

Acuerdo de descanso en casa

Para familias que conviven con una persona que trabaja de noche. Rellénelo juntos y revisen el acuerdo al cambiar el turno.

1. Mi bloque de sueño protegido

Días: _____

Desde las ____ : ____ hasta las ____ : ____

A partir de las ____ : ____ puedo atender tareas y mensajes no urgentes.

2. Qué hacemos durante ese bloque

Situación	Acuerdo de casa
Llamadas y mensajes	Silenciamos avisos; contactos urgentes configurados.
Puerta y timbre	_____
Ruido cerca del dormitorio	_____
Niños, mascotas o visitas	_____

3. Urgencias y responsabilidades

Durante el descanso, atiende los imprevistos: _____

Solo me despiertan por: _____

Tareas que haré después de dormir: _____

4. Revisión en siete días

Fecha: ____ / ____ / ____ ¿Qué interrupción evitamos? _____

¿Qué cambiaremos la próxima semana? _____

AVISO PARA LA PUERTA

Estoy descansando después del turno de noche

Por favor, no llames ni golpees la puerta salvo una urgencia.

Vuelvo a estar disponible a las ____ : _____. Gracias por ayudarme a descansar.

No expongas información personal en una puerta visible desde la calle. Si hay niños, debe haber una persona adulta responsable mientras duermes. Material de organización doméstica; no sustituye orientación médica.