

## **Formación de una familia**

En la fase de formación de una familia quedan pendientes muchas decisiones. Debemos casarnos? Queremos tener hijos? Cómo nos repartimos las responsabilidades en la pareja? Disponemos de suficientes ingresos?... Confiamos en poder facilitarle en las páginas siguientes el acceso a información y ofertas de asesoramiento relevantes.



## **Relación y sexualidad**

Se le plantean preguntas como:

- Cómo queremos planificar nuestra relación?
- Cómo nos repartimos las responsabilidades en la relación?
- Cómo organizamos nuestra vida diaria como pareja o familia?
- Cómo puedo prevenir un embarazo?
- Quién puede asesorarme si permanezco sin hijos sin deseirlo?
- Quién me aconseja ante un embarazo no deseado?

Aquí encontrará direcciones y consejos.

## **Asistencia y educación**

Se le plantean preguntas como:

- Cómo puedo prepararme para mi papel como madre o padre?
- Cómo puedo compaginar mi papel de madre o padre con mi actividad profesional y otras actividades?
- Qué posibilidades hay de dejar niños pequeños al cuidado de terceros cuando madre y padre no están en casa?

Aquí encontrará direcciones y consejos.

## **Formación, reciclaje profesional y mundo laboral**

Se le plantean preguntas como:

- Cómo puedo ser madre o padre y realizar al mismo tiempo una actividad profesional?
- Qué consecuencias tiene una actividad profesional a tiempo parcial sobre mi situación en la Seguridad Social?
- Dónde puedo encontrar asesoramiento si quiero reducir mi actividad laboral?
- Quién puede aconsejarme si quiero volver a acceder al mercado laboral tras un paréntesis familiar?
- Cómo debo proceder si quiero que se respete mi derecho a igual salario por igual trabajo?

Aquí encontrará direcciones y consejos.

## **Salud**

Se le plantean preguntas como:

- En qué semana del embarazo se desarrolla mi bebé y cómo lo hace?
- Qué alimentación debo observar durante el embarazo?
- En qué consiste el diagnóstico prenatal?
- Nuestro deseo de tener hijos no se cumple. Quién puede asesorarnos?
- Mi pareja padece adicción a Internet o al alcohol. Dónde puedo encontrar ayuda y respaldo?

Aquí encontrará direcciones y consejos.

## **Aspectos legales**

Se le plantean preguntas como:

- Cuáles son los derechos y obligaciones que conlleva un matrimonio y qué nombre(s) puedo utilizar en él?

- Qué aspectos deberían reglamentarse en una relación de concubinato?
- Qué es una pareja de hecho?
- Podemos adoptar un niño y cómo debemos proceder?
- Qué derechos me asisten durante el embarazo y el período de lactancia?
- Dónde y en qué registro se inscriben el matrimonio y el nacimiento de nuestro hijo?
- Cómo están reglamentados jurídicamente el seguro de maternidad y el período de excedencia por maternidad?
- Qué consecuencias tiene la actividad profesional a tiempo parcial sobre la situación en la Seguridad Social?

Aquí encontrará direcciones y consejos.

### [Prestaciones y cuestiones económicas](#)

Se le plantean preguntas como:

- Tengo derecho a prestaciones del seguro de maternidad y durante cuánto tiempo?
- Qué exenciones fiscales podemos aplicar por hijos?
- Dónde puedo encontrar apoyo para diseñar y mantener un presupuesto familiar?
- Tenemos deudas. Dónde puedo encontrar asesoramiento y apoyo?
- Tengo derecho a becas y ayudas para los estudios?
- Acabo de ser madre o padre y me encuentro en dificultades económicas. A quién puedo recurrir?

Aquí encontrará direcciones y consejos.

### [El bebé y el niño pequeño](#)

Con el primer hijo recaen sobre el padre y la madre nuevas tareas y experiencias. La primera fase de la vida familiar a menudo se caracteriza por grandes sensaciones y momentos de felicidad, pero también por una sobrecarga, temores, agotamiento e inseguridad. Si se cuenta con hermanos mayores, estos tendrán sus propias necesidades y quizás incluso puedan sentir en parte ciertos celos. Los bebés y niños pequeños plantean a sus padres en todo momento nuevos desafíos y preguntas. Confiamos en poder facilitarle en las páginas siguientes el acceso a información y ofertas de asesoramiento relevantes.



### [Relación y sexualidad](#)

Se le plantean preguntas como:

- Cómo queremos planificar nuestra relación?
- Cómo vamos a repartirnos las responsabilidades en la relación?
- Cómo vamos a organizar nuestra vida cotidiana como pareja o familia?
- Dónde podemos encontrar asesoramiento o ayuda cuando nuestra relación atraviesa dificultades o incluso queremos separarnos?

Aquí encontrará direcciones y consejos.

### [Asesoramiento, educación y formación de los padres](#)

Se le plantean preguntas como:

- Dónde encuentro un lugar de asistencia o una niñera para mi hijo?
- Dónde hay cursos de masaje para bebés, ludotecas, bibliotecas o grupos de juego?
- Mi hijo tiene dificultades para dormir. Dónde puedo encontrar asesoramiento y ayuda?
- Mi hijo atraviesa la fase de rebeldía. Cómo debo actuar?
- Está desarrollándose mi hijo de forma normal?
- Nosotros, los padres, vivimos separados y no nos ponemos de acuerdo sobre el régimen de visitas. Dónde encontramos apoyo? Cómo podemos llegar a un arreglo?

Aquí encontrará direcciones y consejos.

## **Formación, reciclaje profesional y mundo laboral**

Se le plantean preguntas como:

- Cómo puedo ser madre o padre y realizar al mismo tiempo una actividad profesional?
- Qué consecuencias tiene una actividad profesional a tiempo parcial sobre mi situación en la Seguridad Social?
- Dónde puedo encontrar asesoramiento si quiero reducir mi actividad laboral?
- Quién puede aconsejarme si quiero volver a acceder al mercado laboral tras un paréntesis familiar?
- Cómo debo proceder si quiero que se respete mi derecho a igual salario por igual trabajo?

Aquí encontrará direcciones y consejos.

## **Salud**

Se le plantean preguntas como:

- Dónde puedo encontrar consejo si tengo problemas con la lactancia o quiero destetar a mi hijo?
- Está desarrollándose mi bebé de forma normal?
- Conviene vacunar o no a los niños?
- Mi bebé grita o no consigue dormir. Dónde puedo encontrar asesoramiento y ayuda?

Aquí encontrará direcciones y consejos.

## **Aspectos legales**

Se le plantean preguntas como:

- No estamos casados. Cómo gestionamos conjuntamente la patria potestad?
- Qué derechos tengo durante la lactancia?
- Cómo están regulados legalmente el seguro de maternidad y el período de excedencia por maternidad?
- Qué consecuencias tiene una actividad profesional a tiempo parcial sobre mi situación en la Seguridad Social?
- Vivimos separados. Cómo fijamos el régimen de visitas y la pensión alimenticia de nuestro hijo?

Aquí encontrará direcciones y consejos.

## **Prestaciones y cuestiones económicas**

Se le plantean preguntas como:

- Tengo derecho a prestaciones del seguro de maternidad y durante cuánto tiempo?
- Qué exenciones fiscales podemos aplicar por hijos?
- Dónde puedo encontrar apoyo para diseñar y mantener un presupuesto familiar?
- Tenemos deudas. Dónde puedo encontrar asesoramiento y apoyo?
- Tengo derecho a becas y ayudas para los estudios?
- Acabo de ser madre o padre y me encuentro en dificultades económicas. A quién puedo recurrir?

Aquí encontrará direcciones y consejos.

## Los niños en edad escolar

Los niños crecen, desarrollan sus propias preferencias, puntos fuertes e intereses. Al alguno le resulta fácil la escuela, otros tienen dificultades con ella o algunas asignaturas. Las aficiones son siempre una alternativa bienvenida que les permite a los niños adquirir sus propias experiencias fuera del entorno escolar y familiar. Cada niño es diferente. Ello representa un gran reto para los padres. El hecho de que se planteen preguntas es normal. Lo importante es no encerrar esas preguntas y dudas dentro de uno mismo, sino compartirlas con otros padres o, en su caso, también buscar consejo.

Confiamos en poder facilitarle en las páginas siguientes el acceso a información y ofertas de asesoramiento relevantes.



## Relación y sexualidad

Se le plantean preguntas como:

- Cómo queremos como padres planificar nuestra relación?
- Cómo vamos a organizar nuestra vida cotidiana como pareja o familia?
- Dónde podemos encontrar asesoramiento o ayuda cuando nuestra relación atraviesa dificultades o incluso queremos separarnos?
- Somos una familia ensamblada (con uno o varios hijos de uniones anteriores). En qué debemos fijarnos para que la convivencia funcione lo mejor posible?

Aquí encontrará direcciones y consejos.

## Asesoramiento, educación y formación de los padres

Se le plantean preguntas como:

- Dónde encuentro un lugar de asistencia o una niñera para mi hijo?
- Está mi hijo desarrollándose de forma normal?
- Mis hijos en ocasiones me desquician. Cómo puedo evitarlo? Cómo debo reaccionar?
- Cuándo y, sobre todo, cómo debo iniciar la educación sexual?
- Nuestros hijos usan el móvil y chatean en Internet. De qué modo podemos protegerles y establecer unos límites razonables?
- Nosotros, los padres, vivimos separados y no nos ponemos de acuerdo sobre el régimen de visitas. Dónde encontramos apoyo? Cómo podemos llegar a un arreglo?

Aquí encontrará direcciones y consejos.

## Formación, reciclaje profesional y mundo laboral

Se le plantean preguntas como:

- Cómo puedo compaginar mi papel de madre o padre con mi actividad profesional y otras actividades?
- Qué consecuencias tiene una actividad profesional a tiempo parcial sobre mi situación en la Seguridad Social?
- Dónde puedo encontrar asesoramiento si quiero reducir mi actividad laboral?
- Quién puede aconsejarme si quiero volver a acceder al mercado laboral tras un paréntesis familiar?
- Cómo debo proceder si quiero que se respete mi derecho a igual salario por igual trabajo?
- Cómo podemos orientar a nuestro hijo en la elección de la profesión?

Aquí encontrará direcciones y consejos.

## Salud

Se le plantean preguntas como:

- Cómo puedo alimentar a mi hijo de forma sana?
- Tengo la sospecha de que mi hijo fuma. Qué puedo hacer? Dónde puedo encontrar consejo?

- Nuestro hijo sigue dietas de forma permanente y apenas come. Qué podemos hacer? Dónde podemos encontrar asesoramiento y apoyo?
- Nuestro hijo tiende desde hace tiempo a aislarse fuertemente de la familia, los amigos y el mundo exterior. Cómo debemos actuar? Dónde encontramos ayuda?

Aquí encontrará direcciones y consejos.

### Aspectos legales

Se le plantean preguntas como:

- Qué consecuencias tiene una actividad profesional a tiempo parcial sobre mi situación en la Seguridad Social?
- Nosotros, los padres, vivimos separados. Cómo fijamos el régimen de visitas y la pensión alimenticia de nuestro hijo?

Aquí encontrará direcciones y consejos.

### Prestaciones y cuestiones económicas

Se le plantean preguntas como:

- Qué exenciones fiscales podemos aplicar por hijos?
- Dónde puedo encontrar apoyo para diseñar y mantener un presupuesto familiar?
- Tenemos deudas. Dónde puedo encontrar asesoramiento y apoyo?
- Tengo derecho a becas y ayudas para los estudios?
- Soy madre o padre y me encuentro en dificultades económicas. A quién puedo recurrir?

Aquí encontrará direcciones y consejos.

### Los niños se hacen adultos

Poco a poco, los niños van haciéndose adultos. Ya son adolescentes o casi adultos, han dejado de ser niños. Al igual que el período infantil, también esta fase familiar plantea numerosos interrogantes a padres y adolescentes. Cómo debo evolucionar? Podré encontrar un puesto de aprendizaje? Puedo aprender la profesión de mi elección? Es suficiente el dinero para una carrera universitaria o vivienda propia? Quién cubre los gastos del seguro médico? Con quién puedo hablar sobre sexo y contracepción? Cómo podemos orientar a nuestro hijo en la elección profesional y la búsqueda de una plaza de aprendizaje? Con qué frecuencia debe salir nuestro hijo? Qué asignación económica debemos darle? Qué margen de libertad debemos ofrecerle y dónde ponemos los límites? Confiamos en poder facilitarle en las páginas siguientes el acceso a información y ofertas de asesoramiento relevantes.



### Relación y sexualidad

Se le plantean preguntas como:

- Cómo queremos como padres planificar nuestra relación?
- Cómo vamos a organizar nuestra vida cotidiana como pareja o familia?
- Dónde podemos encontrar asesoramiento o ayuda cuando nuestra relación atraviesa dificultades o incluso queremos separarnos? Cómo hacemos partícipes a nuestros hijos?
- Somos una familia ensamblada (con uno o varios hijos de uniones anteriores). En qué debemos fijarnos para que la convivencia funcione lo mejor posible?

Aquí encontrará direcciones y consejos.

### Educación y formación de los padres

Se le plantean preguntas como:

- Cuál es la asignación económica apropiada?
- Cómo le digo a mi hijo que ya ha dejado de ser un niño?

- Con qué frecuencia debe salir nuestro hijo? Qué límites debo fijar en relación con el alcohol y las drogas?
- Cómo puedo abordar con mi hijo los temas de sexo y contracepción?
- Cómo podemos mantenernos en contacto a través de Internet, móvil y Facebook?
- Nosotros, los padres, vamos a separarnos. Cómo podemos hacer entender a nuestros hijos este proceso?

Aquí encontrará direcciones y consejos.

### **Elección de la profesión, formación profesional, formación continua y mundo laboral**

Se le plantean preguntas como:

- Cómo podemos orientar a nuestro hijo en la elección profesional y la búsqueda de una plaza de aprendizaje?
- Dónde puedo conseguir una guía orientativa sobre profesiones y ofertas formativas?
- Podemos obtener becas y préstamos para los estudios?
- Qué consecuencias tiene una actividad profesional a tiempo parcial sobre mi situación en la Seguridad Social?
- Quién puede aconsejarme si quiero volver a acceder a la profesión tras un paréntesis familiar?
- Cómo debo proceder si quiero que se respete mi derecho a igual salario por igual trabajo?

Aquí encontrará direcciones y consejos.

### **Información para jóvenes y fomento de la juventud**

Se le plantean preguntas como:

- Dónde hay locales juveniles, cafés y puntos de encuentro para jóvenes?
- Queremos llevar a cabo un proyecto en nuestro piso compartido, pero no sabemos exactamente cómo y con quién. Dónde encontramos apoyo?
- Dónde podemos informarnos, como jóvenes, sobre temas que nos preocupan?

Aquí encontrará direcciones y consejos.

### **Salud**

Se le plantean preguntas como:

- Tengo la sospecha de que mi hijo fuma. Qué puedo hacer? Dónde puedo encontrar consejo?
- Nuestro hijo sigue dietas de forma permanente y apenas come. Qué podemos hacer? Dónde podemos encontrar asesoramiento y apoyo?
- Nuestro hijo tiende desde hace tiempo a aislarse fuertemente de la familia, los amigos y el mundo exterior. Cómo debemos actuar? Dónde encontramos ayuda?

Aquí encontrará direcciones y consejos.

### **Aspectos legales**

Se le plantean preguntas como:

- Qué consecuencias tiene una actividad profesional a tiempo parcial sobre la situación en la Seguridad Social?
- Nosotros, los padres, vivimos separados. Cómo fijamos el régimen de visitas y la pensión alimenticia de nuestro hijo?
- Durante cuánto tiempo tenemos nosotros, los padres, la obligación de mantener a nuestros hijos?
- Tenemos derecho a becas o préstamos para los estudios?

Aquí encontrará direcciones y consejos.

### **Prestaciones y cuestiones económicas**

Se le plantean preguntas como:

- Qué exenciones fiscales podemos aplicar por hijos durante su fase de formación?
- Dónde puedo encontrar apoyo para diseñar y mantener un presupuesto familiar?

- Tenemos deudas. Dónde puedo encontrar asesoramiento y apoyo?
- Tiene nuestro hijo derecho a becas y préstamos para los estudios?
- Durante cuánto tiempo tenemos nosotros, los padres, la obligación de mantener a nuestros hijos?
- Cuándo tenemos derecho a una rebaja en las primas del seguro médico?

Aquí encontrará direcciones y consejos.

## Los padres se hacen mayores

Quizás los propios hijos, si se tienen, se encuentren todavía en casa o en su fase formativa, o quizás ya se hayan emancipado. En cualquier caso, también los padres tendrán algún día necesidad de apoyo o ayuda. Se plantea por consiguiente la cuestión de preparar el período que sigue a la jubilación.

Confiamos en poder facilitarle en las páginas siguientes el acceso a información y ofertas de asesoramiento relevantes.



## Relación y sexualidad

Se le plantean preguntas como:

- Cómo queremos planificar nuestra relación?
- Cómo organizamos nuestra vida cotidiana como pareja o como familia con hijos adultos bajo el mismo techo?
- Dónde podemos encontrar asesoramiento o ayuda cuando nuestra relación atraviesa dificultades o incluso queremos separarnos?
- Cómo podemos conciliar el trabajo, el cuidado de nuestros padres y nuestras propias necesidades?

Aquí encontrará direcciones y consejos.

## Asesoramiento y atención

Se le plantean preguntas como:

- Dónde puedo encontrar apoyo o alivio en el cuidado y la atención de mis padres ya mayores?
- Cómo puedo conciliar el cuidado de uno de mis padres con mi actividad profesional?
- Dónde puedo encontrar asesoramiento sobre las preguntas relacionadas con la vejez y el envejecimiento?

Aquí encontrará direcciones y consejos.

## Formación continua y mundo laboral

Se le plantean preguntas como:

- Dónde puedo conseguir orientación sobre ofertas de formación continua?
- Qué consecuencias tiene una actividad profesional a tiempo parcial sobre mi situación en la Seguridad Social?
- Estaré asegurado financieramente después de la jubilación?
- Cuáles son las consecuencias sobre mi pensión si me jubilo anticipadamente o reduzco mi actividad laboral algunos años antes de la jubilación?
- Cómo debo proceder si quiero que se respete mi derecho a igual salario por igual trabajo?

Aquí encontrará direcciones y consejos.

## Salud

Se le plantean preguntas como:

- Cómo puedo alimentarme de forma sana?
- Qué cambios son previsibles en mi cuerpo cuando alcance la madurez y la vejez?
- Dónde hay ofertas de tiempo libre y deportivas para personas mayores?

Aquí encontrará direcciones y consejos.

## Aspectos legales

Se le plantean preguntas como:

- Qué consecuencias tiene una actividad profesional a tiempo parcial sobre la situación en la Seguridad Social?
- Vamos a divorciarnos. Cuáles van a ser las consecuencias jurídicas?
- Cómo puedo redactar un testamento?
- Cómo puedo asegurar a mi pareja en caso de fallecimiento?
- Cómo funciona el derecho de sucesiones?

Aquí encontrará direcciones y consejos.

## Prestaciones y cuestiones económicas

Se le plantean preguntas como:

- Qué exenciones fiscales podemos aplicar por hijos durante su fase de formación?
- Tenemos deudas. Dónde puedo encontrar asesoramiento y apoyo?
- Tiene nuestro hijo derecho a becas y préstamos para los estudios?
- Durante cuánto tiempo tenemos nosotros, los padres, la obligación de mantener a nuestros hijos?
- Cuándo tenemos derecho a una rebaja en las primas del seguro médico?
- Estaremos asegurados financieramente después de la jubilación?

Aquí encontrará direcciones y consejos.