Prestaciones por Nacimiento.es

GUÍA · BAJA COBRANDO EL PARO · 2026

Si cobras el paro cuando nace tu bebé: *qué pasa con tu prestación, qué tienes que hacer y cómo vuelves al paro*

Qué cobras y **cómo se pausa el paro** sin perder un día.
También subsidio, fin de contrato o paro agotado.
Con calculadora de fechas.

EDICIÓN 2026 · ACTUALIZADA EL 28 DE OCTUBRE DE 2026

Escrita por el equipo de *Prestaciones por Nacimiento*
Más de 2.400 familias desde abril de 2024 · 871 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 Cobrando el paro también tienes tu baja, y el paro te espera 3

02 ¿Qué pasa con el paro si nace mi bebé mientras lo cobro? 4

03 ¿Cómo se pide la baja por maternidad o paternidad cobrando el paro? 5

04 Requisitos de la baja por nacimiento estando en el paro 7

05 Los casos que más nos consultan 8

06 Preguntas frecuentes 10

Cómo lo hacemos nosotras 13

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/paro

¿Vas con prisa? Lo hacemos nosotras desde 29,90 €

Los servicios, el precio y cómo pedirlo con un toque, en la página 13

01 LO ESENCIAL, DE UN VISTAZO

Cobrando el paro también tienes tu baja, y el paro te espera

Si cobras el **paro contributivo** *(la prestación por desempleo)*:

- Cuando nace tu bebé, **el paro se pausa** y cobras la baja por nacimiento.
- Al acabar, **vuelves al paro** con los días que te quedaban.
- Lo único: la pausa y la vuelta **las tienes que pedir tú**.

DURANTE LA BAJA	DE TU PARO	PARA VOLVER
100%	**0**	**15**
de tu base, más que el paro	días gastados: se pausa	días tras acabar la baja

¿Qué te preocupa más?

Lo que más nos preguntan quienes cobran el paro, en tres datos cada cosa. En la web lo eliges tocando.

LO QUE TE PREOCUPA	DATO 1	DATO 2	DATO 3
Si pierdo mi paro	**0 días** de paro gastados durante la baja	**1 día** antes del nacimiento: fecha de la pausa	**15 días** para pedir volver al acabar
Cuánto cobro	**100 %** de tu base, con el paro contributivo	**Sin cambios** si cobras el subsidio	**100 €** al mes de Hacienda, si eres la madre
Si tengo derecho	**Sí**, con el paro contributivo: cuenta como alta	**180 días** cotizados en 7 años, desde los 26	**No**, si solo cobras el subsidio

02 LO PRIMERO QUE TODO EL MUNDO PREGUNTA

¿Qué pasa con el paro si nace mi bebé mientras lo cobro?

Depende de **qué cobras**: *no es lo mismo el paro contributivo que el subsidio.*

Elige tu caso y te decimos qué te pasa y **qué fechas vigilar**.

Tu caso y tus fechas

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/paro**

Orientativo

, con las semanas seguidas desde el nacimiento. *Si partes el permiso en tramos, cada tramo lleva su pausa y su vuelta al paro.*

Con el paro contributivo

- Cobras la baja al **100 % de tu base**. Casi siempre es más que el paro, que va al 70 % y luego al 60 %.
- El paro **se pausa y no se gasta**: al volver, recuperas los días que te quedaban, con la misma cuantía.
- Te toca a ti **pausarlo** al nacer el bebé y **pedir volver** al acabar la baja.

Con el subsidio

- **No hay baja por nacimiento** y el subsidio **no se pausa**: lo sigues cobrando igual.
- Lleva el **informe médico** al SEPE para que te dejen de pedir que busques trabajo esas semanas.
- Si eres la madre, **los 100 € al mes** de Hacienda sí te corresponden.

¿Y si pedimos nosotras tu baja y te decimos qué pedir al SEPE?

Presentamos tu baja al INSS y te dejamos por escrito:

Mi baja de maternidad
Presentada y revisada
29,90 €

Mi baja de paternidad
Presentada y revisada
29,90 €

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

03 PASO A PASO

¿Cómo se pide la baja por maternidad o paternidad cobrando el paro?

Son **tres pasos**, en dos sitios distintos: el SEPE, que te paga el paro, y el INSS, que te paga la baja.

1 Pausar el paro en el SEPE

Se pide la suspensión del paro **con fecha del día anterior al nacimiento**. Puedes hacerlo:

- Por internet, con **Cl@ve**.
- **Por teléfono**.
- **En persona**, en tu oficina.

Llevas el certificado de nacimiento o la **hoja amarilla** del hospital. Si se te pasa, se puede pedir después con la fecha hacia atrás.

2 Pedir la baja al INSS

Se pide a la Seguridad Social, como cualquier otra baja.

- **Ojo:** el INSS no la aprueba hasta que el SEPE le comunica que **tu paro está pausado**.
- *Por eso el paso 1 va primero.*

3 Volver al paro al acabar

No es automático. Tienes que:

- Pedir que te lo reanuden **en los 15 días siguientes** al fin de la baja.
- **Volver a apuntarte** como demandante de empleo.

*Si lo pides tarde no pierdes el paro, pero **sí los días** que pasen de ese plazo.*

ESTO LO HACES TÚ

El SEPE quiere que lo pidas tú

La pausa y la vuelta al paro **las tienes que pedir tú**: *el SEPE no suele aceptar que lo haga otra persona.*

Lo que sí hacemos nosotras:

- **Dejarte por escrito** qué pedir, con qué fecha y cuándo.
- **Presentar tu baja** al INSS.

Los mensajes, ya escritos

Cópialos y cambia lo que va entre corchetes. Luego:

- **Mándalos por la sede del SEPE**, *con Cl@ve*.
- O **llévalos impresos** a tu oficina.

Al SEPE, para pausar el paro

Nada más nacer el bebé

Hola:

Soy [nombre y apellidos], con DNI [número], y cobro la prestación por desempleo.

Mi bebé nació el **[fecha de nacimiento]** y paso a cobrar la prestación por nacimiento del INSS. Solicito la **suspensión de mi prestación por desempleo**: mi último día de paro es el **[día anterior al nacimiento]**.

Adjunto el certificado de nacimiento o el parte del hospital. Gracias.

Al SEPE, para volver al paro

En los 15 días siguientes al fin de la baja

Hola:

Soy [nombre y apellidos], con DNI [número]. Mi prestación por desempleo está suspendida por mi baja por nacimiento, que terminó el **[último día de la baja]**.

Solicito la **reanudación de mi prestación por desempleo** y me inscribo de nuevo como demandante de empleo.

Adjunto la resolución del INSS con las fechas de la baja. Gracias.

Al SEPE, si cobras el subsidio

Para que no te pidan buscar trabajo esas semanas

Hola:

Soy [nombre y apellidos], con DNI [número], y cobro el subsidio por desempleo.

Mi bebé nació el **[fecha de nacimiento]**. Adjunto el **informe médico del parto** para que conste que, durante mi recuperación, no estoy disponible para buscar trabajo. Gracias.

04 ¿TENGO DERECHO?

Requisitos de la baja por nacimiento estando en el paro

Cobrar el paro contributivo cuenta **como si estuvieras de alta**. Además, hace falta haber cotizado lo mínimo según tu edad:

1. **Menos de 21 años**
   No se pide ningún mínimo.

2. **De 21 a 25 años**
   90 días cotizados en los últimos 7 años, o 180 en toda tu vida laboral.

3. **26 años o más**
   180 días cotizados en los últimos 7 años, o 360 en toda tu vida laboral.

Cuenta como si estuvieras de alta

- Cobrar el **paro contributivo**.
- Estar en las **vacaciones no disfrutadas** que te pagaron al acabar el contrato.
- Ser **fija discontinua** en el periodo sin llamamiento.

No da derecho a la baja

- Estar **apuntada al paro sin cobrar nada**.
- Cobrar el **subsidio**: no se convierte en baja, se sigue cobrando igual.
- Que el paro **se agote antes del parto** sin estar de baja médica.

05 SI TU CASO TIENE SU MIGA

Los casos que más nos consultan

1 El paro se te acaba antes del parto

Si se agota y no estás de baja médica, **no tendrás baja por nacimiento**. Dos cosas que ayudan:

- Si tu médico lo ve necesario, pedir la **baja médica antes de que se acabe**: sigues protegida y después tienes la baja por nacimiento, aunque con una cuantía más baja.
- La madre puede **adelantar la baja por nacimiento hasta 4 semanas** antes de la fecha prevista de parto.

2 Se te acaba el contrato durante la baja

- Sigues cobrando **la baja entera** hasta el final.
- Después pides el paro **en los 15 días siguientes**.
- El tiempo de baja **no se te descuenta** del paro.

3 Tu pareja es quien cobra el paro

Lo mismo: **pausa su paro** con fecha del día anterior al nacimiento, pide su **baja de paternidad** al INSS y, al acabar, pide volver al paro en 15 días.

4 Quieres el permiso en tramos

Pasadas las 6 semanas obligatorias, cada tramo va igual: **pausar el paro, pedir la baja y volver al paro**. Así, tramo a tramo.

5 El SEPE te reclama dinero

Pasa cuando se cobran a la vez el paro y la baja unos días.

- El SEPE pide que **devuelvas lo cobrado de más**.
- Tienes **15 días hábiles para alegar** *si no estás de acuerdo*.
- **Lo evita** pausar el paro con la fecha correcta.

Lo que sí tienes en el paro

- La **baja por nacimiento al 100 %**, si cobras el paro contributivo.
- Los **100 € al mes** de Hacienda, si eres la madre y el día del nacimiento cobras el paro o el subsidio.
- Tus **días de paro intactos** para después.

Lo que no tienes en el paro

- El **permiso de lactancia**: es un permiso de la empresa y no se genera estando en el paro.
- La baja por nacimiento **cobrando solo el subsidio**.

06 LO QUE NOS PREGUNTAN LAS FAMILIAS

Preguntas frecuentes

Cobro el paro y voy a dar a luz, ¿tengo que ir yo al SEPE?

Sí. La pausa y, al final, la vuelta al paro **las pides tú**:

- **Por internet**, con Cl@ve.
- **Por teléfono**.
- **En tu oficina**.

El SEPE no suele aceptar que lo haga otra persona. La **baja al INSS** sí te la podemos presentar nosotras.

Cobro el subsidio por desempleo, ¿tengo baja por maternidad?

No.

- Con el subsidio **no hay prestación por nacimiento**.
- Tampoco se pausa: **lo sigues cobrando igual**.
- Conviene llevar el **informe médico al SEPE**, *para que no te pidan buscar trabajo esas semanas*.
- *Si eres la madre*, los **100 € al mes de Hacienda** sí te corresponden.

Estoy de baja médica y se me acaba el paro, ¿qué pasa?

- **Sigues de baja médica** y la cobras directamente del INSS.
- Cuando nazca el bebé, **tendrás la baja por nacimiento**, *aunque con una cuantía más baja que si siguieras en el paro*.

Si te pasa, escríbenos y lo miramos con tus fechas.

¿Me corresponden los 100 € al mes de Hacienda si cobro el paro?

Sí, *si eres la madre y el día del nacimiento cobras el paro contributivo o el subsidio*.

- **Por adelantado** cada mes, o **en la renta**.
- Hasta que el bebé **cumple 3 años**.

¿Qué fecha pongo al pedir la pausa del paro?

El día anterior al nacimiento.

- **Permiso en tramos:** en cada tramo, el día anterior a que empiece.
- **Si se te pasó:** *se puede pedir después, con la fecha hacia atrás.*

Se me acaba el contrato durante la baja, ¿pierdo el paro?

No.

- Cobras **la baja entera** hasta el final.
- Cuando acaba, pides el paro **en los 15 días siguientes**.
- El tiempo de baja **no se te descuenta** del paro.

¿Cómo vuelvo a cobrar el paro cuando termina la baja?

No es automático. Tienes que:

- Pedir al SEPE que te lo reanuden **en los 15 días siguientes** al fin de la baja.
- **Volver a apuntarte** como demandante de empleo.

Si lo pides tarde no pierdes el paro, pero sí los días que pasen de ese plazo.

Mi pareja cobra el paro, ¿puede coger la baja de paternidad?

Sí, *si cobra el paro contributivo*.

- **Pausa su paro** con fecha del día anterior al nacimiento.
- Pide su **baja de paternidad** al INSS.
- Al acabar, **vuelve al paro** en los 15 días siguientes.

Estoy apuntada al paro pero no cobro nada, ¿tengo derecho a la baja?

No.

- Estar apuntada **sin cobrar nada** no da derecho a la baja por nacimiento.
- *Si tu pareja trabaja o cobra el paro*, **su permiso sí lo tiene**.

¿Genero el permiso de lactancia estando en el paro?

No.

- La lactancia es un **permiso de la empresa** a quien trabaja.
- Por eso **no se genera en el paro**.
- *Si empiezas a trabajar antes de que el bebé cumpla **9 meses***, sí la tendrás en ese trabajo.

Se me acaba el paro antes de dar a luz, ¿qué puedo hacer?

Si se agota *sin estar de baja médica*, **no tendrás baja por nacimiento**. Dos cosas que ayudan:

- **Pedir la baja médica** antes de que se acabe, *si tu médico lo ve necesario*.
- **Adelantar la baja por nacimiento** hasta 4 semanas antes de la fecha prevista de parto.

Conviene mirarlo con tiempo.

¿Cuánto cobro de baja si estaba cobrando el paro?

El 100 % de tu base reguladora, lo mismo que si estuvieras trabajando.

- **Casi siempre es más** que el paro.
- *El paro va al 70 % los primeros meses y al 60 % después.*

Soy fija discontinua y estoy sin llamamiento, ¿tengo baja?

Sí.

- El periodo sin llamamiento **cuenta como si estuvieras de alta**.
- Tienes baja por nacimiento *si llegas a la cotización mínima de tu edad*.
- **Si cobras el paro** en ese periodo, lo pausas igual que cualquier otra persona.

Quiero coger el permiso en tramos, ¿qué hago con el paro?

En cada tramo, lo mismo:

- **Pausar el paro** con fecha del día anterior.
- **Pedir la baja** al INSS.
- Al acabar el tramo, **volver al paro**.

*Las **6 primeras semanas** tras el parto van siempre seguidas.*

El SEPE me reclama dinero después de la baja, ¿por qué?

Casi siempre porque unos días se cobraron a la vez el paro y la baja.

- El SEPE te pide **devolver lo cobrado de más**.
- Tienes **15 días hábiles para alegar**, *si crees que no es correcto*.
- **Lo evita** pausar el paro con la fecha adecuada.

SI PREFIERES QUE LO HAGAMOS NOSOTRAS

Cómo lo hacemos *nosotras*

Desde presentar tu baja hasta **resolver tu caso en una llamada**. El precio se ve antes de pagar.

SOLO TU BAJA

La baja de maternidad o paternidad, presentada

29,90 €

por progenitor

- **Presentamos tu baja** al INSS.
- Te decimos **qué pedir al SEPE** y con qué fecha.
- Te avisamos cuando el INSS **la aprueba**.

Baja de maternidad
Presentada y revisada
29,90 €

Baja de paternidad
Presentada y revisada
29,90 €

EL QUE MÁS ELIGEN

PACK TRÁMITES NACIMIENTO · PLUS

Las dos bajas y los papeles del bebé, de una vez

99,90 €

desde 59,90 € el Esencial

- **Las bajas de los dos progenitores.**
- **Los 100 € al mes** de Hacienda.
- **Alta del bebé** en la Seguridad Social y su certificado para el DNI.
- Seguimos el expediente **hasta el primer ingreso**.

Quiero el Pack Plus
Todo con un solo formulario
99,90 €

Comparar los tres packs

SI TU CASO TIENE SU MIGA

Una llamada para decidir bien

29,90 €

30 minutos

- El paro se te **acaba antes del parto**.
- El contrato termina **durante la baja**.
- Te quedas con **un plan por escrito**.

Quiero la asesoría
Llamada de 30 minutos
29,90 €

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

Precios leídos de la web el 28 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/pack-tramites-nacimiento-bebe

info@prestacionespornacimiento.es

ESCANEA Y VE AL PACK

Quién está al otro lado

Somos laboralistas especializadas en prestaciones y ayudas a familias *(y además, madres)*. Más de 2.400 familias desde abril de 2024 y 871 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 EL EQUIPO
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 disfrutas de tu bebé, *nosotros del trámite.*

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
- **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
- **Reducción de jornada.** Cuánto cobrarás reduciendo y el modelo de escrito para pedirla. prestacionespornacimiento.es/guias/conciliacion
- **Madre soltera.** Las 32 semanas de baja, con fechas, y cómo acreditar que eres familia monoparental. prestacionespornacimiento.es/guias/familia-monoparental
- **Autónomos.** Cuánto cobras de baja, qué pasa con tu cuota y cuándo puedes volver a facturar. prestacionespornacimiento.es/guias/autonomos
- **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
- **La CUME.** Cuidado de un hijo con cáncer u otra enfermedad grave: qué cambió el 23/10/2026. prestacionespornacimiento.es/guias/cume
- **Permiso de paternidad.** Las 19 semanas, cómo repartirlas y una calculadora de tus fechas. prestacionespornacimiento.es/guias/paternidad
- **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
- **Gemelos o más.** Semanas extra y las dos ayudas propias del parto múltiple. prestacionespornacimiento.es/guias/parto-multiple
- **Bebé hospitalizado.** Los días extra de permiso si tu bebé estuvo ingresado, con calculadora. prestacionespornacimiento.es/guias/bebe-hospitalizado
- **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

- **Adaptación de jornada.** Otro horario, turno fijo o teletrabajo sin cobrar menos, con plazos y modelos de escrito. prestacionespornacimiento.es/guias/adaptacion-jornada
- **Excedencia.** Hasta cuándo puedes parar, si te guardan el puesto y los modelos para pedirla y volver. prestacionespornacimiento.es/guias/excedencia

Prestaciones por Nacimiento.es

Más de 2.400 familias desde abril de 2024.
871 reseñas en Google.

prestacionespornacimiento.es
WhatsApp **+34 644 065 380**
info@prestacionespornacimiento.es

Esta guía en la web: **prestacionespornacimiento.es/guias/paro**

Guía informativa escrita por el equipo de Prestaciones por Nacimiento. *No sustituye a una revisión personalizada de tu caso.*
Edición 2026, actualizada el 28 de octubre de 2026. *Importes sobre el salario mínimo de 2026; precios de los packs, los publicados en la web ese día.*