

# Conciliar para seguir creciendo

La conciliación de la vida laboral y familiar consiste en que los trabajadores y trabajadoras puedan desempeñar su trabajo y además dispongan de tiempo suficiente para atender a su familia, tener tiempo de ocio, descanso o formación.

En CCOO de Andalucía sabemos la importancia de tener unas buenas políticas de conciliación laboral y familiar porque:

- 1.- Mejora en la calidad de vida.
- 2.- Reduce el estrés, lo que lleva a una mejora de la salud.
- 3.- Aumenta la igualdad entre hombres y mujeres.
- 4.- Genera mayor satisfacción laboral, con un aumento de la motivación y un mejor desarrollo profesional.

Trabajas por cuenta propia o ajena, tienes derecho a beneficiarte de medidas de conciliación. CCOO está a tu lado para defender tu derecho a conciliar.

Horario de consulta  
09:00h - 14:00h

Para saber más  
[autoempleoandalucia.ccoo.es](http://autoempleoandalucia.ccoo.es)

954 507 008  
[infoautonomos@and.ccoo.es](mailto:infoautonomos@and.ccoo.es)



## Servicio de Asesoramiento al Trabajo Autónomo



[andalucia.ccoo.es](http://andalucia.ccoo.es)



Subvenciona



## ¿Cómo conciliar siendo autónomo? ¡Tienes derechos! Te informamos

Pide cita o haz tu consulta a través de:  
[infoautonomos@and.ccoo.es](mailto:infoautonomos@and.ccoo.es) - 954 507 008

Visita nuestra web:  
[autoempleoandalucia.ccoo.es](http://autoempleoandalucia.ccoo.es)

Subvenciona



[andalucia.ccoo.es](http://andalucia.ccoo.es)





## Permiso por nacimiento y cuidado de menores

Las personas trabajadoras autónomas tienen derecho a 16 semanas ininterrumpidas de baja por nacimiento o adopción. Siendo las 6 primeras semanas obligatorias, ininterrumpidas y a jornada completa, posteriores al hecho causante y las 10 restantes se disfrutarán en periodos semanales, de forma acumulada o interrumpida, dentro de los 12 meses siguiente a elección de la persona trabajadora.

### REQUISITOS

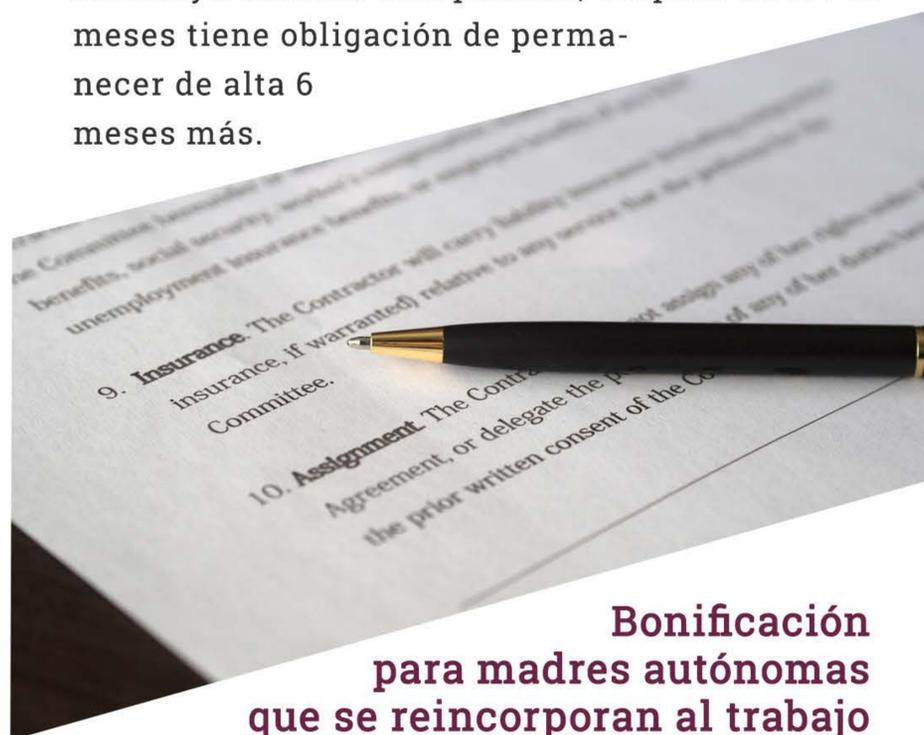
1 Estar en alta y al corriente de los pagos en la Seguridad Social y en Hacienda.

2 Tener un mínimo 180 días cotizados en últimos 7 años o 360 días en su vida laboral. Plazo que se reduce a 6 meses en el caso de edad comprendida entre 21 y 26 años, y sin necesidad de cotizar previamente a los menores de 21 años.

3 Plazo máximo para solicitar esta prestación es de 15 días desde el parto o resolución administrativa de adopción o tutela.

## Bonificación para la conciliación familiar vinculada a la contratación

Del 100% de la cuota de autónomos durante 12 meses para cuidar de un hijo menor de 12 años o familiar (2º grado) con dependencia o discapacidad (mín 33%). Es necesario para esta bonificación seguir de alta en el RETA y contratar a una persona trabajadora que le sustituya durante este período, después de los 12 meses tiene obligación de permanecer de alta 6 meses más.



## Bonificación para madres autónomas que se reincorporan al trabajo

Se pueden acoger a una cuota reducida de 60€ durante 12 meses o una bonificación del 80% si decide cotizar por una base más elevada.

## Personas en situación de vulnerabilidad

Las personas con discapacidad, víctimas de violencia de género o terroristas, tienen una reducción de la cuota los 12 primeros meses a 60 €, una bonificación del 80% para cotizaciones más altas y del 50% los siguientes 48.

# Luchamos por TÍ

Luchamos para ayudarte a resolver tus problemas y para que se cumplan tus derechos y se respeten la legislación laboral.

Luchamos para conseguir mejores condiciones de trabajo, mejores salarios, nuevos derechos a través de la negociación de los convenios colectivos; somos interlocutores con la Administración central y autonómica. Hacemos valer tus derechos frente a las Administraciones.

Nuestra fuerza es una garantía para que se mantenga y mejore el sistema de protección social: las pensiones, la protección por desempleo, la protección a las personas dependientes. CCOO cuenta con los mejores servicios de asesoramiento sindical, jurídico y técnico que pone a tu disposición como afiliado y afiliada.

# Pero nos faltas TÚ



Por eso  
**¡Afílate!**

Contigo somos más fuertes para luchar por tus derechos

Puedes afiliarte a través de  
[ccoo.es/Afiliate](http://ccoo.es/Afiliate)