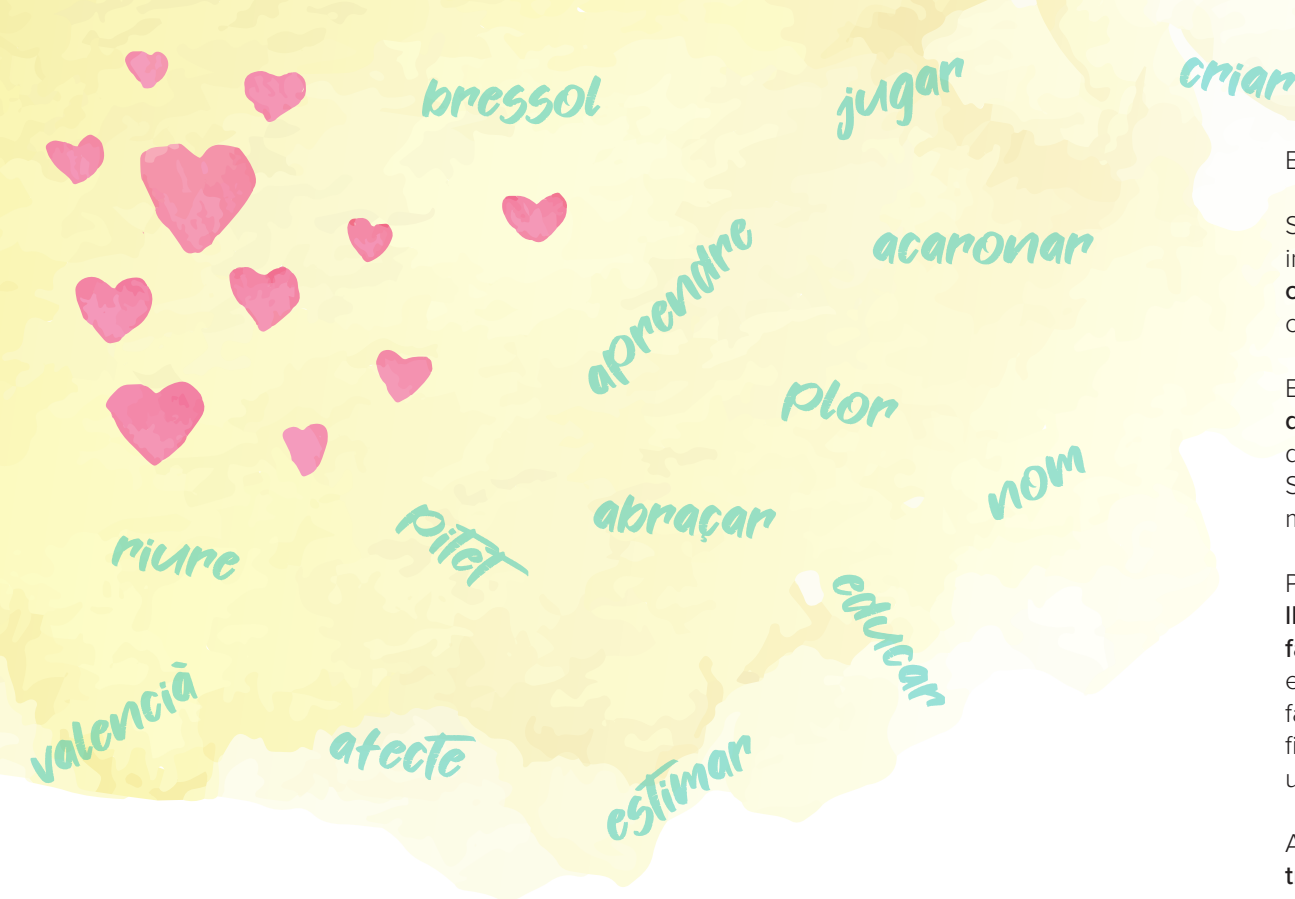




# LA BENVINGUDA A CASA

Tràmits i consells que ens poden ajudar  
quan estem esperant un fill o una filla



Benvolguts futurs pares i mares,

Sabem que espereu un fill o una filla i en un moment tan especial i tan important per a vosaltres, l'Ajuntament de Benicarló vol, amb aquest **obsequi**, donar-vos l'enhorabona i mostrar-vos que estem al vostre costat.

En aquesta nova etapa que comença a la vostra vida haureu de prendre **decisiones importants** que no sols repercutiran en el futur del vostre fill o de la vostra filla, sinó també en de la família i en el de la nostra societat. Sabem que no és fàcil, però estem convençuts que li transmetreu el millor de vosaltres i del que li aporta viure en la societat valenciana.

Per això, des d'Aviva Benicarló volem recordar-vos que **el valencià és la llengua pròpia de tots els valencians i el seu futur depèn de l'ús que en facen els nostres fills i les nostres filles**. No dubteu a parlar-li en valencià, encara que la vostra parella li parles en un altre idioma. I, si a la vostra família no parlen en valencià, assegureu-vos que el vostre fill o la vostra filla aprendrà la llengua pròpia de la terra on viu, perquè serà per a ell/a un instrument de comunicació i d'integració valuósíssim.

A més, amb aquesta publicació, volem aprofitar per recordar-vos tots els **tràmits administratius** que haureu de fer una vegada nasca el vostre fill o la vostra filla, fent-vos un resum dels més importants. També, l'Equip Específic d'Intervenció amb Infància i Adolescència dels Serveis Socials i el Centre Sanitari Integrat de Benicarló han volgut donar-vos una sèrie d'idees per aproximar-vos a les criatures a través d'una **cura conscient, afectiva i respectuosa**, així com oferir-vos una sèrie de **recursos de suport** perquè us sentiu més arropats en aquesta etapa.

D'altra banda, en la caixeta trobareu un fullet amb suggeriments per al **nom del nadó** (en col·laboració amb l'Acadèmia Valenciana de la Llengua) i un opuscle de recomanacions per a **fomentar la lectura des del primer moment** (en col·laboració amb la Fundació Bromera de Foment de la Lectura).

Esperem, doncs, que este obsequi siga del vostre grat i sobretot que la criatura que està per vindre òmpliga de felicitat les vostres vides.

Ajuntament de Benicarló

Edita:  
Ajuntament de Benicarló

1a edició, abril de 2019:  
Ajuntament de Benicarló - Aviva, Agència de Promoció del Valencià

Col·labora:  
Centre Sanitari Integrat de Benicarló

Disseny, maquetació i impressió  
4Colors, coop. v.

Depòsit legal:  
CS-397-2019

## TRÀMITS QUE HAUREU DE FER QUAN NASCA LA CRIATURA

### 1. Inscriure el xiquet o la xiqueta en el Registre Civil

Cal censar el nadó a la ciutat on ha nascut o a la ciutat on esteu empadronats els pares. Aquest tràmit es fa al Registre Civil.

#### On?

A Benicarló, el Registre Civil està situat a:  
Jutjat de Pau de Benicarló  
Carrer de Sant Joan, 6  
12580 Benicarló  
Telèfon: 964 470 146

#### Documents que cal portar:

- DNI o NIE del pare i de la mare
- Llibre de família (en cas que el tingueu; si no, us el faran allà mateix)
- Qüestionari per a la declaració del naixement (imprès groc que us hauran donat a l'hospital)
- Certificat de no inscripció al Registre (document que us hauran donat a l'hospital)
- Sentència de separació o divorci (si la mare ha estat anteriorment casada)
- Si no esteu casats, volant d'empadronament del pare i de la mare (s'ha de demanar al padró municipal, vegeu el pas 5)

#### Important!

En el cas de parelles casades només cal que vaja al Registre Civil un dels pares, en cas contrari haureu d'anar tots dos. També cal anar tots dos si voleu invertir l'ordre dels cognoms del nadó.

Aquest tràmit s'ha de fer en un màxim de 30 dies naturals.

Si voleu posar-li el nom en valencià, podeu consultar el *Vocabulari de noms de persona* de l'Acadèmia Valenciana de la Llengua.



### 2. Demanar l'alta per malaltia comuna

Aquest pas només cal fer-lo en cas que la mare haja demanat la baixa laboral per molèsties o malaltia en els últims mesos de l'embaràs. Una vegada es dona l'alta per malaltia, comença el permís de maternitat.

#### On?

A la consulta del vostre metge/essa de capçalera al Centre Sanitari Integrat. A Benicarló:  
Centre Sanitari Integrat de Benicarló  
Carrer dels Boters, 15  
12580 Benicarló  
Telèfon: 964 477 550

#### Documents que cal portar:

- SIP de la mare

### 3. Demanar certificat a l'empresa de la mare

Aquest tràmit no l'han de realitzar les treballadores autònomes.


Necessitareu aquest certificat per sol·licitar la prestació per naixement i cura del menor (vegeu el pas 6). La Seguretat Social es fa càrrec del salari de la mare a partir de la data del part. Per això, cal que l'empresa prepare un certificat on conste el que cobra la mare.

**On?**

A l'empresa on treballem.

**Documents que cal portar:**

- Llibre de família
- DNI o NIE de la mare (en cas que vaja una altra persona de part vostra)

 **Important!**

Una vegada acabat el permís de maternitat, es disposa d'1 hora d'absència diària per permís de lactància durant 20 setmanes. Les mares (o els pares) que no vulguen fer ús d'aquest permís tenen la possibilitat d'acumular les hores en jornades completes i gaudir-les en el període que es pacte amb l'empresa, normalment a continuació del permís de maternitat.

#### 4. Demanar certificat a l'empresa del pare

Aquest tràmit no l'han de realitzar els treballadors autònoms.

Necessitareu aquest certificat per sol·licitar la prestació per naixement i cura del menor (vegeu el pas 6).

**On?**

A l'empresa on treballem.

**Documents que cal portar:**

- Llibre de família
- DNI o NIE del pare (en cas que hi vaja una altra persona de part vostra)

 **Important!**

La llei permet que el pare pugui agafar una part dels dies del permís de la mare si us els voleu repartir d'una manera diferent. Això es decideix

en el formulari que s'ha d'omplir per a la Seguretat Social (vegeu el pas 6).

Hi ha la possibilitat de gastar els dies del permís en forma de mitja jornada en compte de jornada completa.

#### 5. Donar d'alta el xiquet o la xiqueta en el Padró Municipal

Cal donar d'alta el nadó al Padró de l'ajuntament de la ciutat on viurà.

**On?**

A Benicarló el Padró està situat a:

Ajuntament de Benicarló  
Carrer de Ferreres Bretó, 10  
12580 Benicarló  
Telèfon: 964 470 050

**Documents que cal portar:**

- DNI o NIE del pare o de la mare (només cal que vaja un del dos)
- Llibre de família
- En el cas de no tindre la nacionalitat espanyola, consulteu si necessiteu alguna documentació addicional.

 **Important!**

Demaneu que us emeten almenys 1 còpia del volant d'empadronament del nadó (caduca als 3 mesos), perquè el necessitareu per a la Seguretat Social (vegeu el pas 6, a continuació).

#### 6. Tràmits a la Seguretat Social

S'han de fer els següents tràmits a l'Institut Nacional de la Seguretat Social (INSS): prestació per naixement i cura del menor (tant per al pare com per a la mare) i afiliació del nadó (document acreditatiu de dret a l'assistència sanitària).

## On?

Si residiu a la comarca del Baix Maestrat, la seu més propera de l'INSS està situada a:

Institut Nacional de la Seguretat Social  
Carrer de Santa Bàrbara, 32  
12500 Vinaròs

Cita prèvia: telefonant al 901 106 570 o a través del web [www.sede.seg-social.gob.es](http://www.sede.seg-social.gob.es)

## Documents que cal portar per a la prestació i cura del menor (mare):

- DNI o NIE de la mare
- Llibre de família
- En cas de ser treballadora assalariada, certificat de l'empresa de la mare (obtingut en el pas 3)
- En cas de ser treballadora autònoma, últims 3 rebuts del pagament d'autònoms (els proporciona el banc)
- Imprès «Sol·licitud de prestació per naixement i cura del menor» (el proporcionen allà mateix)
- Imprès «Model 145» amb les dades de la mare (el proporcionen allà mateix)

## Documents que cal portar per la prestació i cura del menor (pare):

- DNI o NIE del pare
- Llibre de família
- En cas de ser treballador assalariat, certificat de l'empresa del pare (obtingut en el pas 4)
- En cas de ser treballador autònom, últims 3 rebuts del pagament d'autònoms (els proporciona el banc)
- Imprès «Sol·licitud de prestació per naixement i cura del menor» (el proporcionen allà mateix)
- Imprès «Model 145» amb les dades del pare (el proporcionen allà mateix)

## Documents que cal portar per a l'afiliació del nadó:

- Llibre de família
- Volant d'empadronament del nadó

- Cartilla de la Seguretat Social on s'inscriurà el nadó
- Targeta sanitària de la mare
- Imprès d'afiliació del nadó a la Seguretat Social (el proporcionen allà mateix)

## ♥ Important!

**Signar els impresos:** Els dos impresos que presenta la mare cal que estiguen obligatòriament signats per ella i els dos impresos que presenta el pare cal que estiguen signats per ell. Per evitar haver-se de desplaçar tots dos, es pot descarregar d'Internet aquest document únic i signar-lo els dos abans d'anar a la Seguretat Social. Una altra opció és que un dels dos s'acoste a recollir els impresos, signar-los a casa i tornar-los a portar.

**Cita prèvia:** Si feu servir aquest servei, és important que reserveu 3 cites consecutives per als 3 tràmits que necessiteu realitzar. A més, millor que ho feu al més prompte possible perquè en alguns casos tarden uns dies en donar cita.

**Prestació per fill/a a càrrec:** També es demana a la Seguretat Social la prestació per fill/a a càrrec, que pertoca depenent del nivell d'ingressos. Aproveiteu per preguntar-hi si vos correspon i com fer els tràmits corresponents per sol·licitar-la.

## 7. Sol·licitar la targeta sanitària i l'assignació del pediatre/a

Cal dirigir-se al centre de salut on fareu les revisions mèdiques periòdiques i escollir quin professional mèdic voleu que visite el vostre fill o la vostra filla.

## On?

A Benicarló:

Centre Sanitari Integrat de Benicarló  
Carrer dels Boters, 15  
12580 Benicarló  
Telèfon: 964 477 550

### Documents que cal portar:

- Llibre de família
- Targeta SIP provisional (us l'hauran donat a l'hospital, si heu parit a la sanitat pública; si no, us la faran allà mateix)
- Document acreditatiu de dret a l'assistència sanitària (obtingut en el pas 6)

### ♥ Important!

La **primera visita mèdica del nadó** la dona el personal d'infermeria de pediatria. A Benicarló, cal sol·licitar aquesta primera visita al mostrador de recepció. Una vegada ho hegeu sol·licitat, el personal d'infermeria es posarà en contacte amb vosaltres per citar-vos.

## 8. Deduccions d'Hisenda

Les mares treballadores poden sol·licitar un ajut mensual de 100 €, que es reben fins que el xiquet o la xiqueta fa els 3 anys. S'anomena «Deducció per maternitat» i s'ha de reflectir en la declaració de la renda durant els anys que s'ha rebut.

### On?

El tràmit es pot fer telefonant al 901 200 345, identificant-se i proporcionant el valor d'una casella que demanen de l'última declaració de la renda de la mare.

També es pot fer el tràmit presencialment. Si residiu a la comarca del Baix Maestrat, cal dirigir-se a la delegació de l'Agència Tributària (AEAT) de Vinaròs.

Administració de Vinaròs de l'AEAT  
Carrer de Sant Francesc, 100  
12500 Vinaròs  
Telèfon: 964 402 211

### Documents que cal portar:

- DNI o NIE de la mare
- Llibre de família

- Número d'afiliació a la Seguretat Social de la mare
- Número del compte bancari on volem rebre l'ajut
- Imprés de sol·licitud (el proporcionen allà mateix)

### ♥ Important!

Només cal fer la sol·licitud el primer any, la resta d'anys es renova automàticament. El cobrament de l'ajuda comença immediatament al mes següent.

**Altres deduccions:** Les famílies monoparentals, nombroses o amb fills o filles amb discapacitat a càrrec tenen dret, a més, a altres deduccions. Pregunteu quines són a l'Agència Tributària i com fer els tràmits corresponents per sol·licitar-les.





# LA BENVINGUDA A LA FAMÍLIA



## PROPOSTES PER A UNA CRIANÇA CONSCIENT, AFECTIVA I RESPECTUOSA

### 1. Abraça'm: les criatures necessiten afecte

Els 1.000 primers dies de vida són un període clau per a la criança del vostre fill o de la vostra filla. Durant els primers mesos de vida dels nadons, s'estableixen nombroses connexions cerebrals per a les quals el contacte físic i les mostres d'afecte són imprescindibles, tant com l'alimentació.

Per tant, el temps que passeu amb el vostre fill o la vostra filla, el contacte físic en forma de carícies, un balanceig suau, l'afecte que perceu a través del to de veu calmat, els somriures o mirades compartides són una base molt important per al seu creixement.

L'hora del bany i els moments de joc són oportunitats extraordinàries per a compartir jocs, riures i afecte.

### 2. Les criatures ploren!

El plor insistent del nadó pot resultar estressant per a la majoria de les persones. No obstant, convé recordar que en aquesta etapa és, quasi de forma exclusiva, l'única forma que el/la bebé té per a comunicar les seues necessitats.

La criatura amb el plor sempre tracta de comunicar-se amb vosaltres, per manifestar, per exemple, que:

- necessita que la calmeu perquè està angoixada, inquieta o té por

- necessita que l'alimenteu perquè té fam
- que s'ha fet caca o pipi i necessita que la netegeu
- que té son o algun dolor físic.

### 3. Respira: les situacions d'estrès infantil són moments d'aprenentatge

Els moments d'estrès infantil són una oportunitat extraordinària per a generar un vincle segur amb el vostre fill o la vostra filla.

Quan detecteu que la criatura puga sentir-se estressada, us recomanem que respireu profundament i tracteu de transmetre-li la vostra actitud calmada.

En aquests moments, pot ajudar-vos imaginar què és el que podria estar sentint, pensant o necessitant.

### 4. A jugar!

Als xiquets els encanta jugar amb els seus pares i amb el joc satisfan la necessitat de connexió emocional i se senten estimats. Si mantenim l'hàbit de jugar amb els nostres fills o les nostres filles a mesura que creixen, establim un vincle saludable per a sempre.

Els jocs adequats per als primers mesos de vida són els jocs de falda i de contacte, com les cossinogues, jugar amb els ditets del peu, el joc de «Tat, on està la mare/el pare?», el joc dels cinc ditets (este és el pare, esta és la mare, este diu que vol pa...), etc. I com no, les cançons de bressol. Us recomanem el web Bressolant (<http://bressolant.dival.es/>) on trobareu versions precioses de les cançons de bressol de tota la vida.

Divertir-se i jugar amb els fills sempre és un encert!

### 5. La tribu: la xarxa que no us deixarà caure

Sempre que us siga possible, us recomanem envoltar-vos d'una xarxa de suport que us permeta descansar per a carregar les piles i poder estar amb millor disposició per a realitzar una criança conscient i afectuosa.

Una xarxa de suport pot estar constituïda per qualsevol persona que siga significativa per a vosaltres: pares, iaïos, amics, associacions de criança...

També l'administració posa a la vostra disposició diferents recursos i serveis per acompanyar-vos. Les criatures necessiten per a créixer i desenvolupar-se tota la tribu i l'Ajuntament de Benicarló i el Centre Sanitari Integrat pretenen formar-ne part.

L'Ajuntament disposa de personal especialitzat a l'Àrea de Serveis Social i d'una ludoteca municipal on podeu acudir sempre que ho necessiteu. D'altra banda, el Centre Sanitari Integrat de Benicarló, a banda dels controls de pediatria, us ofereix suport a través de:

- tallers de lactància (divendres, de 10 a 13 h)
- tallers de massatges (dijous a les tardes)
- tallers d'alimentació infantil (consulteu els horaris amb el personal d'infermeria de pediatria)

També us recomanem aquests webs i associacions de maternitat i criança:

- Associació de Maternitat i Criança (Benicarló)
- Mènades d'Irta (associació de maternitat i criança, Peníscola)
- Mamare (associació de maternitat i criança, Castelló)
- [www.e-lactancia.org](http://www.e-lactancia.org): Web amb informació sobre compatibilitat de medicaments i altres productes amb la lactància materna, desenvolupada per l'Associació per a la Promoció i Investigació Científica i Cultural de la Lactància Materna.
- [www.luciamipediatra.com](http://www.luciamipediatra.com): Web de divulgació pediàtrica de la doctora Lucía Galán Bertrand.
- [www.carlosgonzalezpediatra.com](http://www.carlosgonzalezpediatra.com): Carlos González és un metge pediatre que té nombrosos llibres i publicacions sobre la salut i criança dels més menuts.
- [www.armandobastida.com](http://www.armandobastida.com): Armando Bastida és un infermer de pediatria que difon els seus coneixements a través d'un bloc. També té diverses publicacions sobre salut i criança.
- [www.elcerebrodelniño.com](http://www.elcerebrodelniño.com): Álvaro Bilbao és un neuropsicòleg infantil que, a través del seu bloc i publicacions, explica com funciona el cervell dels infants i dona consells per a educar en positiu.

Juga,  
riu,  
abraça,  
acarona,  
estima,  
creix!





