



**Prestaciones por
Nacimiento.es**

— GUÍA · REDUCCIÓN DE JORNADA · 2026

Reducción de jornada por cuidado de hijos: *cuánto cobrarás y cómo pedirla*

Con **tabla de sueldo** y **tres modelos de escrito**.

Explicado sin tecnicismos, con los pasos y los papeles.

● EDICIÓN 2026 · ACTUALIZADA EL 10 DE OCTUBRE DE 2026

Escrita por el equipo de *Prestaciones por Nacimiento*

Más de 2.400 familias desde abril de 2024 · 770 reseñas en Google

 QUÉ VAS A ENCONTRAR

Índice

Léela del tirón o ve directa al capítulo que te haga falta. *Cada uno se entiende solo.*

01	¿Cuánto cobrarás con la reducción de jornada?	3
02	Qué es la reducción de jornada y quién puede pedirla	4
03	Modelo de escrito para pedir la reducción de jornada	8
04	Antes de volver, confirma estas tres cosas	11
05	¿Y la lactancia? Se suma a la reducción	13
06	Excedencia por cuidado de hijo: parar sin perder tu sitio	14
07	Lo que conviene tener a mano	15
08	Preguntas frecuentes	16
	Cómo lo hacemos nosotras	18

Esta guía también vive en la web

Allí se ajusta sola a tu caso y tiene las calculadoras: pones tus fechas y te dice hasta cuándo llega cada tramo. Este PDF es para tenerla a mano y enseñársela a tu pareja o a tu empresa.

prestacionespornacimiento.es/guias/conciliacion



¿Vas con prisa? Lo hacemos nosotras desde 19,90 €

Los servicios, el precio y cómo pedirlo con un toque, en la página

18

01 CALCULA TU NUEVA JORNADA

¿Cuánto cobrarás con la reducción de jornada?

Pon tu jornada y tu sueldo. **Te decimos tus horas y tu sueldo nuevos**, con la ley de 2026 en la mano.

SI REDUCES	TRABAJAS A LA SEMANA	COBRAS AL MES	DEJAS DE COBRAR
1/8 (un octavo)	35 h	1.575 €	225 €
1/4 (un cuarto)	30 h	1.350 €	450 €
1/3 (un tercio)	26,7 h	1.200 €	600 €
1/2 (la mitad)	20 h	900 €	900 €

Ejemplo con 40 horas y 1.800 € brutos al mes. Las pagas extra bajan en la misma proporción. En la web tienes la calculadora para poner tu jornada y tu sueldo.



Lo primero de todo: mira tu convenio

Tu convenio colectivo **puede mejorar la ley**:

- más edad del hijo para pedirla
- otro plazo de aviso
- reglas para elegir el horario

Aquí tienes **el mínimo por ley**. Si tu convenio te da más, manda el convenio.

02 ⌚ REDUCCIÓN DE JORNADA POR CUIDADO

Qué es la reducción de jornada y quién puede pedirla

Es **trabajar menos horas** y cobrar menos en la misma proporción. La puedes pedir para cuidar de:

- Un hijo menor de 12 años.
- Una persona con discapacidad a tu cargo que no trabaje.
- Un familiar hasta segundo grado que no pueda valerse por sí mismo.

Es un derecho de cada progenitor. *La empresa no puede negarlo; como mucho, discutir el horario.*



Novedad: cambia el 23 de octubre de 2026

La **Ley 4/2026** reescribe el artículo de la reducción de jornada. *Lo básico no cambia: 1/8 a 1/2, hijos hasta 12 años.*

- **Los dos en la misma empresa:** desaparece de la ley la opción de que limite que la cojáis a la vez
- **Hijo con enfermedad grave** y gran discapacidad o dependencia: la reducción puede seguir pasada la edad límite
- **En esos casos**, los dos podéis repartiros la reducción a la vez, hasta el 100 % entre ambos

Hasta el 22/10 siguen valiendo las reglas de antes.

MÍNIMO

1/8

de tu jornada

MÁXIMO

1/2

de tu jornada

HIJOS HASTA

12

años

AVISAS CON

15

días, por escrito

TRES FORMAS DE ORGANIZARLA

Según te encaje el día

- **Menos horas cada día:** entras más tarde o sales antes.
- **Bloques dentro de la jornada:** cortas al mediodía o quitas la última franja.
- **Partes desiguales:** unos días reduces más y otros menos.

El sueldo baja en la misma proporción que la jornada. *Los pluses se ajustan igual, salvo mejora del convenio.*

TU HORARIO

El horario de la reducción lo eliges tú

Lo que se llama **concreción horaria** te corresponde a ti, *dentro de tu jornada de siempre*.

- 1 **Avisa con 15 días** por escrito, salvo que tu convenio fije otro plazo.
- 2 **Di la fecha de inicio** y, si la sabes, la de fin.
- 3 **Propón tu horario** concreto: de qué hora a qué hora y qué días.

Si la empresa no acepta tu horario, lo decide el juzgado social. *Tienes 20 días desde su negativa para reclamar.*

**Lo que casi nadie sabe: cotizas como si trabajaras entera**

Durante los **3 primeros años** de reducción por cuidado de hijo, la Seguridad Social cuenta **tu jornada completa** para:

- tu jubilación
- la incapacidad permanente
- viudedad y orfandad
- tu próximo permiso por nacimiento

Si te quedas en paro estando en reducción, el paro también se calcula **como si trabajaras la jornada completa**.

Y pedirla te da **protección reforzada frente al despido**. *Un despido ligado a eso puede ser nulo.*

CASO ESPECIAL

CUME: si tu hijo tiene una enfermedad grave

Si tiene **cáncer u otra enfermedad grave** del listado oficial:

- **Reduces entre el 50 % y el 99,9 %** de la jornada.
- **Cobras un subsidio** que compensa lo que dejas de ingresar.

Requisitos: *que trabajéis los dos progenitores y que haya tratamiento u hospitalización larga, con cuidado directo y continuo.*

Desde el 23/10/2026 (Ley 4/2026):

- **Ir al cole no quita la CUME** por sí solo, si el informe médico dice que sigue necesitando tu cuidado.
- **Con gran discapacidad o gran dependencia**, la reducción puede seguir pasada la edad límite, mientras viváis juntos.
- **En esos casos, los dos a la vez:** os repartís la reducción, hasta el 100 % entre ambos.

ANTES DE REDUCIR

Adaptación de jornada: otro horario sin cobrar menos

Hasta que tu hijo cumple **12 años** puedes pedir **adaptar tu jornada** sin reducirla:

- **Otro horario** u otro turno.
- **Otra forma de repartir** las horas de la semana.
- **Teletrabajo**, si tu puesto lo permite.

La empresa tiene 15 días para contestarte. *Si no se opone con motivos en ese plazo, se entiende concedida.*

Plazos, escritos y qué hacer si te dicen que no: en la [guía de adaptación de jornada](#).

AYUDAS

Algunas comunidades te pagan por reducir

El Estado **no paga la reducción** (*salvo la CUME*). Pero hay comunidades que sí ayudan:

- **Castilla y León:** [hasta 1.500 € por reducir jornada o pedir excedencia](#).
- **País Vasco:** [ayuda del Gobierno Vasco \(línea N\)](#) si reducís **al menos un 33 %**, *sumando lo de los dos progenitores*.

En Galicia, el [Bono Concilia](#) ayuda con la escuela infantil, *no con la reducción*.

¿Quieres el escrito bien hecho a la primera?

Te redactamos el escrito con tu horario y la base legal, *en 48 horas*.

Que me redactéis el escrito
Tú lo presentas

19,90 €

Que revisen mi caso antes
Videollamada y escrito a medida

69,90 €

Toca un botón: se añade al carrito y solo queda pagar. *El precio se ve antes de pagar.*

● ¿Puedo elegir yo el horario de la reducción?

Sí. El horario te corresponde a ti, **dentro de tu jornada de siempre**.

- *Tu convenio puede fijar criterios.*
- **Si la empresa no lo acepta**, lo decide el juzgado: tienes **20 días** para reclamar.

● ¿Puedo reducir solo una hora al día?

Sí, si llega a un octavo de tu jornada. Con **8 horas al día**, una hora es justo un octavo. *Con jornadas más cortas, el mínimo baja.*

- **¿La empresa me puede negar la reducción de jornada?**

No la reducción en sí: es un derecho tuyo. Lo que puede discutir es **el horario**.

- Si los dos trabajáis en la misma empresa, hasta el 22/10/2026 podía limitar que coincidiérais (*por escrito, con razones y ofreciendo otra opción*).
- Desde el 23/10/2026 esa opción **desaparece de la ley** (*Ley 4/2026*).

- **¿Puedo juntar la reducción con la lactancia?**

Sí, son derechos distintos y se suman. *La hora de lactancia la sigues cobrando; las horas de reducción, no.*

- **¿Puedo acumularla en días completos?**

No como norma. La reducción no es un permiso: es acortar tu jornada. *Solo caben bloques si hay acuerdo o lo permite tu convenio.*

- **¿Y si trabajo a tiempo parcial?**

La reducción va en porcentaje **sobre tu jornada pactada**, *no sobre una jornada completa.*

- **¿Puedo cambiar los tramos más adelante?**

Sí, mientras siga teniendo sentido con el motivo. *Avisa y deja constancia por escrito de cada cambio.*

- **¿Es lo mismo que pedir teletrabajo?**

No. El teletrabajo se pide como **adaptación de jornada**. *Si aun así no llegas, puedes pedir además la reducción.*

Base legal: Estatuto de los Trabajadores, artículos 37.6, 37.7 y 34.8. *El 37.6, con la redacción de la Ley 4/2026, en vigor el 23/10/2026.*

Cotización y paro: Ley General de la Seguridad Social, artículos 237.3 y 270.6.

03 LO QUE HAY QUE MANDAR A LA EMPRESA

Modelo de escrito para pedir la reducción de jornada

Aquí tienes los **tres modelos** con huecos para tus datos. *En la web los rellenas una vez y salen completos para copiar o imprimir.*



Son modelos generales

Recogen **lo mínimo que marca la ley**. No tienen en cuenta:

- tu convenio colectivo
- tu jornada, tu horario y tu calendario
- lo que ya te haya contestado tu empresa



Tus datos

En la versión web de esta guía tienes la calculadora: pones tus fechas o tu sueldo y te da el resultado al momento. prestacionespornacimiento.es/guias/conciliacion

En papel: rellena a mano los huecos subrayados. *Cuánto reduces: mira la tabla del capítulo 1.*

Reducción de jornada por cuidado de hijo

Para trabajar menos horas, con el horario que tú eliges.

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

tu nombre y apellidos, con DNI tu DNI, que presta servicios en esta empresa como tu puesto,

EXPONE:

Que soy progenitor/a de nombre de tu hijo o hija, nacido/a el fecha de nacimiento, menor de doce años.

Que, conforme al artículo 37.6 del Estatuto de los Trabajadores, tengo derecho a la reducción de mi jornada de trabajo por cuidado de menor, y que, según el artículo 37.7, la concreción horaria me corresponde dentro de mi jornada ordinaria.

SOLICITA:

Reducir indica cuánto, por ejemplo un tercio de mi jornada, con el siguiente horario:

indica tu horario: de qué hora a qué hora y qué días,
con efectos **desde el** fecha de inicio.

Este escrito se presenta con al menos quince días de antelación a la fecha de inicio.

En lugar y fecha.

Fdo.: tu nombre y apellidos

Ruego acuse de recibo de este escrito.

Adaptación de jornada (sin reducir)

Para cambiar tu horario o teletrabajar sin cobrar menos.

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

tu nombre y apellidos, con DNI tu DNI, que presta servicios en esta empresa como tu puesto,

EXPONE:

Que soy progenitor/a de nombre de tu hijo o hija, nacido/a el fecha de nacimiento, menor de doce años.

Que, conforme al artículo 34.8 del Estatuto de los Trabajadores, tengo derecho a solicitar la adaptación de la duración y distribución de mi jornada, de la ordenación del tiempo de trabajo y de la forma de prestación, incluido el trabajo a distancia, para hacer efectivo mi derecho a la conciliación.

SOLICITA:

Adaptar mi jornada, sin reducirla, de la siguiente forma: indica tu horario: de qué hora a qué hora y qué días, con efectos **desde el** fecha de inicio.

Quedo a disposición de la empresa para el proceso de negociación de quince días que prevé la ley.

En lugar y fecha.

Fdo.: tu nombre y apellidos

Ruego acuse de recibo de este escrito.

Excedencia por cuidado de hijo

Para parar un tiempo conservando tu puesto.

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

tu nombre y apellidos, con DNI tu DNI, que presta servicios en esta empresa como tu puesto,

EXPONE:

Que soy progenitor/a de nombre de tu hijo o hija, nacido/a el fecha de nacimiento.

Que, conforme al artículo 46.3 del Estatuto de los Trabajadores, tengo derecho a un periodo de excedencia de duración no superior a tres años para atender al cuidado de mi hijo/a.

SOLICITA:

Disfrutar de dicha excedencia **desde el** fecha de inicio **hasta el** fecha de fin, con reserva de mi puesto de trabajo en los términos previstos legalmente.

Adjunto la documentación acreditativa del vínculo familiar.

En lugar y fecha.

Fdo.: tu nombre y apellidos

Ruego acuse de recibo de este escrito.

**Manda el escrito de forma que puedas demostrarlo**

- por correo con acuse de recibo
- por el registro interno de tu empresa
- en mano, con una copia sellada

Si no puedes demostrar que lo pediste, es como si no lo hubieras pedido.

Tu caso no es un modelo general

Te redactamos **el escrito con tu caso concreto**: tu convenio, tu jornada y tu horario.

Escrito de reducción a medida

En 48 horas, tú lo presentas

19,90 €**Revisión del caso y escrito**

Con videollamada

69,90 €

Toca un botón: se añade al carrito y solo queda pagar. *El precio se ve antes de pagar.*

04 **SI VUELVES AL TRABAJO TRAS LA BAJA**

Antes de volver, confirma estas tres cosas

Si vas a reincorporarte, conviene dejar claro **cómo vuelves y cuándo**. Y saber que la ley te guarda el sitio.

FECHA DE VUELTA**1**

Ten clara tu reincorporación

HORARIO**2**

Revisa jornada, turno y cambios

PUESTO**3**

Comprueba funciones y condiciones

TU PRIMER DERECHO

Volver a tu puesto

Tras la baja por nacimiento te reincorporas a **tu mismo puesto**, sin empeorar tus condiciones:

- **Mismo puesto:** el que tenías reservado, o uno equivalente.
- **Misma categoría:** sin bajar funciones ni grupo profesional.
- **Mismas condiciones:** salario, jornada y derechos. Si mientras estabas fuera hubo una subida o una mejora para tu puesto, te aplica a ti también.

Además, el despido sigue siendo nulo hasta que el bebé cumple 12 meses, salvo causa demostrada y ajena al nacimiento.



Cuándo avisar de tu regreso

Si vuelves en la fecha prevista, **confírmala por escrito** unos días antes: un correo vale.

Si además vas a pedir lactancia o reducción de jornada, avisa **con 15 días de antelación** y por escrito. La adaptación de horario, cuanto antes: la empresa tiene 15 días para contestarte.

Y **guarda copia** de correos, respuestas y acuerdos. Anticiparte también te protege.



Ojo si al volver pasa esto

Hay cambios que no son normales. Si notas presión o castigo, toca revisar tu caso:

- **Te cambian el puesto** sin una razón clara.
- **Te mueven el horario** y rompe tu conciliación.
- **Te frenan por ser madre:** ascensos, bonus o trato.
- **Te presionan** para renunciar a medidas o para firmar una baja voluntaria.

Un cambio de puesto, turno o centro «porque has estado fuera» se puede impugnar, y el plazo es corto: **20 días hábiles**. No firmes nada el mismo día que te lo entregan. Detectarlo a tiempo cambia mucho: los plazos y qué hacer en cada caso están en la [guía de derechos laborales](#).

¿Notas presión o castigo al volver?

No lo dejes correr, que los plazos son cortos. **Nuestro equipo legal revisa tu caso** contigo y, si hace falta, **damos la cara ante tu empresa**.

Que revisen mi caso

Videollamada y escrito a medida

69,90 €

Que habléis con mi empresa

Presentamos, negociamos y reclamamos

149,90 €

Toca un botón: se añade al carrito y solo queda pagar. *El precio se ve antes de pagar.*

Base legal: artículos 48.1 y 48.9 del Estatuto de los Trabajadores (reincorporación al puesto reservado y mejoras) y 55.5 (despido nulo hasta los 12 meses del bebé).

05  SI TU BEBÉ TIENE MENOS DE 9 MESES

¿Y la lactancia? Se suma a la reducción

El permiso de lactancia es **otro derecho distinto**, y se puede usar a la vez que la reducción.

CADA DÍA

1 h

pagada, por progenitor

HASTA

9

meses del bebé

COBRAS

100%

de tu salario

LO TIENES TODO AQUÍ

Lactancia, en sus páginas

- Todo sobre el permiso: [quién lo tiene, cuánto dura y cómo se pide](#).
- Cuántos días te salen acumulada: [calculadora gratis de lactancia](#).

06 SI PREFIERES PARAR DEL TODO

Excedencia por cuidado de hijo: parar sin perder tu sitio

Si reducir no te basta, puedes **dejar de trabajar un tiempo** y volver a tu empresa.

HASTA

3

años por cada hijo

EL PRIMER AÑO

1

tu mismo puesto

DESPUÉS

2puesto de tu mismo
grupo

COTIZA

3

años como trabajados

EN RESUMEN

Lo que tienes que saber

- **No cobras sueldo** (*algunas comunidades ayudan, mira arriba*).
- **El primer año** te guardan tu mismo puesto.
- **Familia numerosa**: 15 meses, o 18 si es especial.
- **Se pide por escrito**: el tercer modelo de arriba te sirve.

GUÍA COMPLETA

Todo sobre la excedencia, con tus fechas

En la [guía de excedencia](#) tienes:

- **Una calculadora**: tu tope y hasta cuándo te guardan el puesto.
- **Las ayudas** de cada comunidad para la excedencia.
- **Dos modelos**: pedirla y avisar de tu vuelta.

Base legal: artículo 46.3 del Estatuto de los Trabajadores y artículo 237 de la Ley General de la Seguridad Social.

07 ANTES DE ESCRIBIR A TU EMPRESA

Lo que conviene tener a mano

- **Tus datos:** puesto, centro y grupo profesional.
- **Tu jornada y tu horario de ahora,** tal como salen en tu contrato o tu cuadrante.
- **El horario que vas a proponer:** de qué hora a qué hora y qué días.
- **El libro de familia** o la resolución de adopción o acogimiento.
- **Tu convenio colectivo:** *viene indicado en tu contrato.*

08 ? LO QUE NOS PREGUNTAN CADA SEMANA

Preguntas frecuentes

DATO PROPIO · PRESTACIONES POR NACIMIENTO

De diciembre de 2025 a septiembre de 2026, las familias nos hicieron **90 preguntas distintas** sobre la reducción de jornada. Las que más se repiten:

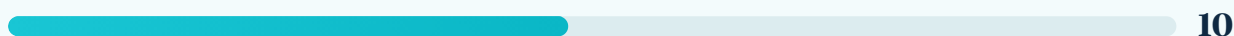
¿Quién me prepara el escrito?



¿Cuánto cobraré, cotizaré o tendré de paro?



¿Puedo elegir mi horario?



Fuente: mensajes de familias por WhatsApp y por nuestro chat. Las respondemos todas abajo.

● ¿Quién me prepara el escrito de reducción de jornada?

Nosotras, en Prestaciones por Nacimiento:

- **Escrito a tu empresa: 19,90 €.** Personalizado, con base legal, en 48 horas. Lo presentas tú.
- **Asesoría Plus: 69,90 €.** Videollamada con nuestro equipo legal y escrito a medida de tu convenio.
- **Asesoría Premium: 149,90 €.** Hablamos con tu empresa y negociamos por ti.

● ¿Cuánto voy a cobrar con la reducción de jornada?

El sueldo baja en la misma proporción que la jornada. Ejemplo:

- **1.800 € brutos** y 40 horas a la semana.
- Reduces **un tercio**: trabajas unas 26,7 horas.
- Cobras **unos 1.200 € brutos** al mes.

En neto la bajada es algo menor, porque baja tu IRPF. Haz tu cuenta exacta en la calculadora de la web.

● ¿Cotizo al 100 % con reducción de jornada? ¿Son 2 años o 3?

Son 3 años. Antes eran 2, y por eso aún se lee en muchos sitios.

- **Los 3 primeros años** cuentan como jornada completa para jubilación, incapacidad, viudedad y tu próximo permiso por nacimiento.
- **Para el paro**, también se cuenta la jornada completa.

- **¿Hay ayudas por reducir la jornada para cuidar a mi hijo?**

Del Estado, **no** (*salvo la CUME, si tiene una enfermedad grave*). Algunas comunidades sí:

- **Castilla y León:** hasta 1.500 €.
- **País Vasco:** si reducís al menos un 33 % entre los dos.

- **¿Puedo pedir la reducción antes de volver del permiso?**

Sí, y es lo mejor. Mándala por escrito **15 días antes de tu vuelta**. *Así vuelves ya con tu nueva jornada.*

♥ SI PREFIERES QUE LO HAGAMOS NOSOTRAS

Cómo lo hacemos *nosotras*

Desde **redactarte el escrito** hasta **dar la cara ante tu empresa**. *El precio se ve antes de pagar.*

EL QUE MÁS ELIGEN

ASESORÍA PLUS
Revisamos tu caso y te preparamos el escrito
69,90 €

- Videollamada de 45 min con nuestro equipo legal.
- Escrito formal a tu empresa, a medida de tu convenio.
- Informe con tu hoja de ruta: tú lo presentas sabiendo qué decir.

Quiero la asesoría Plus
Revisión y escrito a medida
69,90 €

[Ver todo lo que incluye](#)

ASESORÍA PREMIUM
Damos la cara ante tu empresa
149,90 €

- Todo lo del Plus, con 1 hora y revisión a fondo.
- Hablamos con tu empresa por ti.
- Presentamos, negociamos y reclamamos hasta resolverlo.

Quiero la asesoría Premium
Nosotras con tu empresa
149,90 €

[Ver todo lo que incluye](#)

ESCRITO A TU EMPRESA
Tu reducción, bien pedida
19,90 €

- Escrito personalizado y con base legal.
- Con tu horario y tus fechas.
- En 48 horas, con instrucciones para entregarlo.

Que me redactéis el escrito
Tú lo presentas
19,90 €

Toca un botón: se añade al carrito y solo queda pagar.

Precios leídos de la web el 10 de octubre de 2026, en pago único y con factura. *En la web ves todo lo que incluye cada opción.*

¿No sabes cuál te conviene?

Escríbenos y te lo decimos según vuestro caso, sin compromiso.

💬 **WhatsApp +34 644 065 380** · toca y se abre el chat

🌐 **prestacionespornacimiento.es/asesoria-personalizada**

✉ **info@prestacionespornacimiento.es**



ESCANEA Y VE AL PACK

Quién está al otro lado

Somos madres y gestoras. Más de 2.400 familias desde abril de 2024 y 770 reseñas en Google.



Bárbara
COFUNDADORA

Revisa vuestro caso, lleva los difíciles y firma los escritos cuando hay que pelear con la Seguridad Social.



Miriam
COORDINA ELEQUIPO

Coordina el equipo y os atiende. Si escribís, os contesta ella.



Dayana
TRÁMITES

Presenta vuestros trámites y os avisa en cada paso.



Paula
ATENCIÓN A LAS FAMILIAS

Recoge vuestros papeles, os responde y sigue vuestro caso hasta el final.



Natalia
ASESORÍAS

Asesorías y dudas legales, junto a Bárbara.

Tú con los tuyos, *nosotras con los papeles.*

Más guías gratuitas del equipo

- **Trámites tras el nacimiento.** Todo lo que hay que hacer cuando nace el bebé, en orden y paso a paso.
prestacionespornacimiento.es/guias/tramites-nacimiento
- **Permiso de paternidad.** Las 19 semanas, cómo repartirlas y una calculadora de tus fechas.
prestacionespornacimiento.es/guias/paternidad
- **Cuándo y cuánto se cobra.** Fechas de pago de la maternidad y la paternidad, y cómo se calcula el importe.
prestacionespornacimiento.es/guias/cobro-prestacion
- **Derechos laborales.** Despido, riesgo en el embarazo, vacaciones y vuelta al trabajo, con plazos.
prestacionespornacimiento.es/guias/derechos-laborales
- **Familia numerosa.** El título, los 100 € al mes de Hacienda y el pago único, con calculadora.
prestacionespornacimiento.es/guias/familia-numerosa
- **Madre soltera.** Las 32 semanas de permiso, la ayuda de 1.000 € y los trámites.
prestacionespornacimiento.es/guias/familia-monoparental
- **Gemelos o más.** Semanas extra y las dos ayudas propias del parto múltiple.
prestacionespornacimiento.es/guias/parto-multiple
- **Autónomos.** Cuánto cobras de baja, qué pasa con tu cuota y cuándo puedes volver a facturar.
prestacionespornacimiento.es/guias/autonomos
- **Cobrando el paro.** Qué pasa con tu paro cuando nace el bebé, cómo pausarlo y cómo volver después.
prestacionespornacimiento.es/guias/paro
- **Bebé hospitalizado.** Los días extra de permiso si tu bebé estuvo ingresado, con calculadora.
prestacionespornacimiento.es/guias/bebe-hospitalizado
- **Vacaciones y bajas.** Si coinciden con la baja no se pierden, y el orden de tu vuelta al trabajo, con checklist.
prestacionespornacimiento.es/guias/vacaciones
- **Modelo 145.** Qué casilla marcar tras el nacimiento y cuánto más cobras cada mes, con calculadora.
prestacionespornacimiento.es/guias/modelo-145
- **Calculadora de la baja.** Cuánto cobrarás de baja por maternidad o paternidad, con tu base y según tu situación.
prestacionespornacimiento.es/guias/calculadora-baja-maternidad
- **Excedencia.** Hasta cuándo puedes parar, si te guardan el puesto y los modelos para pedirla y volver.
prestacionespornacimiento.es/guias/excedencia

- **Adaptación de jornada.** Otro horario, turno fijo o teletrabajo sin cobrar menos, con plazos y modelos de escrito.
prestacionespornacimiento.es/guias/adaptacion-jornada



**Prestaciones por
Nacimiento.es**



**Más de 2.400 familias
desde abril de 2024.
*770 reseñas en Google.***

🌐 prestacionespornacimiento.es

💬 WhatsApp +34 644 065 380

✉ info@prestacionespornacimiento.es

📖 Esta guía en la web: prestacionespornacimiento.es/guias/conciliacion

Guía informativa escrita por el equipo de Prestaciones por Nacimiento. *No sustituye a una revisión personalizada de tu caso.*

Edición 2026, actualizada el 10 de octubre de 2026. *Importes sobre el salario mínimo de 2026; precios de los packs, los publicados en la web ese día.*