



¿Solicitar el paro por primera vez?: Lo que nadie te cuenta y necesitas saber

Descripción

Quedarse en el paro por primera vez puede ser una experiencia abrumadora. De repente, te encuentras en una situación nueva, llena de dudas y preocupaciones. Es normal sentirte un poco perdido, pero no te preocupes, **¡no estás solo en esto!**

El primer paso es entender que estar en paro no es el fin del mundo, sino el comienzo de una nueva etapa. En lugar de agobiarte, es importante que *mantengas la calma* y te centres en lo que realmente importa: realizar todos los trámites necesarios para asegurarte de recibir las ayudas a las que tienes derecho.

En esta guía, te acompañaré a lo largo de todo el proceso. Verás que, aunque puede parecer complicado al principio, con un poco de organización y siguiendo los pasos adecuados, podrás gestionar tu situación de desempleo de manera eficaz. Desde entender los plazos para solicitar el paro, hasta preparar toda la documentación necesaria, te explicaré cada detalle para que no te pierdas en ningún momento.

Además, te proporcionaré consejos prácticos basados en mi experiencia como profesional de recursos humanos. Así, podrás evitar los errores más comunes y asegurarte de que todo esté en orden desde el principio. Porque, créeme, **la información es poder**, y cuanto más sepas, mejor preparado estarás para afrontar esta situación.

Transforma tu tiempo libre en una oportunidad de crecimiento profesional

Quedarte sin empleo puede ser un desafío, pero también es una excelente oportunidad para potenciar tus habilidades y mejorar tu empleabilidad. Aprovecha este periodo para formarte y adquirir nuevas competencias que te abrirán puertas en el mercado laboral. En la Comunidad de Madrid, tienes acceso a una amplia gama de **cursos gratuitos** diseñados para tu desarrollo profesional. Desde [WordPress para blogs](#) hasta [acreditación docente para teleformación](#), pasando por [inglés B1](#) y [inglés B2](#), así como [francés A1](#) y [francés A2](#), [Microsoft Office 365](#), [hacking ético y seguridad en redes](#), y [gamificación y gestión de recursos digitales](#). Estos cursos te ayudarán a mantenerte competitivo y a prepararte mejor para futuras oportunidades laborales. No pierdas esta oportunidad de

avanzar en tu carrera mientras gestionas tu situación actual de desempleo.

Así que, sin más preámbulos, vamos a empezar por el principio: **¿Qué tienes que hacer ahora que estés en el paro por primera vez?**

En paro por primera vez: Lo que nadie te cuenta y necesitas saber

Aquí tienes una tabla resumen que cubre los aspectos clave que necesitas saber si te encuentras en paro por primera vez:

Aspecto	Descripción
Entender el Plazo para Solicitar el Paro	Debes solicitar la prestación dentro de los 15 días hábiles desde el cese de la relación laboral. El plazo no incluye sábados, domingos ni festivos.
Identificar el Tipo de Ayuda por Desempleo	Hay varias ayudas disponibles: prestación contributiva , subsidijs por desempleo , y Renta Activa de Inserción (RAI) . Cada una tiene requisitos específicos.
Preparar la Documentación Necesaria	Necesitarás tu DNI , libro de familia , certificado de empresa y, en algunos casos, otros documentos. Verifica que todo esté en orden antes de la cita.
Pedir Cita Previa en el SEPE	Debes solicitar una cita previa obligatoria en el SEPE. Puedes hacerlo por internet o por teléfono . Usa el buscador de oficinas para encontrar la más cercana.
Darse de Alta como Demandante de Empleo	Antes de solicitar la prestación, debes inscribirte como demandante de empleo . Puedes hacerlo en la oficina de empleo o, en algunos casos, por internet.
Solicitar la Prestación el Día de la Cita	En tu cita en el SEPE, lleva toda la documentación necesaria y completa el impreso de solicitud . Después, sigue el seguimiento de tu solicitud para recibir la confirmación.
Evitar Errores Comunes	Evita errores como no cumplir con los plazos, falta de documentación o inscripción tardía como demandante de empleo para evitar retrasos o problemas en la tramitación.

Aspecto	Descripción
Recursos Adicionales	Consulta la página web del SEPE , acude a oficinas de empleo y explora asociaciones y plataformas de empleo para obtener más ayuda e información.
Mantenerse Proactivo Durante el Desempleo	Actualiza tu currículum , red de contactos , participa en cursos de formación , establece objetivos y cuida tu bienestar para mejorar tus oportunidades de empleo.

Primer paso: Entender el plazo para solicitar el paro

El primer paso que debes dar cuando te quedas en paro es entender el plazo para solicitar tu prestación por desempleo. Este plazo es crucial porque, si no lo respetas, podrías perder una parte importante de las ayudas a las que tienes derecho. A continuación, te explicaré en detalle todo lo que necesitas saber para que no se te pase ni un día.

¿Qué es la situación legal de desempleo?

Antes de solicitar el paro, es fundamental que entiendas qué se considera **situación legal de desempleo**. En términos sencillos, se refiere a cuando ya no estás trabajando de manera involuntaria y, por tanto, tienes derecho a solicitar ayudas por desempleo. Esto incluye situaciones como el *fin de un contrato temporal*, un *despido* o la *resolución de tu contrato por causas objetivas*. En estos casos, ya puedes iniciar los trámites para pedir tu prestación.

Sin embargo, hay situaciones en las que podrías no estar en situación legal de desempleo inmediatamente después de dejar de trabajar. Por ejemplo, si en tu finiquito la empresa te paga vacaciones no disfrutadas, el periodo de vacaciones cuenta como días trabajados, por lo que **no podrás solicitar el paro hasta que termine ese periodo**.

Plazo de 15 días hábiles: Qué significa y cómo calcularlo

Una vez que estés en situación legal de desempleo, tienes **15 días hábiles** para solicitar tu prestación por desempleo. Pero, ¿qué significa exactamente «días hábiles»? Este término se refiere a los días en los que las oficinas del SEPE (Servicio Público de Empleo Estatal) están abiertas, es decir, de lunes a viernes. No se cuentan ni los *sábados*, ni los *domingos*, ni los *festivos*.

Por ejemplo, si dejaste de trabajar un miércoles, tu primer día hábil sería el jueves, y así sucesivamente. Tienes que asegurarte de presentar tu solicitud dentro de esos 15 días hábiles para evitar problemas.

Consecuencias de no respetar el plazo

Es importante que no te pases de este plazo, porque si lo haces, aunque no pierdes el derecho a la

prestación, **sí perderás parte del dinero que podrías haber recibido**. El SEPE comenzará a pagarte a partir del día en que finalmente solicites el paro, pero *no te pagará por los días anteriores* que ya hayan pasado desde que estabas en situación legal de desempleo.

Por ejemplo, si dejas de trabajar un día 1 y solicitas el paro el día 20, habiendo pasado ya el plazo, el SEPE empezará a pagarte desde el día 20, no desde el día 1, y perderás esos días de prestación. Por eso, es vital que no dejes pasar el tiempo.

Impacto del finiquito y las vacaciones pagadas en el plazo de solicitud

Como mencioné antes, el finiquito puede afectar a cuándo puedes solicitar el paro. Si en el finiquito la empresa te paga vacaciones que no has disfrutado, **no podrás solicitar el paro hasta que terminen esas «vacaciones» pagadas**. Esto se debe a que, legalmente, se considera que aún estás trabajando durante esos días.

Imagina que tu contrato termina el día 1 de un mes, pero en tu finiquito te pagan 10 días de vacaciones no disfrutadas. En este caso, no podrás solicitar el paro hasta el día 11. Tu plazo de 15 días hábiles empezará a contar desde ese día 11, y no antes.

Entender cómo se calcula y cuándo empieza tu plazo es fundamental para asegurarte de que no pierdes ni un euro de tu prestación. Así que, asegúrate de tener todo claro y no dudes en preguntar o buscar más información si lo necesitas.

Puede que te interese este artículo: [¿Porque sellar el paro aunque no cobres ayudas? 5 Razones](#)

Segundo paso: Identificar el tipo de ayuda por desempleo

Una vez que has entendido los plazos para solicitar el paro, el siguiente paso es **identificar qué tipo de ayuda por desempleo puedes solicitar**. Dependiendo de tu situación laboral y del tiempo que hayas cotizado, tendrás acceso a diferentes tipos de prestaciones. A continuación, te explico cada una de ellas para que sepas cuál es la que mejor se adapta a tus necesidades.

Prestación contributiva: Requisitos y cómo calcular lo que te corresponde

La **prestación contributiva**, también conocida como «el paro», es la ayuda más común y a la que la mayoría de las personas acceden cuando han estado trabajando y cotizando a la Seguridad Social. Para poder solicitarla, debes haber cotizado al menos **360 días en los últimos seis años**. Este es el requisito principal.

El importe de la prestación se calcula en función de lo que hayas cotizado durante los últimos 180 días de trabajo. *Normalmente, recibirás el 70% de la base reguladora durante los primeros seis meses*, y después, el porcentaje baja al 50% para el tiempo restante. Por ejemplo, si tu base reguladora es de 1.000 euros, durante los primeros seis meses cobrarás unos 700 euros mensuales, y luego bajará a 500 euros.

La duración de la prestación también depende de los días que hayas cotizado. Cuanto más tiempo hayas cotizado, más tiempo podrás recibir el paro. Por ejemplo, si has cotizado un año (360 días),

tienes derecho a cuatro meses de prestación; si has cotizado dos años (720 días), tendrás derecho a ocho meses, y así sucesivamente.

Subsidios por desempleo: Modalidades y requisitos

Si no cumples con los requisitos para la prestación contributiva, o si ya la has agotado, puedes optar a los **subsidios por desempleo**. Estos son ayudas de carácter asistencial dirigidas a personas que se encuentran en situaciones más vulnerables. Existen varias modalidades de subsidios, cada una con sus propios requisitos:

- **Subsidio por insuficiencia de cotización:** Si has trabajado menos de un año, pero al menos 90 días, puedes solicitar este subsidio. Su duración dependerá del tiempo que hayas trabajado y de si tienes responsabilidades familiares.
- **Subsidio para mayores de 45 años:** Si has agotado la prestación contributiva y tienes más de 45 años, puedes solicitar este subsidio, que dura 6 meses.
- **Para mayores de 52 años:** Si tienes 52 años o más, estás desempleado y has cotizado al menos 15 años para la jubilación, puedes recibir este subsidio hasta que cumplas la edad de jubilación.
- **Por agotamiento de la prestación contributiva con cargas familiares:** Si has agotado el paro y tienes familiares a tu cargo, puedes solicitar este subsidio durante un periodo de 18 meses.

En general, para poder acceder a cualquiera de estos subsidios, tus ingresos mensuales no deben superar el 75% del salario mínimo interprofesional (SMI).

La Renta Activa de Inserción (RAI): ¿Quién puede solicitarla?

La **Renta Activa de Inserción (RAI)** es una ayuda especial dirigida a personas desempleadas que se encuentran en situaciones de especial necesidad y tienen dificultades para reincorporarse al mercado laboral. Puedes solicitar la RAI si:

- Tienes más de 45 años y has agotado todas las prestaciones y subsidios.
- Eres víctima de violencia de género o de violencia doméstica.
- Persona con discapacidad reconocida de al menos el 33%.
- Emigrante retornado que no tiene derecho a la prestación contributiva.

La RAI se concede por un periodo de 11 meses y se puede solicitar hasta un máximo de tres veces. Durante este tiempo, es importante que te comprometas a participar en acciones de búsqueda activa de empleo y formación, ya que es un requisito para mantener la ayuda.

Puede interesarte nuestro artículo: [¿Quiénes Pueden Beneficiarse de la Renta Activa de Inserción \(RAI\) de 480 €?](#)

Otros tipos de ayudas disponibles

Además de las prestaciones y subsidios mencionados, existen otras ayudas específicas que pueden estar disponibles dependiendo de tu situación particular:

- **Plan Prepara:** Es un programa de ayuda para personas que han agotado todas las prestaciones y subsidios, y que participan activamente en programas de búsqueda de empleo.
- **Programa de Activación para el Empleo (PAE):** Está dirigido a personas desempleadas de larga duración que tienen responsabilidades familiares y que han agotado todas las ayudas.
- **Ayudas autonómicas:** Algunas comunidades autónomas ofrecen ayudas adicionales para personas en paro. Es recomendable que consultes en los servicios de empleo de tu comunidad si existen este tipo de ayudas en tu región.

Es fundamental que conozcas bien las ayudas a las que puedes acceder para no dejar escapar ninguna oportunidad de apoyo mientras buscas un nuevo empleo. **Infórmate bien y no dudes en pedir ayuda si lo necesitas.**

Puedes ver aquí las: [Ayudas del SEPE disponibles para desempleados entre 30 y 55 años](#)

Tercer paso: Preparar la documentación necesaria

El siguiente paso clave para gestionar correctamente tu situación de desempleo es **preparar toda la documentación necesaria**. Contar con todos los papeles en orden te ahorrará muchos dolores de cabeza y te permitirá agilizar el proceso para que recibas tu prestación lo antes posible.

Documentos básicos: DNI, libro de familia y otros

Para solicitar cualquier ayuda por desempleo, necesitarás presentar una serie de **documentos básicos**. Estos incluyen:

- **DNI o NIE:** Este es el documento de identidad que te identifica como ciudadano español o extranjero residente en España. Asegúrate de que esté vigente y en buen estado.
- **Libro de familia:** Si tienes hijos o personas a tu cargo, el libro de familia es necesario para acreditar tu situación familiar y poder acceder a subsidios que dependen de las cargas familiares.
- **Número de la Seguridad Social:** Es el número con el que estás registrado en el sistema de Seguridad Social. Normalmente aparece en tu tarjeta sanitaria o en cualquier documento oficial relacionado con tu empleo anterior.
- **Cuenta bancaria:** Necesitarás proporcionar un número de cuenta bancaria donde se te ingresará la prestación. Asegúrate de que la cuenta esté a tu nombre.

Es recomendable que prepares una carpeta con estos documentos para tenerlos a mano cuando vayas a la oficina del SEPE o los necesites para hacer cualquier trámite por Internet.

El certificado de empresa: Qué es y cómo asegurarse de que esté en orden

Uno de los documentos más importantes que necesitas para solicitar el paro es el **certificado de empresa**. Este es un documento que la empresa donde trabajabas debe enviar al SEPE de manera telemática, y en él se detallan aspectos clave de tu relación laboral, como la fecha de baja, el motivo de la misma y los salarios percibidos.

Es crucial que este certificado esté en orden, ya que sin él, el SEPE no podrá tramitar tu solicitud de

desempleo. Para asegurarte de que todo está correcto, te recomiendo que te pongas en contacto con tu empresa y verifiques que ya han enviado el certificado. Puedes hacerlo de la siguiente manera:

- **Pregunta directamente a tu empresa:** Puedes llamar o enviar un correo al departamento de recursos humanos para confirmar que han enviado el certificado.
- **Consulta en la sede electrónica del SEPE:** Si tienes acceso a la sede electrónica con certificado digital, DNI electrónico o CI@ve, puedes verificar si el SEPE ya ha recibido el certificado.

Es importante realizar esta comprobación cuanto antes, para evitar retrasos innecesarios en la tramitación de tu prestación.

Qué hacer si la empresa no envía el certificado al SEPE

En algunos casos, puede ocurrir que la empresa no envíe el certificado al SEPE, lo que puede complicar tu solicitud de paro. Si te encuentras en esta situación, hay varias acciones que puedes tomar:

- **Contacta de nuevo con la empresa:** A veces, un simple recordatorio es suficiente para que la empresa envíe el certificado. Explica la importancia del documento y los posibles problemas que podrías tener si no se envía a tiempo.
- **Pide un certificado en papel:** Si la empresa no lo envía de manera telemática, puedes solicitar que te den una copia en papel. Con este documento, podrás presentarlo tú mismo en la oficina del SEPE.
- **Acude al SEPE:** Si la empresa se niega a colaborar, puedes acudir directamente al SEPE con todos los documentos que tengas y explicar la situación. El SEPE puede tomar medidas para requerir el certificado a la empresa.

Recuerda que tener el certificado de empresa es fundamental para poder acceder a tu prestación por desempleo, así que no dejes de insistir hasta asegurarte de que esté en orden.

Cuarto paso: Pedir cita previa en el SEPE

Una vez que has reunido toda la documentación necesaria, el siguiente paso es **pedir cita previa en el SEPE** (Servicio Público de Empleo Estatal). Este es un requisito indispensable para poder gestionar cualquier trámite relacionado con tu prestación por desempleo.

¿Qué es la cita previa y por qué es obligatoria?

La **cita previa** es un sistema que organiza y gestiona el flujo de personas que necesitan realizar trámites en las oficinas del SEPE. Desde hace algunos años, es **obligatoria** para cualquier gestión relacionada con el paro o las ayudas por desempleo. Este sistema ayuda a evitar largas esperas en las oficinas y permite que los trámites se realicen de manera más ágil y organizada.

Sin una cita previa, no podrás ser atendido en ninguna oficina del SEPE, lo que podría retrasar la tramitación de tu solicitud de desempleo y, en consecuencia, el cobro de la prestación. Por eso, es fundamental que solicites tu cita tan pronto como tengas todos los documentos listos.

Cómo solicitar la cita previa: Opciones por internet y por teléfono

Puedes **solicitar la cita previa** de dos maneras: por internet o por teléfono. Ambas opciones son sencillas y rápidas, y te permiten escoger la fecha y hora que mejor se adapten a tus necesidades.

- **Por internet:** Para pedir la cita online, debes acceder a la [sede electrónica del SEPE](#). En la página principal, encontrarás la opción de «Cita previa». Haz clic ahí y sigue los pasos para seleccionar la oficina, el trámite que necesitas realizar y la fecha y hora disponibles. Es recomendable hacerlo desde un ordenador o dispositivo con buena conexión a internet para evitar problemas durante el proceso.
- **Por teléfono:** Si prefieres solicitar la cita previa por teléfono, puedes hacerlo llamando al número **901 010 210** o al número provincial de tu comunidad autónoma. Durante la llamada, sigue las instrucciones del sistema automatizado para seleccionar la oficina y la cita que mejor te convenga.

Una vez que hayas solicitado tu cita, recibirás una confirmación con los detalles de la misma. Guarda esta información, ya que la necesitarás el día de la cita.

Localizar tu oficina del SEPE: Usar el buscador de oficinas

Para pedir la cita previa, es necesario que sepas cuál es tu **oficina del SEPE** más cercana. Si no estás seguro de cuál es, puedes utilizar el [buscador de oficinas](#) disponible en la página web del SEPE.

En este buscador, simplemente tienes que introducir tu código postal o tu municipio, y el sistema te mostrará la oficina que te corresponde. Es importante que escojas la oficina correcta, ya que es allí donde deberás presentar toda la documentación y donde se gestionará tu solicitud de prestación por desempleo.

Recuerda que **la puntualidad es clave** el día de tu cita, así que asegúrate de llegar con tiempo suficiente y con todos los documentos necesarios para que el trámite se realice sin contratiempos.

Quinto paso: Darse de alta como demandante de empleo

Antes de poder solicitar cualquier prestación por desempleo, es fundamental **darse de alta como demandante de empleo**. Este paso, comúnmente conocido como «sacarse la tarjeta del paro», es un requisito indispensable para acceder a las ayudas y servicios del SEPE. A continuación, te explico en qué consiste y cómo llevar a cabo este trámite.

¿Qué significa sacarse la tarjeta del paro?

«**Sacarse la tarjeta del paro**» es el término coloquial que se utiliza para referirse al proceso de

inscripción como demandante de empleo en los servicios públicos de empleo de tu comunidad autónoma. Al inscribirte, quedarás registrado oficialmente como una persona que está buscando empleo, lo que te permitirá acceder a prestaciones por desempleo y a otros servicios, como formación y orientación laboral.

La tarjeta del paro es el documento que acredita tu inscripción y que deberás presentar al solicitar cualquier tipo de ayuda por desempleo. Además, esta tarjeta también te servirá para demostrar que estás en búsqueda activa de empleo, lo cual es un requisito para mantener la prestación.

La importancia de darse de alta antes de solicitar la prestación

Es crucial **darse de alta como demandante de empleo antes de solicitar la prestación por desempleo**. Este paso es obligatorio, ya que sin la inscripción previa, no podrás tramitar ni recibir ninguna ayuda económica. El orden correcto para realizar los trámites es:

1. Primero, darte de alta como demandante de empleo en el servicio de empleo de tu comunidad autónoma.
2. Después, solicitar la prestación por desempleo en el SEPE.

Si intentas solicitar la prestación sin haberte inscrito previamente, tu solicitud será rechazada hasta que completes este primer paso.

Cómo inscribirse como demandante de empleo: Procedimiento en la oficina y por internet

Existen dos formas principales de **inscribirse como demandante de empleo**:

- **En la oficina de empleo:** Puedes acudir personalmente a la oficina de empleo de tu comunidad autónoma. En algunas comunidades, es necesario solicitar cita previa para este trámite, por lo que es recomendable informarse antes de acudir. Durante el proceso, te pedirán que completes un formulario con tu información personal, experiencia laboral y nivel de formación. Es posible que también te ofrezcan orientación sobre los recursos disponibles, como cursos de formación y programas de empleo.
- **Por internet:** Algunas comunidades autónomas permiten realizar la inscripción por internet a través de sus portales de empleo. Sin embargo, para quienes se inscriben por primera vez, es más recomendable hacerlo en persona para evitar errores o malentendidos. En caso de que ya estés inscrito y solo necesites renovar tu demanda, la opción online puede ser muy conveniente.

Una vez completado el proceso, recibirás tu tarjeta del paro, que deberás conservar y utilizar en futuras gestiones relacionadas con tu situación de desempleo.

Cursos de formación y asesoramiento: Aprovechar los recursos disponibles mientras estás en paro

Estar inscrito como demandante de empleo no solo es necesario para recibir prestaciones económicas, sino que también te abre la puerta a **una serie de recursos y servicios** que pueden ser muy útiles durante tu búsqueda de empleo. Entre estos recursos se encuentran:

- **Cursos de formación:** Los servicios públicos de empleo suelen ofrecer una amplia variedad de cursos gratuitos para mejorar tus habilidades y aumentar tus posibilidades de encontrar trabajo. Estos cursos abarcan desde formación en nuevas tecnologías hasta talleres sobre cómo mejorar tu currículum o prepararte para entrevistas.
- **Asesoramiento laboral:** Además de los cursos, podrás recibir asesoramiento personalizado sobre tu carrera profesional, orientación sobre cómo buscar empleo de manera efectiva y apoyo para acceder a programas de inserción laboral.

Es muy recomendable **aprovechar estos recursos** mientras estás en paro. No solo te ayudarán a mantenerte activo en el mercado laboral, sino que también te permitirán mejorar tus habilidades y aumentar tus posibilidades de conseguir un empleo más rápido.

Sexto paso: Solicitar la prestación el día de la cita

El día de la cita en el SEPE es clave para asegurarte de que tu solicitud de prestación por desempleo se tramite correctamente. A continuación, te detallo lo que debes hacer para que todo salga bien y qué esperar después de haber realizado la solicitud.

Qué llevar a la cita: Documentación y tarjeta del paro

El día de la cita, es fundamental que te asegures de llevar **toda la documentación necesaria**. Esto incluye:

- **DNI o NIE:** Es indispensable que lleves tu documento de identidad en vigor.
- **Libro de familia:** Especialmente importante si tienes hijos o personas a tu cargo.
- **Certificado de empresa:** Este documento acredita que tu relación laboral ha finalizado y es necesario para tramitar la prestación.
- **La tarjeta del paro:** Este documento acredita que estás inscrito como demandante de empleo y es imprescindible para solicitar cualquier prestación.
- **Otros documentos:** Dependiendo de tu situación, podría ser necesario llevar otros documentos, como justificantes de ingresos o de situaciones especiales (discapacidad, cargas familiares, etc.).

Asegúrate de llevar todo en orden para evitar retrasos en el proceso. Es recomendable revisar la lista de documentos antes de salir de casa y llevar copias de todos ellos, por si las necesitas.

Cómo rellenar el impreso de solicitud de la prestación

Una vez en la oficina del SEPE, tendrás que **rellenar el impreso de solicitud de la prestación**. Este formulario es fundamental para iniciar el proceso de solicitud de desempleo. En él, deberás proporcionar información personal, detalles de tu situación laboral y la cuenta bancaria donde deseas que se realice el ingreso de la prestación.

Si tienes dudas al completar el formulario, no dudes en pedir ayuda al personal de la oficina. Es importante que todos los datos sean correctos para evitar problemas en la tramitación. Asegúrate de:

- Escribir claramente todos los datos personales y de contacto.
- Indicar correctamente los datos bancarios para evitar errores en el pago de la prestación.
- Verificar la información sobre tu situación laboral y las fechas de tu cese laboral.

Una vez completado, entrega el formulario junto con el resto de la documentación al funcionario que te atienda.

¿Qué ocurre después de la cita? Seguimiento de la solicitud y confirmación

Después de haber presentado tu solicitud, el SEPE iniciará el proceso de revisión y validación de tu expediente. En unos días, recibirás una **confirmación por escrito** de la concesión de la prestación, donde se detallará el importe que recibirás y la duración del subsidio.

Es importante que estés atento a cualquier comunicación del SEPE, ya sea por correo postal o electrónico. Si te falta algún documento o si hay algún error en la solicitud, te lo comunicarán para que puedas subsanarlo lo antes posible.

En cuanto se confirme tu prestación, empezarás a recibir los pagos mensuales en la cuenta bancaria que hayas indicado. Recuerda que debes **mantenerte al día con la renovación de la tarjeta del paro** (sellar el paro) y cumplir con las obligaciones como demandante de empleo para seguir recibiendo la prestación sin interrupciones.

Si en algún momento tienes dudas sobre el estado de tu solicitud o necesitas hacer alguna modificación, puedes consultar el estado de tu prestación a través de la [sede electrónica del SEPE](#) o acudiendo a tu oficina de empleo.

Puede que te interese nuestro artículo: [¿Cómo Cobrar el paro tras una baja voluntaria?, ¿Es posible?](#)

Séptimo Paso: Evitar Errores Comunes

Cuando estás en paro por primera vez, es crucial evitar errores que pueden retrasar o incluso impedir la recepción de tus prestaciones. Aquí te presentamos algunos errores comunes y cómo evitarlos:

No cumplir con el plazo para solicitar el paro

Uno de los errores más frecuentes es **no solicitar el paro dentro del plazo establecido**. Recuerda que tienes un plazo de **15 días hábiles** desde el cese de tu relación laboral para presentar la solicitud. Para evitar este problema, marca en tu calendario el día en que debes solicitar la prestación y asegúrate de cumplir con este plazo. El plazo comienza a contar desde el momento en que estás en situación legal de desempleo, por lo que si has recibido pago de vacaciones, espera hasta el último día de las vacaciones para solicitar el paro.

No tener toda la documentación necesaria

Otro error común es no tener toda la **documentación necesaria** a mano el día de la cita en el SEPE. Asegúrate de reunir todos los documentos requeridos, como el DNI, el libro de familia, y el certificado de empresa. Si te falta algún documento, puede que no puedas completar la solicitud, lo que retrasaría el proceso. Verifica con antelación qué documentos necesitas y tenlos listos antes de la cita.

No actualizar tu información personal

Es fundamental que mantengas actualizada tu **información personal** con el SEPE, especialmente si cambias de dirección o de número de teléfono. No actualizar tu información puede causar problemas en la recepción de notificaciones importantes o en la gestión de tu solicitud. Asegúrate de comunicar cualquier cambio a la oficina de empleo para evitar inconvenientes.

No registrarse como demandante de empleo

Algunas personas cometen el error de no registrarse como **demandante de empleo** antes de solicitar la prestación. Este paso es obligatorio y debe hacerse en el servicio de empleo de tu Comunidad Autónoma. Si omites este paso, no podrás solicitar la prestación por desempleo. Inscríbete como demandante de empleo antes de solicitar la prestación para evitar este problema.

No cumplir con las obligaciones como demandante de empleo

Una vez que estés registrado como demandante de empleo, deberás cumplir con ciertas **obligaciones**, como participar en programas de formación o actualización, y sellar periódicamente tu demanda de empleo. No cumplir con estas obligaciones puede afectar tu derecho a recibir la prestación. Asegúrate de estar al tanto de todas tus responsabilidades y de cumplirlas puntualmente.

No seguir el proceso de solicitud correctamente

El proceso de solicitud del paro puede variar dependiendo de si lo haces en persona o por Internet. No seguir el **procedimiento correcto** puede llevar a errores en tu solicitud. Lee cuidadosamente las instrucciones proporcionadas por el SEPE y asegúrate de completar cada paso de forma adecuada.

No comprobar el estado de tu solicitud

Después de presentar tu solicitud, es importante que **comprobar el estado** de la misma para asegurarte de que ha sido aceptada y tramitada correctamente. Puedes hacer esto a través de la sede electrónica del SEPE o llamando a su servicio de atención al cliente. No hacer un seguimiento puede hacer que no te enteres de problemas o requerimientos adicionales.

No informar sobre ingresos adicionales

Si recibes **ingresos adicionales** mientras estás cobrando el paro, es crucial que informes al SEPE. No declarar estos ingresos puede llevar a una reducción o suspensión de tu prestación. Mantén al

SEPE informado sobre cualquier cambio en tu situación económica para evitar sanciones o problemas con tu prestación.

Evitar estos errores te ayudará a gestionar tu situación de desempleo de manera más eficaz y a maximizar los beneficios de tus prestaciones. Mantente informado y organiza tu tiempo y documentación para asegurar que el proceso de solicitud se realice sin contratiempos.

Octavo Paso: Recursos Adicionales

En tu proceso de búsqueda de empleo y gestión del paro, es fundamental que utilices todos los recursos disponibles para maximizar tus oportunidades y resolver cualquier duda que puedas tener. Aquí te presentamos algunos recursos adicionales que pueden ayudarte:

Consulta la página web del SEPE

La **página web del SEPE** es una de las mejores fuentes de información sobre prestaciones por desempleo, requisitos, y procedimientos. En su sitio web, puedes encontrar guías detalladas, formularios para descargar, y respuestas a preguntas frecuentes. Asegúrate de visitar www.sepe.es regularmente para estar al tanto de cualquier actualización o cambio en la normativa.

Acude a oficinas de empleo

Las **oficinas de empleo** en tu localidad son un recurso valioso donde puedes recibir asistencia personalizada. Allí, podrás hablar directamente con asesores que te ayudarán a resolver problemas específicos y a gestionar tu solicitud de prestación. Además, puedes obtener información sobre ofertas de empleo locales, programas de formación, y otros recursos útiles. Consulta el [buscador de oficinas del SEPE](#) para encontrar la más cercana a tu domicilio.

Explora Asociaciones y Plataformas de Empleo

En el proceso de búsqueda de empleo, es esencial aprovechar todos los recursos disponibles. Las asociaciones y plataformas de empleo pueden ofrecerte apoyo adicional y herramientas útiles para mejorar tus oportunidades laborales. A continuación, te presentamos algunas de las principales asociaciones y plataformas que pueden ayudarte:

Cruz Roja

Cruz Roja es una de las organizaciones más conocidas que ofrece apoyo integral a personas en situación de desempleo. Sus programas incluyen [programas de empleo](#) que ofrecen asesoramiento laboral, formación y orientación profesional. Además, proporcionan [cursos de formación gratuitos](#) en diversas áreas, desde habilidades digitales hasta desarrollo profesional. Puedes consultar más información en su sitio web y ver cómo pueden ayudarte a mejorar tus perspectivas de empleo.

Asociaciones Locales de Empleo

Las **asociaciones locales de empleo** brindan servicios específicos y apoyo en la búsqueda de empleo. Estas asociaciones suelen ofrecer [asesoría personalizada](#), talleres de búsqueda de empleo y programas de formación. Un ejemplo es la [Fundae: Fundación Estatal para la Formación en el Empleo](#), que ofrece recursos y oportunidades de capacitación en diversas áreas. Investiga asociaciones en tu área local para encontrar servicios específicos y programas que puedan ajustarse a tus necesidades.

Plataformas de Empleo ONLINE

No olvides explorar **plataformas de empleo en línea**, que son herramientas muy útiles para buscar ofertas de trabajo y conectar con empresas. Algunas de las más destacadas incluyen:

- [InfoJobs](#): Una de las plataformas de empleo más grandes en España, que ofrece una amplia gama de ofertas de trabajo y recursos para la búsqueda de empleo. Puedes crear un perfil, subir tu currículum y postularte a ofertas que se ajusten a tu perfil.
- [LinkedIn](#): Además de ser una red profesional, LinkedIn ofrece una sección de empleos donde puedes buscar oportunidades laborales, conectar con profesionales de tu industria y seguir a empresas que te interesen.

Aprovecha al máximo estas oportunidades para mejorar tus habilidades, expandir tu red de contactos y encontrar el empleo que buscas.

Utiliza servicios de asesoría y orientación laboral

Los servicios de **asesoría y orientación laboral** proporcionados por entidades públicas y privadas pueden ser de gran ayuda. Estos servicios pueden ofrecerte asesoramiento sobre cómo mejorar tu currículum, prepararte para entrevistas, y explorar opciones de formación. Busca asesorías locales o consulta con el SEPE para obtener recomendaciones.

No dudes en buscar ayuda y utilizar todos los medios a tu disposición para mejorar tu situación y avanzar en tu búsqueda de empleo.

Noveno Paso: Mantenerse Proactivo Durante el Desempleo

El periodo de desempleo puede ser desafiante, pero es fundamental mantener una actitud **proactiva** para optimizar tus oportunidades de empleo y prepararte para el futuro. Aquí te ofrecemos algunos consejos prácticos para mantenerte activo y enfocado durante esta etapa:

Actualiza tu currículum

Un **currículum actualizado** es clave para destacar en el mercado laboral. Aprovecha el tiempo para revisar y mejorar tu currículum, asegurándote de incluir todas tus habilidades, experiencias recientes, y logros relevantes. Asegúrate de que el diseño sea profesional y que la información esté organizada de manera clara. Puedes buscar plantillas en línea o pedir ayuda a un experto en recursos humanos para perfeccionar tu currículum.

Fortalece tu red de contactos

Tu **red de contactos** puede ser un recurso valioso en tu búsqueda de empleo. Conéctate con antiguos colegas, amigos, y profesionales de tu industria a través de plataformas como [LinkedIn](#) o mediante eventos y reuniones de networking. No dudes en comunicar a tus contactos que estás buscando nuevas oportunidades, ya que pueden ofrecerte recomendaciones, referencias, o incluso información sobre vacantes.

Participa en cursos de formación

Utiliza tu tiempo libre para **formarte** en nuevas habilidades o mejorar las que ya tienes. Participar en **cursos de formación** no solo enriquecerá tu perfil profesional, sino que también te mantendrá actualizado con las últimas tendencias y tecnologías de tu sector. Puedes explorar opciones en plataformas de educación en línea, universidades, y centros de formación profesional. Algunos cursos que podrías considerar incluyen:

- [WordPress para la creación de blogs](#)
- [Acreditación docente para teleformación](#)
- [Inglés B1](#) y [Inglés B2](#)
- [Francés A1](#) y [Francés A2](#)
- [Microsoft Office 365](#)
- [Hacking ético y seguridad en redes](#)
- [Gamificación y gestión de recursos digitales](#)

Establece objetivos claros

Definir **objetivos claros y alcanzables** te ayudará a mantenerte enfocado y motivado. Establece metas diarias o semanales para tu búsqueda de empleo, como enviar un número específico de currículums, asistir a eventos de networking, o completar un curso de formación. Tener objetivos te permitirá medir tu progreso y mantener una rutina estructurada durante el desempleo.

Cuida tu bienestar

El **bienestar** es fundamental durante el desempleo. Mantén un equilibrio entre la búsqueda activa de empleo y el autocuidado. Dedica tiempo a actividades que te relajen y te mantengan positivo, como el ejercicio, la meditación, o pasatiempos que disfrutes. Un buen estado de salud mental y física te ayudará a afrontar mejor los desafíos y a mantenerte motivado en tu búsqueda de empleo.

Adoptar una actitud proactiva durante el desempleo te permitirá aprovechar al máximo este periodo y

estar mejor preparado para las oportunidades que surjan. Mantén el enfoque, utiliza tus recursos de manera efectiva, y sigue avanzando hacia tus objetivos profesionales.

Conclusión: Importancia de la información y planificación

Solicitar una prestación por desempleo puede parecer un proceso complicado, pero con la información adecuada y una buena planificación, puedes hacerlo de manera eficiente y sin problemas. En esta sección final, vamos a resumir la importancia de estar bien informado y cómo puedes mantener una actitud proactiva mientras buscas un nuevo empleo.

Evitar errores comunes

Uno de los aspectos más importantes a la hora de solicitar una prestación por desempleo es evitar errores que puedan retrasar o incluso impedir la tramitación de tu solicitud. Algunos de los **errores comunes** que debes evitar incluyen:

- **No cumplir con los plazos:** Asegúrate de solicitar la prestación dentro del plazo de 15 días hábiles desde el cese de tu relación laboral. De lo contrario, podrías perder parte de tu derecho a cobrar la prestación.
- **Falta de documentación:** Verifica que tienes todos los documentos necesarios antes de tu cita en el SEPE. Falta de documentación o errores en los formularios pueden retrasar el proceso.
- **Inscripción tardía como demandante de empleo:** Recuerda darte de alta como demandante de empleo antes de solicitar la prestación. Este paso es obligatorio y esencial para recibir las ayudas correspondientes.
- **No seguir los requisitos de la prestación:** Asegúrate de cumplir con todas las obligaciones, como la renovación periódica de tu tarjeta del paro y la búsqueda activa de empleo.

Evitar estos errores te ayudará a que el proceso sea más ágil y menos estresante, y te permitirá comenzar a recibir la prestación en el menor tiempo posible.

Recursos adicionales: Dónde encontrar más ayuda e información

Además de la información proporcionada en esta guía, existen varios **recursos adicionales** que pueden ser de gran ayuda:

- **SEPE:** La página web del [SEPE](#) ofrece información actualizada sobre trámites, requisitos y procedimientos. También puedes consultar tu estado de solicitud y realizar gestiones online.
- **Oficinas de empleo:** Acudir a tu oficina de empleo local te permitirá recibir asesoramiento personalizado y resolver cualquier duda que puedas tener sobre tu situación.
- **Asociaciones y entidades de apoyo:** Existen numerosas asociaciones y entidades que ofrecen orientación y apoyo a personas en situación de desempleo, como cursos de formación, talleres de búsqueda de empleo y asistencia legal.
- **Plataformas de empleo y redes sociales:** Muchas plataformas de búsqueda de empleo y redes sociales ofrecen información sobre oportunidades laborales, consejos para mejorar tu perfil profesional y novedades del mercado laboral.

Explorar estos recursos te proporcionará una visión más completa y te ayudará a gestionar mejor tu situación durante el periodo de desempleo.

Mantenerse proactivo durante el desempleo

Durante el tiempo que estés en paro, es crucial que **mantengas una actitud proactiva**. La búsqueda activa de empleo es esencial para aumentar tus posibilidades de encontrar un nuevo trabajo. Aquí tienes algunos consejos para mantenerte motivado y enfocado:

- **Actualiza tu currículum:** Asegúrate de que tu currículum esté al día y refleje tu experiencia y habilidades actuales. Personalízalo para cada oferta de empleo a la que te postules.
- **Red de contactos:** Utiliza tus contactos profesionales y personales para conocer posibles oportunidades laborales. Participa en eventos de networking y únete a grupos y asociaciones de tu sector.
- **Capacitación continua:** Aprovecha los cursos y talleres disponibles para mejorar tus habilidades y aumentar tu empleabilidad. La formación continua es una excelente manera de mantener tus conocimientos actualizados.
- **Establece objetivos:** Define metas claras y alcanzables para tu búsqueda de empleo, como enviar un número determinado de currículums cada semana o asistir a un número específico de entrevistas.
- **Cuidado personal:** Mantén una rutina diaria y cuida tu bienestar físico y emocional. La búsqueda de empleo puede ser estresante, así que es importante cuidar de ti mismo y mantener una actitud positiva.

En resumen, estar bien informado y planificado te ayudará a navegar con éxito por el proceso de solicitud de prestación por desempleo. Utiliza todos los recursos disponibles y mantén una actitud proactiva para maximizar tus oportunidades de encontrar un nuevo empleo y superar esta etapa de manera efectiva.

Preguntas Frecuentes cuando Estás en Paro por Primera Vez

Si te encuentras en paro por primera vez, es natural que tengas muchas preguntas sobre el proceso y lo que debes hacer. A continuación, hemos recopilado las **preguntas más frecuentes** junto con respuestas detalladas para ayudarte a entender mejor el proceso y a gestionar tu situación de manera efectiva.

¿Qué plazo tengo para solicitar la prestación por desempleo?

Debes solicitar la prestación por desempleo dentro de los **15 días hábiles** a partir del cese de tu relación laboral. Este plazo no incluye sábados, domingos ni festivos. Si no solicitas la prestación en este plazo, podrías perder el derecho a cobrar los días que hubieras podido recibir si lo hubieras hecho a tiempo.

¿Qué documentos necesito para solicitar la prestación?

Para solicitar la prestación necesitarás presentar:

- **DNI o NIE.**
- **Libro de familia**, si corresponde.
- **Certificado de empresa** que confirme tu cese laboral.
- En algunos casos, otros documentos específicos relacionados con tu situación, como justificantes de ingresos o certificados médicos.

¿Cómo puedo obtener el certificado de empresa?

El **certificado de empresa** es un documento que tu empleador debe proporcionar y enviar al SEPE. Asegúrate de que tu empresa lo envíe correctamente y verifica su recepción. Puedes comprobar si el certificado ha sido enviado accediendo a la sede electrónica del SEPE o consultando con tu empresa.

¿Qué tipo de prestaciones por desempleo existen?

Las principales prestaciones por desempleo en España son:

- **Prestación contributiva:** Requiere haber cotizado al menos un año y se basa en el tiempo que has trabajado y cotizado.
- **Subsidios por desempleo:** Hay varias modalidades, como el subsidio por insuficiencia de cotización, por mayores de 45 años, entre otros.
- **Renta Activa de Inserción (RAI):** Dirigida a desempleados con dificultades especiales para encontrar empleo, como personas mayores de 45 años o con discapacidad.

¿Qué ocurre si no me doy de alta como demandante de empleo?

No podrás solicitar ninguna prestación por desempleo sin haberte dado de alta como demandante de empleo. Este paso es obligatorio y debe realizarse antes de solicitar la prestación. La inscripción se puede hacer en la oficina de empleo o, en algunos casos, por internet.

¿Dónde solicito la cita previa para el SEPE?

Puedes solicitar la **cita previa** para el SEPE a través de su [página web](#) o por teléfono. En la web, encontrarás un sistema de citas en línea que te permitirá elegir la fecha y hora que mejor se ajuste a tus necesidades.

¿Qué debo hacer el día de la cita en el SEPE?

El día de la cita, lleva toda la **documentación necesaria**, incluyendo tu DNI, libro de familia, certificado de empresa y la tarjeta del paro. Completa el impreso de solicitud de la prestación con toda la información requerida y entrégalo en la oficina del SEPE.

¿Cómo se calcula la cuantía de la prestación contributiva?

La cuantía de la **prestación contributiva** se basa en el promedio de las bases de cotización de los últimos 180 días trabajados. El porcentaje de esta base dependerá del tiempo que hayas cotizado. La prestación se paga durante un período determinado, que también está relacionado con el tiempo que has trabajado y cotizado.

¿Qué es la tarjeta del paro y cómo la obtengo?

La **tarjeta del paro** es el documento que acredita que estás inscrito como demandante de empleo. Debes obtenerla en el servicio de empleo de tu comunidad autónoma, ya sea en persona o, en algunos casos, por internet. La tarjeta es esencial para poder solicitar cualquier prestación por desempleo.

¿Cómo afecta el finiquito y las vacaciones pagadas a la solicitud del paro?

El **finiquito** y las vacaciones pagadas pueden afectar el momento en que puedes solicitar el paro. Si tu empresa te ha pagado vacaciones pendientes, no podrás solicitar la prestación hasta el día siguiente a la finalización de esas vacaciones. El plazo para solicitar el paro comienza a contar desde el cese de tu relación laboral, no desde el pago del finiquito.

¿Qué sucede después de presentar la solicitud de prestación?

Después de presentar la solicitud, el SEPE revisará tu expediente y te enviará una **confirmación por escrito** sobre la concesión de la prestación. Esta confirmación detallará el importe y la duración de la prestación. Mientras tanto, mantente atento a cualquier comunicación del SEPE.

¿Qué hacer si el SEPE requiere documentos adicionales después de la cita?

Si el SEPE solicita documentos adicionales, asegúrate de proporcionarlos **lo antes posible** para evitar retrasos en la tramitación de tu solicitud. Puedes enviar los documentos requeridos a través de la sede electrónica del SEPE o entregarlos en tu oficina de empleo.

¿Cómo puedo renovar la prestación por desempleo?

Para renovar la prestación, debes **sellar la demanda de empleo** en la oficina de empleo. La frecuencia de la renovación puede variar, pero normalmente se realiza cada tres o seis meses. Es importante cumplir con esta obligación para seguir recibiendo la prestación sin interrupciones.

¿Qué hacer si encuentro un trabajo mientras estoy recibiendo la prestación?

Si encuentras un trabajo mientras estás recibiendo la prestación, debes **informar inmediatamente al SEPE** sobre tu nueva situación laboral. La prestación se suspenderá a partir de la fecha en que comiences el nuevo empleo. También deberás comunicar cualquier cambio en tus condiciones laborales durante el período de prestación.

¿Dónde puedo encontrar más información o asistencia adicional?

Puedes encontrar más información en la [página web del SEPE](#) o acudir a tu **oficina de empleo local**. Además, hay asociaciones y entidades que ofrecen asesoramiento y apoyo a personas en paro. Consulta estas fuentes para obtener ayuda adicional y resolver cualquier duda que puedas tener.

¿Puedo solicitar la prestación si he trabajado en varios contratos temporales?

Sí, puedes solicitar la prestación por desempleo si has trabajado en varios contratos temporales, siempre y cuando cumplas con el requisito de haber cotizado al menos un año en total. La prestación se calculará en función de las bases de cotización de todos tus trabajos.

¿Qué hacer si no recibo el certificado de empresa a tiempo?

Si tu empresa no envía el **certificado de empresa** a tiempo, contacta con ellos para resolver el problema. Mientras tanto, puedes solicitar una **constancia** de la empresa sobre tu situación laboral y presentar una reclamación al SEPE si es necesario. Sin este certificado, no podrás completar tu solicitud de prestación.

¿Puedo solicitar el paro si soy trabajador autónomo?

Como trabajador autónomo, puedes solicitar la **prestación por cese de actividad**, que es equivalente al paro para autónomos. Esta prestación tiene requisitos específicos, como haber cotizado por cese de actividad y encontrarte en una situación de cese total de actividad.

¿Qué sucede si mi solicitud de prestación es rechazada?

Si tu solicitud es rechazada, recibirás una **notificación** explicando los motivos del rechazo. Puedes **reclamar** la decisión presentando una alegación en el SEPE dentro del plazo establecido. También puedes solicitar una revisión de tu caso o buscar asesoría legal.

¿Cómo afecta el subsidio por desempleo si tengo algún ingreso adicional?

Si recibes ingresos adicionales mientras estás en paro, es posible que el **importe de tu subsidio** se vea reducido en función de los ingresos que percibas. Debes informar al SEPE sobre cualquier ingreso adicional para que se ajuste la cuantía de tu prestación de acuerdo con la normativa.

¿Qué hacer si no encuentro trabajo antes de que termine la prestación?

Si no encuentras trabajo antes de que termine tu **prestación**, puedes solicitar un **subsidio por desempleo** si cumples con los requisitos. Los subsidios suelen tener condiciones más estrictas, por lo que es importante consultar con el SEPE para conocer las opciones disponibles en tu caso.

¿Puedo seguir recibiendo la prestación si me mudo a otra provincia?

Sí, puedes seguir recibiendo la prestación si te mudas a otra provincia. Sin embargo, debes **informar al SEPE** de tu nueva dirección y actualizar tu información en la oficina de empleo correspondiente a tu nueva residencia.

¿Qué pasa si tengo que viajar al extranjero mientras estoy en paro?

Si necesitas viajar al extranjero, debes **informar al SEPE** y solicitar una autorización para mantener la prestación mientras estás fuera del país. Existen condiciones y plazos específicos que debes cumplir para que tu prestación no se vea afectada.

¿Cómo puedo comprobar el estado de mi solicitud de prestación?

Puedes **consultar el estado** de tu solicitud de prestación a través de la sede electrónica del SEPE o llamando a su servicio de atención al cliente. También puedes acudir a la oficina de empleo para obtener información actualizada sobre el estado de tu solicitud.

¿Qué obligaciones tengo mientras estoy cobrando el paro?

Mientras estás cobrando el paro, tienes varias **obligaciones**, como mantener actualizada tu situación laboral, participar en programas de formación o búsqueda de empleo, y sellar periódicamente la demanda de empleo. Es importante cumplir con estas obligaciones para seguir recibiendo la prestación.

¿Puedo solicitar una prestación por desempleo si tengo menos de un año de cotización?

Si tienes menos de un año de cotización, no podrás acceder a la **prestación contributiva**, pero podrías tener derecho a uno de los **subsidios por desempleo**, siempre que cumplas con los requisitos establecidos para cada modalidad de subsidio.

¿Qué es el “Plan de Inserción” y cómo afecta a mi prestación?

El **Plan de Inserción** es un plan que el SEPE puede ofrecerte para mejorar tus oportunidades de encontrar empleo, mediante formación y orientación laboral. Participar en este plan puede ser una condición para continuar recibiendo tu prestación por desempleo.

¿Puedo recibir la prestación por desempleo si estoy de baja médica?

Si estás de baja médica, no podrás recibir la **prestación por desempleo** hasta que te recuperes y estés en condiciones de trabajar. Durante la baja médica, puedes recibir una **incapacidad temporal** o prestación por enfermedad.

¿Qué hacer si estoy en un proceso de conciliación familiar y no puedo buscar empleo activamente?

Si estás en un proceso de conciliación familiar que impide la búsqueda activa de empleo, debes **informar al SEPE** y solicitar una posible adaptación de tus obligaciones. En algunos casos, puedes recibir la prestación mientras demuestras tu situación de conciliación.

¿Cómo afectan los cursos de formación a mi prestación por desempleo?

Los **cursos de formación** pueden ser un requisito o una condición para mantener tu prestación. Participar en formación puede ayudarte a mejorar tus habilidades y aumentar tus posibilidades de empleo, y el SEPE puede ofrecerte información sobre cursos disponibles.

Impulso06