR Y LABORAL.

A la Dirección de la empresa: (....)

En (....), a (....) de (.....) de (....)

**Muy Sres. Míos:**

D./Dña. (....) con documento nacional de identidad (....), como trabajador de la empresa, con la categoría de (.....), me pongo en contacto con Uds. para comunicarles que, en virtud de lo establecido en el **art. 34.8 del Texto Refundido del Estatuto de los Trabajadores**, vengo a solicitar la adaptación de la distribución de la jornada de trabajo que vengo desempeñando, a fin de hacer efectivo mí derecho a la conciliación de la vida familiar y laboral.

Como ustedes saben en la actualidad vengo realizando mi jornada de trabajo en el turno de (.....), con un horario de (.....) horas a (.....).

Sin embargo, y como ustedes también saben, tengo bajo mi cuidado directo a (....), quien es (.....), no contando con ninguna posibilidad ni ayuda externa para prestarle la atención y cuidados debidos porque (.....).

En consecuencia, solicito la adaptación de mí jornada laboral, autorizándoseme a desempeñar mi trabajo de (....) horas a (....) horas (o en la modalidad de teletrabajo), pues dicho horario sí me permite hacer efectivo mí derecho a la conciliación de la vida familiar y laboral.

ESTE CONTENIDO ESTÁ DESACTUALIZADO



Puedes [acceder a una versión más reciente aquí](#)

