

Checklist para solicitar el paro

España Laboral · prestación contributiva

Checklist orientada al caso general de prestación contributiva. Subsidios, compatibilidades y situaciones especiales requieren revisar sus reglas propias.

1. Confirma el cese

- ☐ La causa encaja en situación legal de desempleo.
- ☐ La fecha efectiva de cese está clara.
- ☐ Si hay vacaciones pagadas y no disfrutadas, identifica el periodo equivalente.

2. Revisa cotizaciones

- ☐ Comprueba tus periodos de alta.
- ☐ Verifica que alcanzas el mínimo exigido para la contributiva en el caso general.
- ☐ Ten localizadas las bases de los últimos 180 días cotizados para estimar cuantía.

3. Documentación

- ☐ Certificado de empresa enviado o disponible.
- ☐ Documento de identidad y datos bancarios preparados.
- ☐ Documentación adicional lista si tu situación lo requiere.

4. Demanda y solicitud

- ☐ Inscripción como demandante de empleo cuando corresponda.
- ☐ Plazo de solicitud contado desde la fecha correcta.
- ☐ Solicitud presentada por un canal oficial del SEPE.

5. Revisa la resolución

- ☐ Duración reconocida.
- ☐ Base reguladora y porcentaje aplicado.
- ☐ Topes, cotización e IRPF cuando procedan.
- ☐ Fecha de inicio del derecho.

Si aparece un problema

- ☐ No dejes pasar el plazo por esperar documentación empresarial.
- ☐ Guarda justificantes de solicitud y comunicaciones.
- ☐ Si hay denegación o datos incorrectos, revisa la vía y plazo de reclamación aplicable.

Nota: este documento no sustituye asesoramiento profesional ni la consulta de normativa, convenio, resolución o documentación oficial aplicable a tu caso.