



**Prestaciones por
Nacimiento.es**

— MODELO GRATUITO · PERMISO DE LACTANCIA

Modelo para pedir *la lactancia*

El escrito para tu empresa, **en formato EXPONE y SOLICITA**. Vale para la madre y para el padre.

ANTES DE ENTREGARLO

Lo que tienes que *saber*

- 1 **Avisa con 15 días** de antelación, *salvo que tu convenio fije otro plazo*.
- 2 **Elige una forma:** una hora al día, media hora menos de jornada o los días acumulados.
- 3 **Para acumular, mira primero tu convenio.** *Muchos dan más días que el cálculo de la ley.*
- 4 **El horario lo eliges tú,** dentro de tu jornada de siempre.
- 5 **Cada progenitor pide el suyo.** El padre lo pide igual, con su propio escrito.
- 6 **Entregalo por escrito** y guarda la prueba: correo con acuse o copia sellada.

Hasta cuándo

- **Hasta que el bebé cumple 9 meses.** *Con gemelos, el doble.*
- **Hasta los 12 meses** si los dos lo cogéis igual, *pero esos 3 meses van sin sueldo de la empresa.*
- **Si trabajáis en la misma empresa,** puede limitar que lo cojáis a la vez. *Solo por escrito, con razones y ofreciendo otra opción.*



Si la empresa dice que no

No dejes pasar el tiempo: **tienes 20 días** desde su negativa para reclamar en el juzgado social.

PARA COPIAR

El escrito *para tu empresa*

Cambia lo que va entre líneas por tus datos. Deja solo la forma que elijas.

Asunto: Permiso por cuidado del lactante • *tu nombre*

Para: *correo de recursos humanos*

A la atención del Departamento de Recursos Humanos de *empresa*

D./Dña. *nombre y apellidos*, con DNI *número*, con la categoría de *puesto* y jornada de *horas* horas diarias,

EXPONE que el *fecha* nació su hijo/a, y que le corresponde el permiso por cuidado del lactante del artículo 37.4 del Estatuto de los Trabajadores *y del artículo X de su convenio*.

SOLICITA disfrutarlo de esta forma:

- ☐ **Acumulado en jornadas completas:** *número* días, del *fecha* al *fecha*, ambos incluidos.
- ☐ **Una hora diaria de ausencia,** de *hora* a *hora*, desde el *fecha* hasta los nueve meses del bebé.
- ☐ **Media hora menos de jornada,** de *hora* a *hora*, desde el *fecha* hasta los nueve meses del bebé.

Ruego confirmación por escrito de la recepción y conformidad.

En *ciudad*, a *fecha*. Firmado: *nombre*



MIRIAM Y ELEQUIPO DE PRESTACIONES POR NACIMIENTO

¿Quieres saber cuántos días te tocan con tu convenio?

Miramos tu convenio y tu jornada, te decimos los días exactos y te damos el escrito listo para entregar.

[Contestar por WhatsApp](#)

[Ver el servicio de lactancia](#)

Estatuto de los Trabajadores, artículos 37.4 y 37.7. Ley 36/2011, artículo 139.

Información general 2026, revisada el 10 de octubre de 2026. No sustituye a revisar tu caso.