[Tu nombre y apellidos]
DNI/NIE: [número]
[Tu dirección]

A la atención de: [Nombre de la empresa]
[Departamento de Recursos Humanos o persona responsable]
[Dirección de la empresa]

[Ciudad], a [fecha]

Asunto: solicitud de adaptación de jornada (art. 34.8 del Estatuto de los Trabajadores)

Por medio de la presente, y al amparo del artículo 34.8 del Estatuto de los Trabajadores, solicito la siguiente adaptación de mi jornada para conciliar mi vida familiar y laboral: [describe el cambio: horario de 8:00 a 15:00 / jornada continua / teletrabajo los días…].

El motivo es [el cuidado de mi hijo/a de X años / el cuidado de mi familiar…]. Considero que esta adaptación es razonable y proporcionada porque [explica por qué es compatible con tu puesto: tareas que se pueden hacer en ese horario, experiencia previa, etc.].

Solicito que se abra el proceso de negociación previsto en dicho artículo, que no puede superar quince días, y que me comuniquen su respuesta por escrito. Desearía que la adaptación comenzara el [fecha].

Le ruego que me devuelvan una copia firmada de este escrito como acuse de recibo.

Atentamente,

[Firma]
[Tu nombre y apellidos]

Recibí por la empresa (firma, sello y fecha):

_____