



O Maternitate Responsabilă

Opțiuni și soluții în
cazul unei sarcini
neplanificate

Maternidad Responsable - Opciones y recursos ante un embarazo no planificado

A.D.C.A.R.A.
Asociación de Desarrollo
Comunitario
en Áreas de Aragón
Hernán Cortés, 33
50005 Zaragoza
Tfn: 976 71 50 04 Ext. 2043
Móvil: 607 983 799
E-mail: adcara@adcara.org
www.adcara.org

I.A.S.S.
Instituto Aragonés de
Servicio de Prevención y
Protección a la Infancia,
Adolescencia y Ejecución de
Medidas Judiciales
Mariano Supervía, 27
50006 Zaragoza
Tfn: 976 71 50 04
FAX: 976 71 52 88
www.aragon.es

Dirección General de
Inmigración y Cooperación
al Desarrollo
Av. Cesar Augusto, 14, 6ª planta
50.071 Zaragoza
Tfn: 976 71 46 67
FAX: 976 71 45 93
E-mail: inmigración@aragon.es
www.aragon.es

Depozit legal: Z-0000
Tipărit la: IMPRESIONARTE

Ilustraciones: María Felices Sanjuan
Maquetación: Agustín Burillo Remiro



Financian:



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social



MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ASUNTOS SOCIALES



**GOBIERNO
DE ARAGON**

Instituto Aragonés de Servicios
Sociales

Maternitate responsabilă

Opțiuni și soluții în fața unei sarcini neplanificate

Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS) (Institutul Aragonez de Servicii Sociale)

Asociación de Desarrollo Comunitario en Áreas de Aragón (A.D.C.A.R.A.) (Asociația de Dezvoltare Comunitară din Aragon)

MATERNITATE RESPONSABILĂ. Opțiuni și soluții în fața unei sarcini neplanificate

Autori

Instituto Aragonés de Servicios Sociales - IASS (Institutul Aragonez de Servicii Sociale)

- Servicio de Protección a la Infancia y Tutela (Serviciul de Protecție a Copilului și de Tutelă)

Asociación de Desarrollo Comunitario en Áreas de Aragón (A.D.C.A.R.A.) (Asociația de Dezvoltare Comunitară din Aragon)

- Henar Capitan Marcelino, Psiholog
- Maria Jesus de Mur Larramona, Asistentă social
- Elena Giner Monge, Sociolog
- Marta Lopez Cebollada, Psiholog

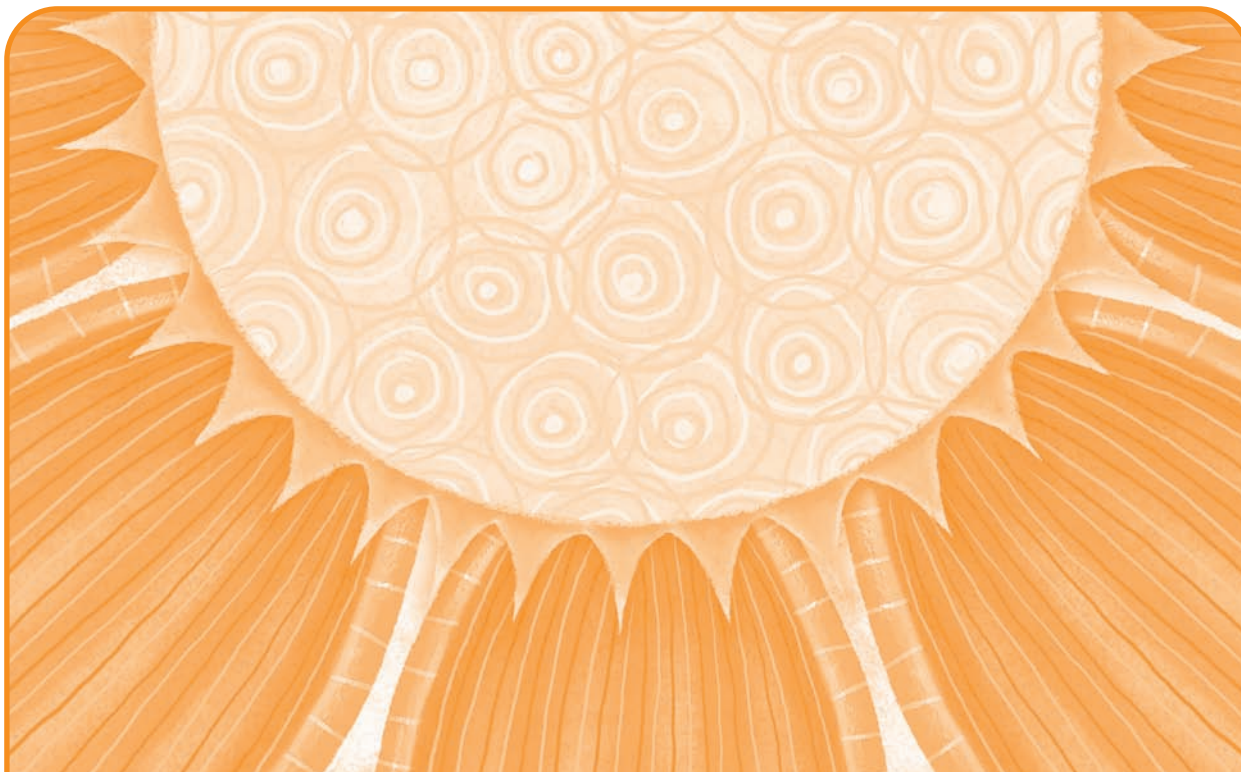
Consilier pentru conținutul ghidului

Pilar Laura Mateo, Specialist în Cultură și Educație pentru Egalitate de Șanse. Casa Femeii. Primăria din Zaragoza.

Mulțumiri

Dorim să mulțumim reprezentanților asociațiilor de imigranți și celor ai minorităților etnice, precum și specialiștilor din diverse domenii care au colaborat și au îmbogățit acest ghid prin intervențiile lor în cadrul grupurilor de lucru sau în întâlniri individuale: Asociación de Mujeres Árabes (Asociația Femeilor Arabe), Asociación de Promoción Gitana (Asociația de Promovare a Țiganilor), Asociación Soyuz (Asociația Soyuz), Rumania Intercultural (România Interculturală), Caritas, Casa de la Mujer (Casa Femeii), Centro de Salud Torrera (Centrul Sanitar Torrera), Centro Municipal de Promoción de la Salud (Centrul Municipal de Apărare a Sănătății), Consulta de Ginecología Jerarquizada y Anticoncepción (Cabinetul de Ginecologie și Anticoncepție), Hospital Clínico Universitario (Spitalul Clinic Universitar), Instituto Aragonés de la Mujer (Institutul Femeii din Aragon), Servicios Sociales Comarcales de Caspe (Serviciile Sociale Comunale din Caspe).

INTRODUCERE	7
Capitolul 1. Prevenirea sarcinii și planificarea familială	11
1.1. Controlul fertilității. Cunoașteți-vă zilele în care sunteți fertilă	14
1.2 Metode contraceptive	16
De ce să folosim metode contraceptive?	16
Unde vă puteți informa asupra celei mai potrivite metode contraceptive?	16
Ce metode contraceptive există?	17
Capitolul 2. Aș putea fi însărcinată?	21
2.1 Confirmarea sarcinii	23
2.2. Planificarea viitorului: cum să decideți care e cea mai bună opțiune?	24
2.3 Legislația avortului în Spania	29
Capitolul 3. Ce pot face la nașterea copilului?	
Opțiuni existente pentru a vă garanta bunăstarea	31
3.1. Pot / DORESC să-mi asum răspunderea de a face și crește copilul	33
Controalele medicale	34
Singură cu copilul meu	37
Plasamentul	38
3.2 Nu pot / nu doresc să-mi asum responsabilitatea și să-mi cresc copilul	40
Adopția	40
Capitolul 4. Drepturi și prestații în favoarea femeii gravide	43
4.1. Sarcina și serviciul: cunoașteți-vă drepturile	45
Ajutoare din partea Serviciilor Sociale	45
Cum să împăcați viața de familie cu cea profesională	48
4.2. Ajutoare sociale pentru familie	49
Telefoane și adrese utile	51



Introducere

Introducere

Obiectivul principal al acestui ghid este de a vă ajuta, atunci când vă aflați în fața unei sarcini neprevăzute, să reflectați asupra situației dumneavoastră și să vă clarificați îndoielile asupra felului în care o puteți rezolva. De asemenea, să vă informeze, între altele, asupra diferitelor opțiuni pe care le aveți când nu puteți să vă asumați responsabilitatea aducerii pe lume și creșterii unui copil, precum și asupra sprijinului pe care puteți conta în cazul în care vă decideți să păstrați sarcina. Informațiile pe care le conține acest ghid în legătură cu planificarea familială au ca scop prevenirea apariției sarcinilor nedorite și, în cazul în care, totuși, acestea apar, cunoașterea opțiunilor pe care le aveți și care dintre ele este cea mai adecvată momentului.

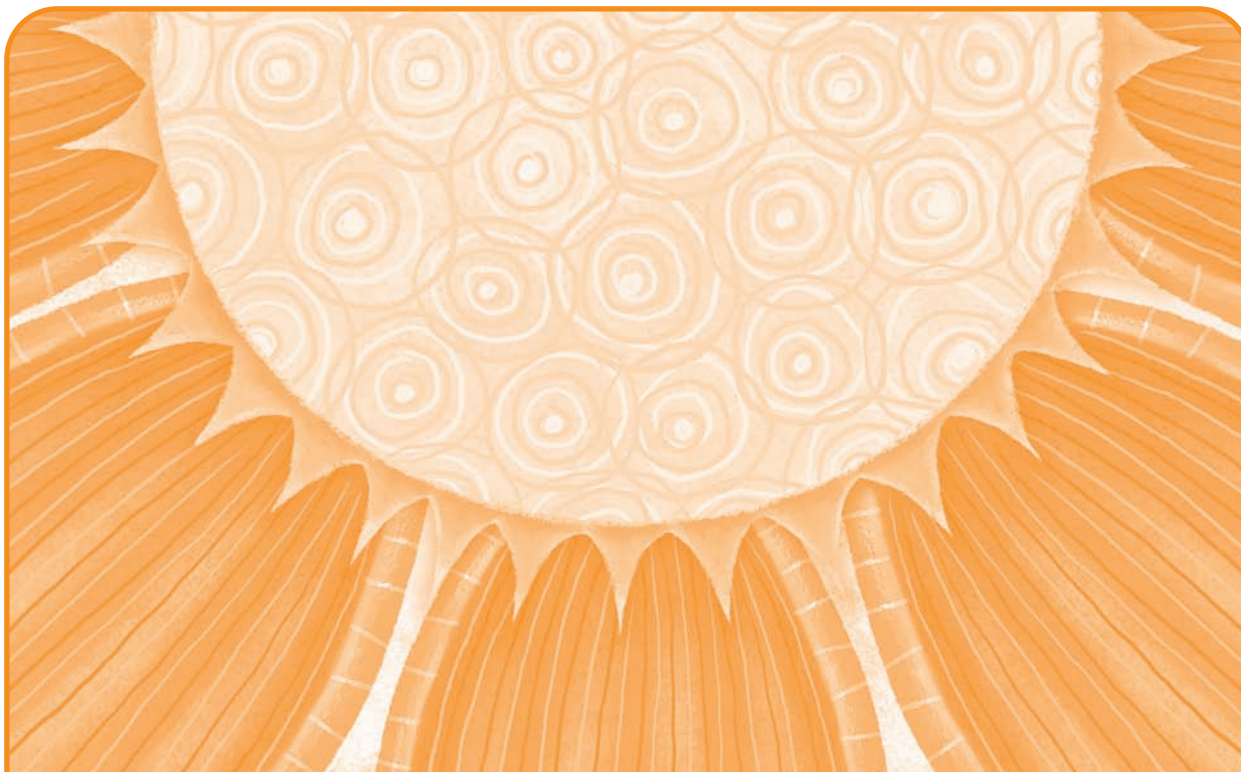
Cui se adresează acest ghid?

Poate că vă aflați într-una din situațiile următoare: sunteți o pereche căreia i s-a confirmat existența unui sarcini neplanificate și vă preocupă faptul că nu puteți garanta nevoile de bază ale acestui copil; sunteți o adolescentă care nu știe cum o va scoate la capăt cu sarcina; e posibil să nu știți nici dumneavoastră, nici partenerul dumneavoastră unde să vă adresați și nici ce soluții există pentru femeile gravide; vreți să aflați care sunt drepturile femeii gravide; sunteți o pereche care are deja copii și nu vreți sau nu puteți să vă asumați responsabilitatea altui copil...

Ce informații conține ghidul?

Acest ghid vă informează asupra diferitelor aspecte legate de sarcină:

- Ce trebuie să știți dumneavoastră și partenerul dumneavoastră pentru a preveni o sarcină nedorită.
- În cazul în care aveți îndoieli privind continuarea sarcinii, ce întrebări trebuie să vă puneți pentru luarea unei decizii.
- Ce opțiuni aveți dacă se naște copilul: îl creșteți în familie, îl dați în plasament sau îl oferiți spre adopție.
- Ce spune legislația spaniolă despre avort.
- Ce ajutoare puteți primi dacă sunteți însărcinată.
- Ce drepturi aveți ca angajată.
- Unde să vă adresați pentru a primi informații și sprijin.



Capitolul 1.

***Prevenirea sarcinii
și planificarea familială***

MATERNITATE RESPONSABILĂ. Opțiuni și soluții în fața unei sarcini neplanificate

Prevenirea sarcinii și planificarea familială

Sexualitatea, reproducerea și maternitatea sunt lucruri diferite și, pentru a înțelege importanța planificării familiale, este important ca dumneavoastră să țineți seamă de acest lucru. Puteți întreține relații sexuale de-a lungul întregii vieți, dar există o perioadă anume propice reproducerii, care depinde de factori cum ar fi vârsta sau zilele fertile ale fiecărei luni. Practicarea de relații sexuale nu implică obligatoriu apariția sarcinii și nașterea unui copil, există metode contraceptive care permit să întrețineți relații sexuale fără riscul de a rămâne însărcinată. Pe de altă parte, a avea un copil nu înseamnă neapărat că părinții au obligația de a-și asuma creșterea și educația acestuia. Există alte soluții care garantează bunăstarea copilului. Apoi, nu toate persoanele doresc să fie mame sau tați. Nașterea unui copil presupune o mare responsabilitate pe care părintele nu întotdeauna o dorește sau e pregătit să și-o asume. Din acest motiv, planificarea familială vă ajută să aveți o viață sexuală sigură și vă permite să decideți când este momentul propice pentru a deveni părinte.

Planificarea familială:

- Îmbunătățește sănătatea sexuală și asigură protecție împotriva unor boli cum sunt cele transmisibile pe cale sexuală (BTS).
- Permite folosirea celei mai adecvate metode contraceptive pentru fiecare persoană.
- Previne sarcinile nedorite sau cele cu risc înalt.
- Previne avortul în condiții de risc.
- Face posibilă planificarea maternității/paternității: când și câți copii să avem.
- Permite ca între două sarcini să treacă suficient timp pentru ca femeia să poată să se recupereze.
- Pentru anumite familii a avea mai puțini copii presupune mai puține presiuni economice și emoționale. În plus, permite femeii să aibă mai mult timp pentru viața ei personală. Femeia se poate organiza mai bine pe plan emoțional și economic iar, în cazul în care are multe responsabilități sau alți copii, poate să le dedice mai mult timp.



1.1. Controlul fertilității. Cunoașteți-vă zilele în care sunteți fertilă

Sunt anumite zile din lună, numite perioada fertilă, în care există o mai mare posibilitate de a rămâne însărcinată. Pentru a cunoaște aceste zile este important să vă cunoașteți ciclul menstrual, să fiți atentă la corpul dumneavoastră și să observați schimbările care se produc în el. Vă poate fi de folos însemnarea lunară, într-un calendar, a primei zile de ciclu.

Ciclul menstrual este durata de timp care trece între prima zi de ciclu și prima zi a ciclului următor. În general este de 28 de zile, dar poate varia de la o femeie la alta și se poate modifica în decursul vieții.

Pentru a vă cunoaște zilele de fertilitate, prezentăm un grafic care arată un ciclu menstrual de 28 de zile (ziua 1 corespunde primei zile a ciclului). În grafic apare notată cu roșu perioada de fertilitate, adică zilele în care există probabilitatea cea mai mare ca să rămâneți gravidă. De ce? În general ovulația se produce cu 14 sau 15 zile înainte de următorul ciclu (ziua 14 într-un ciclu de 28 de zile). Un ovul pleacă din ovare spre trompa lui Falopio. Dacă în intervalul celor 24 până la 48 de ore de la ieșirea din ovar acesta întâlnește un spermatozoid în trompă și se produce fecundarea, este posibil ca el să se implanteze în uter. În acest caz femeia rămâne însărcinată.

Pentru a evita sarcina, trebuie să calculați zilele aproximative ale fazei de ovulație, ținând seama că aceasta are loc cu circa 14 zile înainte de următorul ciclu. Este foarte dificil să știm cu precizie ziua ovulației. Pentru aceasta, deși veți avea în vedere acest grafic, **este nevoie să folosiți întotdeauna o metodă contraceptivă**. Deși normal este ca fecundarea să se producă doar în perioada cuprinsă la 24 - 48 de ore de la ovulație, puteți rămâne însărcinată și în alte zile ale ciclului, inclusiv în perioada de menstruație.

Ciclul menstrual																											
Zile de menstruație				Faza post-menstruație				Faza de ovulație												Faza post-ovulație						Faza pre-menstruație	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28

1.2. Metode contraceptive

De ce să folosim metode contraceptive?

Există multe rațiuni pentru utilizarea metodelor contraceptive. Dintre ele menționăm următoarele:

- Se evită sarcini nedorite.
- Se evită riscurile pentru sănătate.
Dacă sunteți bolnavă, sarcina și nașterea pot să vă agraveze boala. Dacă sunteți adolescentă, sarcina și nașterea pot presupune mai multe riscuri pentru sănătatea dumneavoastră și implica mai multe complicații decât la vârsta adultă. Și, mai ales, este important să știți că doar prezervativele (masculin și feminin) vă protejează împotriva bolilor cu transmisie sexuală, cum ar fi SIDA.
- Vă permit să aveți numărul de copii dorit și, în acest fel, să armonizați maternitatea / paternitatea dumneavoastră cu alte proiecte personale.



Unde vă puteți informa asupra celei mai potrivite metode contraceptive?

Medicul de familie vă poate recomanda metoda contraceptivă cea mai potrivită pentru cazul dumneavoastră. Pentru a primi mai multe informații, vă puteți, de asemenea, adresa ginecologului. Acesta din urmă vă primește într-un centru de specialitate, într-un așa numit *Consulta de ginecología jerarquizada y anticoncepción* (Cabinetul de ginecologie și anticoncepție), și vă recomandă metoda cea mai adecvată pentru cazul dumneavoastră. În anumite centre de specialitate, în cazul în care nu ați împlinit încă 21 de ani, puteți să mergeți la consult fără să mai treceți pe la medicul dumneavoastră de familie.

Specialistul poate să vă clarifice îndoielile privind :

- Evitarea bolilor cu transmisie sexuală.
- Eficacitatea metodei alese.
- Utilizarea corectă a acesteia.
- Efectele ei secundare.
- Când trebuie să mergeți la ginecolog.
- Cum trebuie să renunțați la folosirea metodelor contraceptive dacă doriți să rămâneți însărcinată.
- Ce trebuie să faceți dacă metoda contraceptivă a eșuat.

Ce metode contraceptive există?

În continuare prezentăm metodele de planificare familială propuse de Organizația Mondială a Sănătății (OMS):

Contraceptive pe bază de hormoni

Sunt contraceptive care conțin hormoni asemănători celor pe care îi conține corpul femeii și care împiedică ovulația. Există mai multe metode de acest tip. Ginecologul o recomandă pe cea mai adecvată pentru fiecare femeie. Este important să știți că ele nu vă asigură protecție împotriva bolilor cu transmisie sexuală.

Pilulele. Sunt pastile care conțin hormoni. Se iau începând din prima zi a menstruației întotdeauna la aceeași oră din zi. Există un tip de pilulă finanțată de Asigurările Sociale care poate fi solicitată medicului de familie.

Pilulele contraceptive de urgență (pilula post coit). Aceasta este o pilulă cu doze mai mari de hormoni. Eficacitatea ei maximă este asigurată în cele 24 de ore de după consumarea actului sexual de risc (neutilizarea metodei contraceptive obișnuite). Se va folosi numai în situații extraordinare, niciodată ca metodă contraceptivă obișnuită. În Comunitatea Autonomă Aragon poate fi obținută de la centrele sanitare, de la cabinetele de ginecologie și anticoncepție și de la serviciile de urgență.



Pilulele administrate după consumarea actului sexual sunt indicate DOAR atunci când eșuează metoda contraceptivă obișnuită.

Implanturile. Sunt niște capsule mici și flexibile pe care ginecologul le introduce sub piele, pe partea superioară a brațului femeii. Ele produc schimbări în aparatul reproducător al femeii reducând mobilitatea spermatozoizilor. Costul acestei metode este parțial finanțat de către Asigurările Sociale.

Plasturii. Se lipesc prin apăsare, în prima zi a ciclului pe pielea feselor, brațelor, umerilor sau abdomenului. Pielea trebuie să fie sănătoasă, curată, uscată și fără păr. Plasturele se schimbă la fiecare 7 zile, în aceeași zi a săptămânii, până la 3 plasturi pe ciclu. După eliminarea celui de-al treilea plastru, urmează o săptămână de pauză.

Inelul vaginal. Este un inel care se introduce în vagin în prima zi a ciclului. Eliberează hormoni care împiedică ovulația. Se ține trei săptămâni după care se scoate. În cele 7 zile fără inel are loc menstruația. La terminarea celor 7 zile, se introduce un alt inel pentru începerea unui nou ciclu. Dacă inelul este expulzat din vagin se spală cu apă rece sau călduță (niciodată fierbinte) și se introduce din nou.

Injectia. Injectia se face în ziua a 7^a sau a 8^a a ciclului. Se administrează o singură dată pe lună. Este metoda cea mai recomandată atunci când există dificultăți în respectarea normelor de folosire a altor contraceptive hormonale.

Metode de barieră

Prezervativul masculin. Este un săculeț de cauciuc care se trage pe penisul aflat în erecție și care împiedică intrarea spermatozoidilor în vagin. Trebuie pus înaintea oricărui contact sexual. Este singurul, alături de prezervativul feminin, care asigură protecție împotriva bolilor cu transmisie sexuală.



Prezervativul este unica metodă care asigură protecție împotriva bolilor cu transmisie sexuală și de aceea se recomandă folosirea lui chiar dacă se folosește și o altă metodă contraceptivă.

Prezervativul feminin. Este un prezervativ conceput pentru femei. Este un fel de pungă, foarte fină, dar care are rezistență mai mare decât prezervativul masculin. Trebuie introdus în vagin înainte de penetrare. Are două inele, unul închis și celălalt deschis. Cel închis se introduce în vagin iar cel deschis rămâne în afară. Nu are efecte secundare și asigură protecție contra bolilor cu transmisie sexuală.

Diafragma. Este un capșon de cauciuc înconjurat de un inel elastic. Ginecologul vă arată cum să o puneți și vă dă sfaturile necesare în funcție de situația dumneavoastră specifică. Se așează pe fundul uterului și împiedică spermatozoizii să ajungă la ovul. Nu asigură protecție contra bolilor cu transmisie sexuală.

Alte metode contraceptive

Dispozitivul intrauterin (DIU). Se fixează în uter de către ginecolog. Este o spirală de plastic învelită într-o cămașă de cupru sau poate conține hormoni. Are formă de T, măsoară între 20 și 35 mm. Durata de folosire este de minim doi ani și maxim cinci. Este finanțat integral de către Asigurările Sociale.

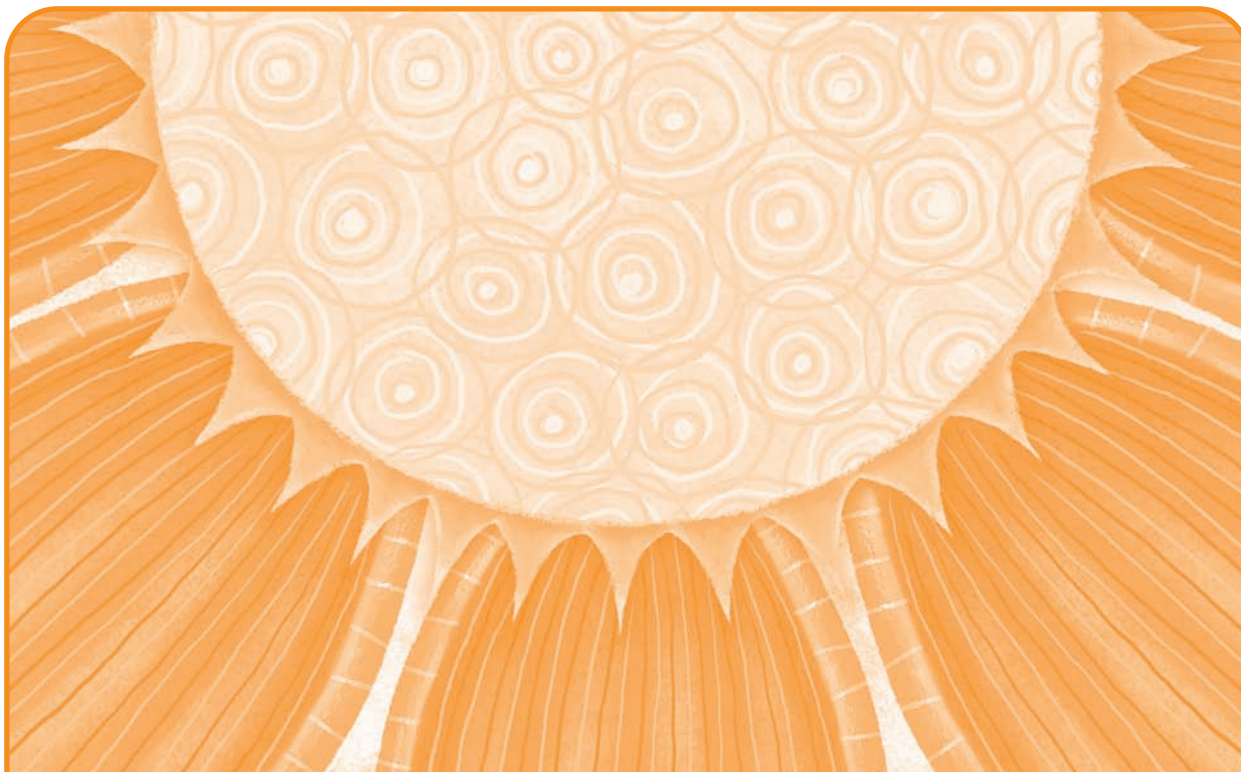
Spermicide. Sunt substanțe care distrug spermatozoizii. Se recomandă utilizarea lor concomitent cu alte metode, cum ar fi prezervativele, pentru o mai mare eficacitate. Nu asigură protecție contra bolilor cu transmisie sexuală.

Întreruperea actului sexual (ÎAS). Este cunoscut în mod obișnuit ca retragerea penisului din vagin. Bărbatul ejaculează în afara vaginului femeii. Această metodă nu este recomandabilă având în vedere că înainte de ejaculare se produc secreții care conțin spermatozoizi. Nu asigură protecție contra bolilor cu transmisie sexuală.

Metode bazate pe cunoașterea perioadei de fertilitate. Sunt cunoscute ca metode naturale și constau în evitarea raporturilor sexuale în zilele fertile, de pildă prin observarea modificărilor în flux. Sunt metode greu de controlat și nu asigură protecție contra bolilor cu transmisie sexuală. Au eficacitate redusă.

Metoda amenoreei de alăptare. Pe durata alăptării și până la apariția primei menstruații posibilitatea de a rămâne însărcinată scade. Totuși, nu este exclusă, prin urmare trebuie consultat medicul asupra metodei ce trebuie folosită pe durata alăptării copilului.

Procedee chirurgice de sterilizare. Sunt metode contraceptive definitive și constă în legarea trompelor la femei și efectuarea vasectomiei la bărbați. Aceste intervenții chirurgicale împiedică bărbatul sau femeia să mai aibă copii. Deși decizia finală aparține pacientului, medicul îl poate avertiza dacă este sau nu recomandabil în funcție de starea de sănătate a pacientului. Operația este integral finanțată de către Asigurările Sociale.



Capitolul 2.

Pot să rămân însărcinată?

Aș putea fi însărcinată?

2.1. Confirmarea sarcinii

Primul semn care vă face să vă gândiți la sarcină este lipsa menstruației. Este recomandabil să așteptați o săptămână de la întârzierea menstruației ca să vă faceți un test de sarcină, întrucât începând din acest moment se poate detecta în urină o cantitate mai mare a unui hormon care este eliberat de embrion, și anume GCU (Gonadotropina Corionică Umană).

Pentru a realiza testul de sarcină aveți două opțiuni: să cumpărați un test de sarcină de la farmacie sau să mergeți la medicul de familie. Dacă folosiți testul de la farmacie, trebuie să urmați corect instrucțiunile și să folosiți prima urină de dimineață, pentru că în aceasta se detectează cantitatea cea mai mare de hormoni. Dacă rezultatul este pozitiv, fixați o consultație la medicul de familie pentru a începe controlul sarcinii. Dacă rezultatul este negativ, dar continuați să nu aveți menstruație, de asemenea este recomandabil să mergeți la medic. Dacă preferați să faceți testul de sarcină la centrul sanitar, va trebui să fixați în prealabil oră pentru consultație. În cursul consultației vi se va indica ce pași trebuie să urmați pentru a face o analiză de urină sau de sânge și cum să aflați rezultatul acesteia.

Este important să știți cât mai devreme dacă sunteți însărcinată, pentru a începe să vă menajați pe dumneavoastră și viitorul copil, dat fiind că primele săptămâni de sarcină sunt esențiale în dezvoltarea fătului, deoarece principalele organe ale acestuia sunt deja formate. Chiar dacă în mod obișnuit



menstruația dumneavoastră nu este regulată, este recomandabil să faceți un test de sarcină în cazul unei întârzieri de mai multe zile.

Dacă sunteți însărcinată, va trebui să luați câteva decizii. În continuare vă prezentăm diferite sfaturi ce v-ar servi să decideți ce aveți de făcut și cum să vă planificați viitorul.

2.2. Planificarea viitorului: cum să decideți care e cea mai bună opțiune?



Confirmarea unei sarcini poate produce o mare bucurie sau, dimpotrivă, în funcție de situația dumneavoastră, o mare dezamăgire și preocupare. Ce mă fac? Cum să avem acum un copil? - sunt întrebări pe care vi le puteți pune într-o astfel de situație.

Pot exista diferite motive care să vă facă să vă îndoiiți dacă este momentul cel mai potrivit pentru a avea un copil:

- Poate sunteți o adolescentă care descoperiți că sunteți însărcinată dar nu aveți sprijinul partenerului sau al familiei dumneavoastră și nu știți ce să faceți și nici încotro s-o apucați într-o astfel de situație.
- Situația dumneavoastră sau cea a partenerului dumneavoastră vă face să vă îndoiiți că veți putea să asigurați copilului nevoile de bază. Poate că locuința în care trăiți nu îndeplinește cerințele minime, poate că aveți dificultăți majore în conviețuirea cu partenerul dumneavoastră, poate că de un timp încoace nu aveți serviciu, sau nu aveți familie sau prieteni care să vă ajute...

O sarcină neașteptată poate fi motiv de mare îngrijorare. Situația dumneavoastră personală vă poate face să vă îndoiiți de posibilitățile de a vă asuma această maternitate sau paternitate nedorită. Luarea deciziei de a lăsa sau nu sarcina este, poate, cea mai importantă din viața dumneavoastră, întrucât trebuie să o luați având convingerea că este cea mai bună decizie pentru dumneavoastră și pentru copilul care se poate naște. Este important să aveți libertatea de a decide dacă doriți sau nu să deveniți mamă.

Înainte de a decide ce aveți de făcut este recomandabil să vă dați răspuns la câteva întrebări: care este situația dumneavoastră personală; pe ce ajutoare vă puteți baza atunci când trebuie să luați decizia; unde puteți găsi ajutor dacă nu îl aveți; ce opțiuni aveți și resursele de care dispuneți pentru a continua sarcina. În cele ce urmează, dăm câteva indicații care vă pot fi de folos în analizarea fiecăruia din aceste aspecte.

SITUAȚIA PERSONALĂ

Situația personală a fiecărei femei este diferită. Aceasta poate depinde de faptul dacă aveți sau nu pereche, ce reprezintă tatăl copilului în viața dumneavoastră, pe ce venituri contați sau ce sprijin familial sau social puteți primi.

În afară de situația personală, cel mai important lucru la care trebuie să reflectați este dacă puteți garanta condiții minime pentru dezvoltarea fizică și afectivă a copilului. Pentru a vă ajuta în această reflecție, listăm în continuare câteva din necesitățile de bază ce vor trebui asigurate copilului:

- Alimentație, condiții de locuit și îmbrăcăminte adecvate.
- Igienă și curățenie.
- Ambient protejat și liniștit pentru odihnă.
- Jocuri cu obiecte, jucării și cu alți copii.
- Locuința dumneavoastră să-i garanteze securitatea : prize, detergenți, aparate electrocasnice...
- Vizite medicale periodice. Vaccinări.
- Stimuli vizuali, tactili și auditivi.
- Disponibilitate pentru a-l asculta și de a-i răspunde la întrebări
- Transmiterea de atitudini, valori și norme.
- Disponibilitate pentru a oferi copilului dragoste și securitate emoțională.
- Disponibilitate pentru supravegherea și protecția lui.
- Garantarea protecției contra abuzurilor sexuale.
- Înțelegere și răspuns la spaimile lui: frica de abandon, rivalitate între frați, frica de îmbolnăvire și frica de moarte.
- Școlarizare.

AJUTOARE

Este important să găsiți pe cineva de încredere în anturajul dumneavoastră cel mai apropiat cu care să reflectați asupra acestor aspecte și să luați decizia după ce veți fi înțeles toate alternativele care există atunci când vă confrunțați cu o sarcină neprevăzută. Dacă tatăl este un sprijin, atunci puteți să-i transmiteți lui îndoielile și neliniștile care vă frământă.

De asemenea, vă poate fi de real folos să împărtășiți îndoielile dumneavoastră unui specialist: asistentului social de la centrul de sănătate sau de la serviciile sociale comunitare, medicului de familie sau persoanei care vă va înmâna această broșură. Ei vă vor dezvolta informațiile conținute în acest ghid pentru a vă ușura luarea celei mai adecvate decizii pentru cazul dumneavoastră, mergând de la analiză până la împărțirea responsabilității.

OPȚIUNI

Sunteți poate de părere că sarcina pune în mare pericol sănătatea dumneavoastră sau a copilului (consumați droguri, suferiți de o boală fizică sau mintală, ați fost victima unui abuz sexual). Este important să vorbiți cu medicul dumneavoastră de familie. Acesta va cântări posibilitatea unui avort terapeutic (a se vedea punctul 2.3).

Puteți decide să păstrați sarcina și să vă asumați maternitatea. Dacă, însă, nu doriți sau nu vă simțiți în stare să aveți un copil, există diferite opțiuni care pot garanta creșterea și îngrijirea lui: darea în plasament, înfierea... Despre acestea vom vorbi la capitolul 3. În paragraful adrese de interes și resurse indicăm diferitele servicii care vă pot informa asupra posibilităților care există.

RESURSE PENTRU ASIGURAREA CREȘTERII COPILULUI

Dacă doriți să aveți un copil și să-l creșteți, puteți consulta asistenții sociali de la centrul sanitar de care aparțineți sau de la serviciile sociale comunitare, care vă vor oferi informații despre resursele și ajutoarele pe care le puteți avea la îndemână în caz de nevoie. La capitolul 4 al acestui ghid vă vom prezenta o parte dintre ele.

Cu toate că este bine să dispuneți de această informație, nu uitați că este vorba de ajutoare care vă pot fi de folos pe termen scurt, dar că, până la urmă, dumneavoastră sunteți cea care vă veți asuma creșterea copilului, cu propriile dumneavoastră mijloace.

ANALIZĂ ȘI DECIZIE

Este momentul să vă acordați o perioadă de timp dumneavoastră înșivă. Poate că acesta este partea cea mai grea, dar trebuie să luați o decizie care să fie fructul unei analize adânci și în deplină libertate. Încercați să răspundeți la următoarele întrebări:

- Sunt oare pregătită să am un copil în momentul acesta?
- Cum mi-ar afecta viața fiecare din opțiunile pe care le am?
- Cum ar fi cel mai bine pentru copil și pentru mine pe termen lung?
- Cum ar afecta fiecare din aceste opțiuni persoanele cele mai apropiate?

Nu uitați că a fi mamă presupune asumarea unei mari responsabilități și dedicare totală și de aceea maternitatea trebuie asumată cu maturitate și din convingere.

În formă de rezumat, vă prezentăm o schemă care vă poate ajuta când analizați situația.



SUNT ÎNSĂRCINATĂ. CE FAC?

Am un partener stabil? Vreau să-mi trăiesc viața alături de el? Luăm decizia împreună?
Familia mea mă ajută? Cu cine mă pot sfătui?
Pot garanta condiții minime pentru dezvoltarea fizică și afectivă a copilului?
Mă simt pregătită să devin mamă?
Sunt conștientă de schimbarea pe care o va produce în viața mea această sarcină?
Această sarcină pune în pericol grav sănătatea mea?
Cum va fi primită decizia mea în anturajul meu cel mai apropiat?
Ce specialist pot consulta (asistent social de la centrul sanitar sau de la serviciile sociale, medic specialist)... ?

POT / VREAU SĂ AM COPIL

Cunosc ajutoarele care mi se vor pune la dispoziție pentru a mă ajuta în creșterea copilului?
Trec printr-un moment greu?
Situția în care mă aflu nu îmi permite să preiau răspunderea pentru copil provizoriu sau definitiv?

POT / VREAU SĂ-MI ASUM RĂSPUNDEREA

- Îngrijiri pe durata sarcinii
- Plasament
- Ajutoare și alocații

NU POT / NU VREAU SĂ-MI ASUM RĂSPUNDEREA

Adopție

NU POT / NU VREAU SĂ AM COPIL

Mă gândesc să întrerup sarcina?
Mă încadrez în cazurile legale de întrerupere a sarcinii?

Vă vor informa asupra acestor aspecte:

- Medicul dv. de familie.
- Consultanții în probleme sexuale

2.3. Legislația avortului în Spania

Avortul este întreruperea sarcinii din cauze naturale sau provocate. În acest articol sunt prezentate cazurile în care legislația spaniolă permite avortul. În cazul în care nu vă este clar dacă situația în care vă aflați se încadrează în unul din aceste trei cazuri, vă puteți informa la centrul sanitar de care aparțineți sau la serviciile sociale indicate la sfârșitul acestui Ghid, unde veți primi răspuns la întrebările dumneavoastră.

1. Nu se pedepsește avortul practicat de un medic, sau sub supravegherea acestuia, într-un centru sau într-o unitate sanitară, publică sau privată, și cu consimțământul expres al femeii gravide, în oricare din situațiile următoare:

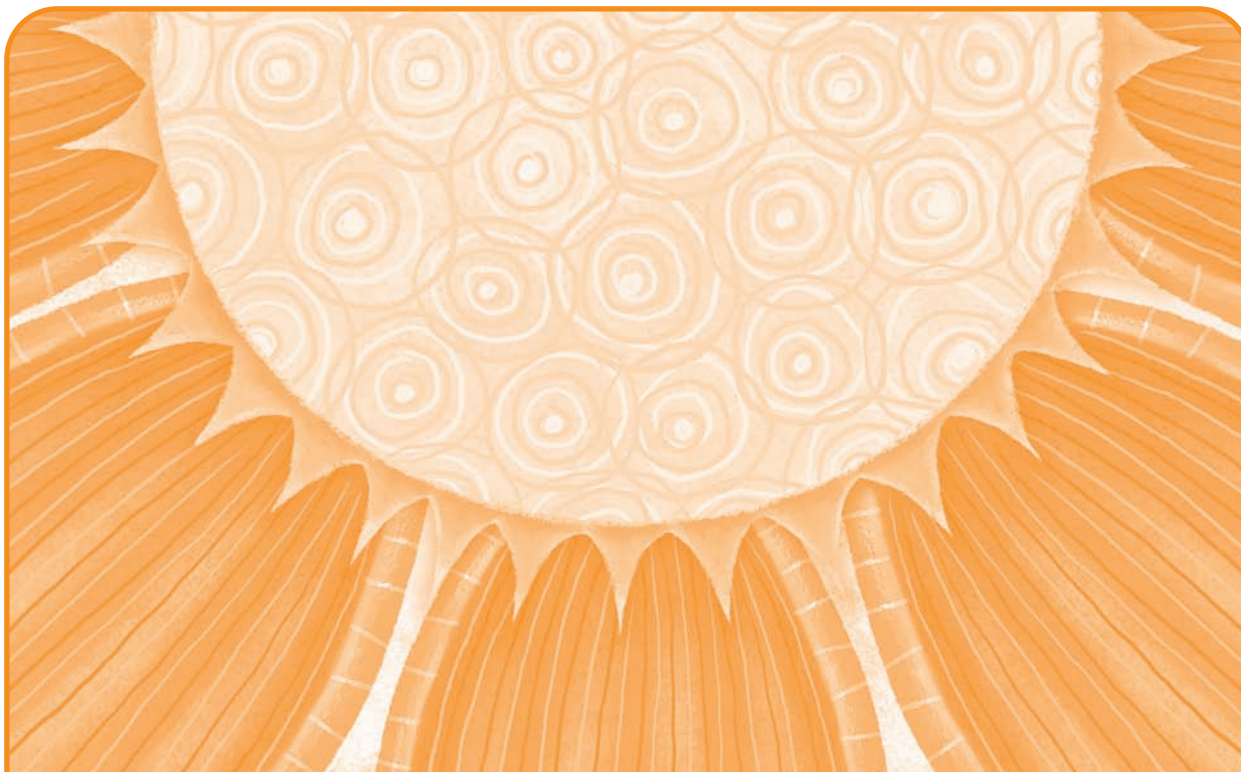


- Dacă se dovedește necesar pentru a evita un pericol grav pentru sănătatea fizică sau psihică a gravidei, iar necesitatea rezultă dintr-un certificat emis anterior intervenției de către un medic specialist, altul decât medicul sub a cărui supraveghere se practică avortul. În caz de urgență de risc vital pentru gravidă, se va putea face abstracție de certificat și de consimțământul expres.
- Dacă sarcina este consecința unui fapt ce constituie infracțiune de viol potrivit articolului 429, cu condiția că avortul să aibă loc în primele douăsprezece săptămâni de gestație și dacă fapta menționată a fost reclamată.
- Dacă există indicii că fătul se va naște cu grave tare fizice sau psihice, cu condiția ca avortul să aibă loc în primele douăzeci și două de săptămâni de gestație și dacă certificatul medical, emis anterior practicării avortului, este semnat de doi specialiști ai centrului sau unității sanitare, publice sau private, autorizate în acest scop și alții decât medicul sub a cărui îndrumare se practică avortul.

2. În cazurile prevăzute la punctul 1 de mai sus, nu este pedepsită fapta femeii gravide chiar în cazul în care practicarea avortului nu are loc într-un centru sau într-o unitate publică sau privată autorizate sau dacă nu s-au emis certificatele medicale cerute de lege.



Folosirea de medicamente contraceptive achiziționate prin Internet sau pe alte căi neoficiale pune în grav pericol sănătatea femeii. De asemenea, pot provoca grave malformații fătului.



Capitolul 3.

Ce pot face la nașterea copilului?

Opțiuni existente pentru a vă garanta bunăstarea

Ce pot face la nașterea copilului?

Opțiuni existente pentru a vă garanta bunăstarea

3.1. Pot / vreau să-mi asum răspunderea de a naște și de a crește copilul

Sunteți însărcinată și ați decis singură sau împreună cu partenerul dumneavoastră să păstrați copilul, să-l creșteți și să-l educați. Un copil va produce schimbări radicale în viața dumneavoastră de aceea trebuie să cugetați adânc asupra implicațiilor acestui lucru. Este important să fiți realistă, deoarece creșterea și educarea unui copil constituie o mare responsabilitate pentru care trebuie să fiți pregătită.

Uneori există tendința de a idealiza maternitatea și paternitatea. Anumite femei gravide nu se gândesc decât la momentul când vor da naștere copilului, dar acesta este doar începutul. Abia de aici înainte viața dumneavoastră se schimbă radical în toate sensurile. Unele femei caută să rămână însărcinate ca formă de compensare a altor probleme: conflicte familiale sau între soți, nevoia de a se simți utile, importanța care se dă maternității în cerul în care trăiesc, etc. Dacă nu vă simțiți pregătită pentru a fi mamă sau dacă nu dispuneți de condițiile necesare pentru a face față nevoilor unui copil, ceea ce vi se părea un vis frumos se poate complica mult, până la punctul de a nu mai fi în măsură să garantați bunăstarea copilului.

Creșterea și educarea unui copil necesită o muncă uriașă și multă dedicare. Imediat după naștere sunt o serie de lucruri la care trebuie să fiți atentă și care pot să aibă efecte asupra dumneavoastră sau a perechii dumneavoastră. Fiecare copil este diferit



și nu la toți trebuie să li se consacre același timp; sunt copii care au nevoie constantă de îngrijirea mamei sau a unei persoane adulte. Și aceasta nu se întâmplă numai în primele etape, ci, de pildă, și atunci când încep să meargă în picioare, să mănânce, să se joace, să meargă la școală... Pentru maternitate trebuie să vă pregătiți. Vă poate fi de folos să vă imaginați cum vă va fi viața cu un copil. Să vă gândiți cum să vă pregătiți familia pentru primirea lui, cum să împărțiți grija pentru supravegherea și educarea lui, cine va avea grijă de el dacă va trebui să mergeți la serviciu, dacă pot apărea probleme de natură economică, ce fel de valori doriți să-i transmiteți copilului dumneavoastră.

Dacă aveți nevoie de vreun ajutor, vorbiți cu asistentul / asistenta socială de la centrul sanitar sau de la Serviciile Sociale Comunitare. Acești profesioniști vă vor oferi informații privind ajutoarele și alocațiile de care puteți beneficia. Totuși, ajutoarele pe care le puteți primi nu vor fi suficiente pentru a garanta creșterea și îngrijirea copilului dumneavoastră, de aceea este nevoie să evaluați pe ce ajutoare și resurse proprii vă puteți baza, atât dumneavoastră cât și persoanele cele mai apropiate.

Controalele medicale

Toate femeile însărcinate, fie că au sau nu permis de rezidență în țara noastră, au dreptul la asistență medicală gratuită care include atât controalele pe durata sarcinii cât și nașterea la spital. Toți imigranții pot solicita cardul sanitar (*tarjeta sanitaria*) la centrul sanitar de care aparțin.

Este important să știți cât mai devreme că sunteți însărcinată, pentru a vi se acorda o îngrijire specială. Ar fi bine să evitați consumul de alcool și orice altă substanță toxică ce ar putea dăuna grav sănătății copilului dumneavoastră. De asemenea, este posibil ca anumite medicamente pe care le luați să fie dăunătoare fătului. Din aceste motive, este important să vă prezentați imediat la medicul de familie atunci când aveți bănuială că ați rămas însărcinată. Acesta vă va trimite la specialiștii care se vor îngriji de sarcina dumneavoastră: moașa de la centrul sanitar de care aparțineți și obstetricianul la centrul de specialitate.

La prima întâlnire cu moașa, aceasta culege date despre sănătatea dumneavoastră, vă dă sfaturi cum să vă îngrijiți, vă oferă un ghid despre maternitate și vă vorbește despre orele de educație maternală care au loc în cel de-al treilea trimestru de sarcină.

La prima întâlnire cu obstetricianul, acesta vă va face un carnet de gravidă, (**Cartilla de la Embarazada**), unde va nota informații despre gravidă (greutate, talie, tensiune arterială, rezultatele ecografiilor și analizelor...), carnet pe care va trebui să îl aveți cu dumneavoastră la toate vizitele medicale ulterioare. Programarea următoarelor vizite la obstetrician și întâlnirile pentru ecografii (în mod obișnuit trei) vă vor fi comunicate la domiciliu prin poștă.



Pe durata sarcinii, aveți în vedere următoarele:

Sfaturi pentru evitarea unei sarcini cu risc	Semne de alarmă pe durata sarcinii (trebuie să vă prezentați la medicul de familie sau la urgență)
<ul style="list-style-type: none">▪ Păstrați igiena zilnică.▪ Asigurați-vă o alimentație variată și hrănitoare, bogată în fructe și legume.▪ Faceți exerciții: plimbări de cel puțin o jumătate de oră zilnic; evitați oboseala excesivă și eforturile.▪ Prezentați-vă la dentist la începutul sarcinii.▪ O creștere în greutate de 9 până la 12 kg se consideră normală.▪ Fumatul dăunează bunei funcționări a placentei și crește riscul de naștere prematură.▪ Evitați orice tip de substanțe toxice.▪ Nu vă prescrieți / administrați singură medicamente.▪ Asigurați-vă o rețea socială de sprijin pentru gravidă (familie și prieteni).	<ul style="list-style-type: none">▪ Sângerare vaginală sau pierdere de lichid prin vagin.▪ Febră mai mare de 38oC.▪ Dureri mari în abdomen care nu dispar după ce vă odihniți.▪ Contractii care nu dispar după ce vă odihniți.▪ Durere la urinare.▪ Umflarea mâinilor și a feței.▪ Dureri de cap foarte mari.▪ Vomitare continuă.▪ Nu simțiți mișcările fătului timp de mai mult de o zi.

Singură cu copilul meu

Pentru a face mai ușoară creșterea copilului dumneavoastră ca mamă singură, puteți să luați în considerare următoarele aspecte fără a uita că dumneavoastră va trebui să vă asumați responsabilitatea finală pentru îngrijirea lui.

- Căutați sprijin la familie și la prieteni. Cereți-le ajutorul și împărtășiți-le preocupările dumneavoastră. Vă vor ajuta să vă creșteți copilul și vă vor permite să dispuneți și de un timp pentru nevoile dumneavoastră personale.
- Aveți încredere în dumneavoastră înșivă și în forța dumneavoastră. Temerile și îndoielile dumneavoastră sunt normale. Trebuie să vă simțiți mândră de dumneavoastră, de dragostea pe care i-o oferiți copilului dumneavoastră și de eforturile pe care le faceți pentru a-l crește singură.
- Informați-vă asupra ajutoarelor de care puteți beneficia. Asistentele sociale de la Serviciile Sociale și de la centrul sanitar vă pot fi de folos.

Poate că vă aflați într-una din următoarele situații: ați decis să fiți mamă și să vă creșteți copilul singură, nu aveți partener, partenerul nu-și asumă paternitatea, v-ați despărțit de el sau între timp acesta a murit. Maternitatea, fără un tovarăș cu care să împărtășiți atât bucuriile cât și obligațiile, va cere din partea dumneavoastră un efort uriaș. Veți trăi, desigur, mari satisfacții, dar creșterea de una singură a unui copil presupune asumarea unei mari responsabilități.

Să munciți la serviciu și apoi și acasă, să îngrijiți de copil zi și noapte, să fiți responsabilă de educația lui, să-l întrețineți din punct de vedere economic și să vă asigurați și bunăstarea personală sunt câteva lucruri care vor cădea în sarcina dumneavoastră. Sunt aceleași greutăți cu care se confruntă mamele care au soți, dar intensitatea lor este mult mai mare și nu aveți alt sprijin în casă.



Plasamentul

Este posibil ca, din diverse motive, într-un anumit moment al maternității dumneavoastră, să nu puteți să vă ocupați de copil o perioadă de timp, întrucât în viața dumneavoastră a apărut una din situațiile următoare:

- Sunteți bolnavă sau urmează să suferiți o intervenție chirurgicală și nimeni nu poate să aibă grijă de copilul dumneavoastră.
- Ați sosit recent în Spania și treceți printr-o serie de greutăți de adaptare, motiv pentru care nu vă puteți ocupa de copil în acest moment.
- Treceți printr-o perioadă de gravă criză temporară.
- Alte situații posibile.

În astfel de cazuri în care, din pricina unor situații de moment, nu vă puteți ocupa de copilul dumneavoastră, aveți posibilitatea de a vă adresa Serviciului Specializat pentru Minori (*Servicio Especializado de Menores*) care îl va lua în îngrijire pe durata de timp pe care o estimați necesară.

Pe durata acestei perioade, copilul dumneavoastră va fi dat în **plasament** într-un **Centru de Plasament** sau la o familie de plasament care îi va purta de grijă, îl va hrăni și îl va educa temporar. Aceasta nu presupune că relațiile familiale și juridice dintre dumneavoastră și copil se rup. Pe durata acestei perioade, veți putea să-l vizitați și să păstrați legătura cu el.

De asemenea, există și posibilitatea ca cei care vă preiau copilul în îngrijire până când situația dumneavoastră se schimbă să fie persoane din propria dumneavoastră familie (părinți, frați). Dacă cineva din propria dumneavoastră familie e dispus să facă acest lucru, informați Serviciul Specializat pentru Minori.

Va trebui să solicitați în scris darea în plasament a copilului și să vă dați consimțământul, confirmând că ați fost informată asupra responsabilităților pe care le aveți în continuare față de copil, singură sau împreună cu soțul / partenerul dumneavoastră, după caz.

Dacă doriți mai multe informații în legătură cu aceste alternative posibile puteți consulta Serviciul Specializat pentru Minori. Acolo veți putea primi detalii și îndrumări în legătură cu opțiunea cea mai potrivită pentru familia dumneavoastră.

Dirección Provincial del IASS - Huesca
Sección de Menores

C/ Pza Inmaculada, 2. CP 22071 Huesca
TFN. 974 221635 Fax 974 221504

Dirección Provincial del IASS - Teruel
Sección de Menores

C/ Av. Sanz Gadea, 11. CP 44002 Teruel
TFN. 978 641325 Fax 978 641232

Dirección Provincial del IASS - Zaragoza

Servicio de Prevención y Protección a la Infancia,
Adolescencia y Ejecución de Medidas Judiciales
C/ Supervía, 27. CP 50006 Zaragoza
TFN. 976 715004 Fax 976 715288

Serviciu cu Publicul 24 ore

901 111 110

Program zilnic între orele: 20:00 - 8:00 și zilele de sărbătoare 24 ore.

Program zilnic între orele 20:00 - 8:00

În zilele de sărbătoare: 24 ore din 24 ore



3.2. Nu pot / nu doresc să-mi asum responsabilitatea și să-mi cresc copilul

Este posibil ca atunci când sarcina dumneavoastră se confirmă să fiți copleșită de îndoieli și neliniști din diverse motive:

- Sunteți mamă adolescentă, fără ajutor familial sau social pentru a vă educa și a învăța cum să creșteți viitorul dumneavoastră copil.
- Nu aveți serviciu și cu mijloacele financiare de care dispuneți nu puteți să satisfaceți necesitățile de bază ale copilului.
- Aveți un handicap fizic sau mintal care vă limitează posibilitățile de a vă ocupa de copilul dumneavoastră.
- Sunteți grav dependentă de alcool sau de droguri și acest lucru vă împiedică să vă îndepliniți obligațiile de mamă.
- Nu aveți un partener stabil sau tatăl copilului nu dorește să vă ajute în această situație.
- Credeți că familia nu vă va ajuta și că va putea chiar să vă izgonească de acasă.
- Nu v-ați propus să fiți mamă și nu știți dacă sunteți pregătită pentru a face față.

Dacă sarcina dumneavoastră a fost confirmată dar, după o matură chibzuință, decideți că nu este momentul să vă întemeiați o familie, este bine să știți că aveți opțiunea de a face copilul și de a-l oferi pentru adopție definitivă.

Adopția

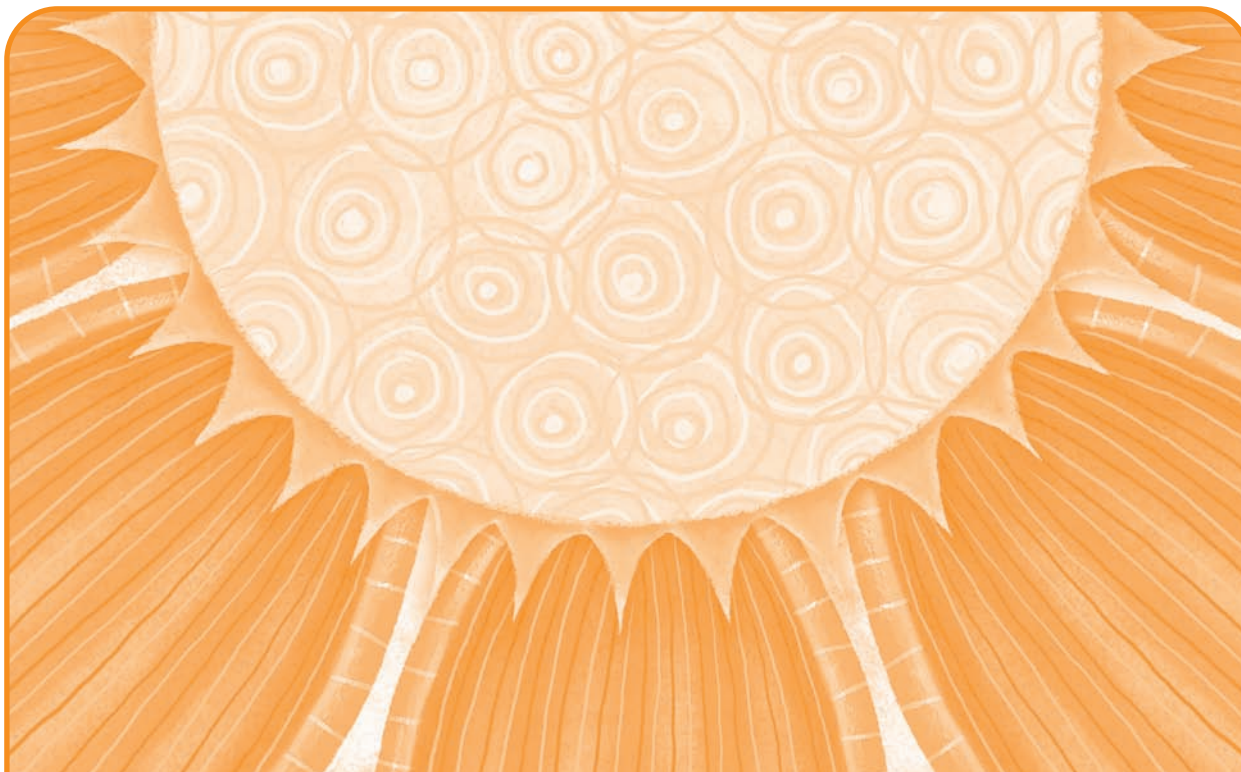
Puteți decide ca statul să vă caute o familie potrivită care să aibă grijă de copilul dumneavoastră și care să-i garanteze creșterea și dezvoltarea.

A oferi spre adopție un copil este o decizie grea, având în vedere că asupra ei nu se mai poate reveni. Nu trebuie să vă simțiți vinovată că ați luat-o. Atitudinea dumneavoastră este responsabilă, întrucât oferiți copilului dumneavoastră șansa de a crește într-o familie pe care o echipă de profesioniști a considerat-o capabilă să aibă grijă de el.

Este normal ca o astfel de decizie să vă producă îndoieli și preocupări. Luați-vă timpul necesar pentru ca decizia dumneavoastră să fie fructul unei analize profunde. Totuși, nu uitați că adaptarea copilului dumneavoastră la noua familie va fi cu atât mai rapidă cu cât se va integra mai devreme în aceasta. Vorbiți cu persoane de încredere cu care vă puteți sfătui, inclusiv cu mame care au trecut prin situații identice. La sfârșitul acestui ghid, veți găsi adresa Serviciului Specializat pentru Minori, care vă poate informa în detaliu asupra formalităților de realizare a unei adopții. Dacă luați această decizie imediat la nașterea copilului, asistenta socială din spital vă poate indica ce aveți de făcut pentru a vă plasa copilul în adopție. Aceasta vă poate ajuta să vă simțiți mai mulțumită de hotărârea pe care ați luat-o.

De îndată ce ați luat această decizie, se produce o ruptură a legăturilor personale, familiale și juridice între dumneavoastră și copilul dumneavoastră. Din acest moment începe să se realizeze o cercetare asupra familiei care adoptă și în urma unui proces administrativ și judecătoresc, părinții adoptivi vor prelua îngrijirea copilului, vor avea autoritate legală și vor răspunde de bunăstarea lui.

Este posibil ca copilul să dorească să obțină informații asupra familiei lui biologice, să cunoască numele și prenumele și istoria primelor lui momente de viață. Trebuie să știți că, atunci când va deveni fi major, copilul va avea opțiunea de a se informa asupra familiei sale de origine.



Capitolul 4.
Drepturi și prestații
în favoarea femeii gravide

Drepturi și prestații în favoarea femeii gravide

4.1. Sarcina și serviciul: cunoașteți-vă drepturile

Ajutoare din partea Serviciilor Sociale

Ajutoarele economice pe care le menționăm în acest capitol se solicită la *Centros de Atención e Información de la Seguridad Social* (Centrele de ajutor și informare de pe lângă Asigurările Sociale). Numărul de telefon la care puteți suna pentru a solicita alocațiile este 900 16 65 65.

Asistența medicală

Femeile gravide care au serviciu au următoarele drepturi:

- Controale medicale pe durata sarcinii.
- Spitalizare.
- Carnet de gravidă, în care se consemnează toate evenimentele legate de sănătate care se produc în această perioadă.
- Pregătire în vederea nașterii (lecții cu moașa).

Alocația de maternitate / paternitate

Persoanele angajate care beneficiază de concediul de naștere stabilit prin lege, indiferent de sexul lor, pot primi o alocație de maternitate / paternitate. Quantumul alocației depinde de vârsta la naștere și de durata de cotizare.

Situații speciale

Femeile de serviciu

Dacă lucrați ca femeie de serviciu, aveți dreptul la alocația de naștere în aceleași condiții ca și femeile angajate la o întreprindere. În situația în care dumneavoastră sunteți persoana care are obligația de a cotiza, pentru a putea beneficia de alocație, va trebui să aveți cotizația plătită la zi.

Persoanele care lucrează pe cont propriu

Dacă lucrați pe cont propriu aveți dreptul la alocația de naștere în aceleași condiții ca și femeile angajate la o întreprindere, dar nu vi se acordă dreptul la ziua de lucru redusă.

Contract cu timp parțial

Dacă munciți cu contract cu timp parțial, aveți dreptul la alocația de naștere în condițiile precizate în Decretul Regal 144/1999 din 29 ianuarie.

Rețineți:

Dacă sunteți însărcinată, în perioada de concediu de naștere, de concediu pentru risc pe durata sarcinii sau dacă ați solicitat sau sunteți în concediu legat de maternitate / paternitate și **sunteți concediată**, decizia de concediere va fi declarată nulă în cazul în care nu se va putea proba că decizia a fost luată pe motive care n-au legătură cu sarcina și nici cu drepturile sau concediile și celelalte drepturi semnalate.

Alocația pentru riscul pe durata sarcinii

Riscul pe durata sarcinii este situația în care vă aflați atunci când locul dumneavoastră de muncă prezintă un risc pentru sarcina dumneavoastră și nu este posibilă o schimbare a acestuia. Asigurările Sociale oferă această alocație femeii pentru a acoperi pierderea de venituri care se produce atunci când trebuie întrerupt contractul de muncă sau activitatea întrucât nu este posibilă mutarea femeii la un loc de muncă care să nu pună în pericol sănătatea ei sau a viitorului copil.

Alocația pentru riscul pe durata alăptării la sân

Riscul pe durata alăptării la sân este situația în care vă găsiți atunci când locul dumneavoastră de muncă prezintă un risc pentru situația dumneavoastră și nu este posibilă o schimbare a acestuia. Asigurările Sociale plătesc această alocație femeii pentru a acoperi pierderea de venituri pe care o suferă femeia prin întreruperea contractului de muncă sau a activității ca urmare a imposibilității de a o muta la un loc de muncă care să nu pună în pericol perioada de alăptare la sân. Dacă nu v-ați reluat serviciul între timp, alocația vi se va plăti până în momentul în care copilul dumneavoastră împlinește nouă luni.

Ajutoare familiale

Sunt destinate să acopere situația de nevoie financiară sau cheltuielile pe care le implică responsabilitățile familiale și nașterea sau adopția de copii, în anumite cazuri. Acestea sunt:

- Alocația pentru preluarea răspunderii pentru un copil: este o alocație pentru fiecare copil propriu sau minor luat spre creștere, cu vârsta sub 18 ani, sau pentru copii cu vârstă de peste 18 ani care o invaliditate egală sau mai mare de 65%. Există un barem al veniturilor pentru a putea beneficia de ea.
- Alocația pentru nașterea sau adopția celui de-al treilea sau următorilor copii.
- Alocația pentru nașterea de gemeni sau adopția simultană a mai multor copii.
- Ajutor nefinanciar pentru îngrijirea copilului sau a altor membri ai familiei: constă în considerarea ca perioadă de cotizare la Asigurările Sociale a doi sau trei ani suplimentari, cu păstrarea locului dv. de muncă, pentru îngrijirea fiecărui copil.

Ajutor de integrare (Renta Activa de Insercion - RAI) pentru femeile abuzate

Există un program de acordare a unui ajutor de integrare pentru șomerii înscriși pe lista persoanelor cu nevoi economice speciale care doresc să se angajeze, dar care au dificultăți în a se angaja, în acest program fiind incluse și femeile abuzate.

Acesta face parte dintr-un program de protecție socială a șomerilor asigurat de sistemul public al Asigurărilor Sociale. Cu acest program puteți beneficia de un ajutor economic, precum și de consiliere pentru căutarea activă a unui post de muncă. Condițiile pentru a putea beneficia de acest program sunt: să nu aveți dreptul la ajutoare și prestații de șomaj, iar veniturile dumneavoastră lunare să nu depășească 75% din salariul minim pe economie, fără luarea în calcul a celor două salarii extraordinare. Cuantumul lunar este egal cu 80% din IPREM (indicator public de rentă de efecte multiple), pe durata a cel mult 11 luni.

Cum să împăcați viața de familie cu cea profesională

Alte concedii plătite

- Partenerul dumneavoastră va beneficia de un concediu plătit pentru nașterea copilului de minim 15 zile.
- În cazul copiilor care se nasc prematur sau care trebuie spitalizați, aveți dreptul să lipsiți de la locul de muncă o oră pe zi. De asemenea, puteți solicita reducerea zilei de lucru cu maxim două ore, cu diminuarea proporțională a salariului.
- Pentru alăptarea unui copil mai mic de nouă luni, aveți dreptul să absentati o oră de la serviciu, oră care se poate fragmenta în două fracțiuni. Durata acestei învoiri va crește proporțional în cazurile de naștere de gemeni. Femeia, la alegerea, va putea să ceară în locul acestui drept reducerea cu o jumătate de oră a zilei de lucru în același scop sau să-l cumuleze în zile complete în termenii prevăzuți în contractul colectiv de muncă sau în acordul cu patronul. În cazul în care ambii părinți sunt angajați, de acest drept poate beneficia fie mama fie tatăl.

Drepturi nesalariale

- Pentru îngrijirea unui copil mai mic de opt ani sau a unei persoane cu handicap care nu desfășoară o activitate retribuită puteți solicita o reducere a zilei de lucru cu o optime și maxim cu o jumătate din ziua de lucru, cu reducerea proporțională a salariului.
- Aveți dreptul la o perioadă de întrerupere, cu o durată care să nu depășească trei ani, pentru îngrijirea fiecărui copil. În primul an vi se va păstra locul de muncă. După trecerea unui an, puteți fi trecută pe un alt post, dar de aceeași categorie.

4.2. Ajutoare sociale pentru familie

Ajutoare economice pentru integrare socială

Aceste ajutoare pot fi solicitate la Centrul de Asigurări Sociale (*Centro de Servicios Sociales*) de pe raza dumneavoastră de domiciliu sau la orice Registru (*Registro*).

Ingreso Aragonés de Inserción (IAI). – Ajutor de integrare acordat de Comunitatea Autonomă Aragon

Constă în două tipuri de ajutoare: unul economic, destinat să garanteze resursele minime de subzistență, și un plan individualizat de integrare al cărui scop este obținerea autonomiei personale, familiale, sociale și de muncă. Îl poate solicita orice persoană care domiciliază în Aragón aflată în situație de marginalizare sau în stare de necesitate. Cerințe: să figureze în evidența populației la primărie și să se fi stabilit în Comunitatea Autonomă Aragon cu cel puțin un an înainte, să nu beneficieze de un drept similar în altă Comunitate Autonomă, să aibă, pe familie, venituri inferioare baremului IAI corespunzător încadrării și să fie o persoană în vârstă de cel puțin 18 și de cel mult 65 de ani sau să fie minor, să întrunească toate aceste condiții și să aibă minori în întreținere.

Ajutoare de urgență

Sunt ajutoare bănești care se plătesc o singură dată pentru depășirea unor situații de urgență care afectează persoane sau familii. Se acordă pentru satisfacerea unor nevoi cum ar fi: imposibilitatea achitării chiriei existând riscul evacuării, nevoia de a efectua lucrări urgente la locuință, de a achita servicii indispensabile cum ar fi energia electrică și altele, necesități de bază cum ar fi hrana și îmbrăcămintea situații care pun în pericol unitatea familiei și îndatorare contractată în legătură cu nevoile anterioare. Condiții ce trebuie îndeplinite: să fiți persoană majoră sau persoană minoră emancipată, să aveți un cămin independent, să fiți luat în evidență în registrul de evidență a populației, să aveți domiciliul efectiv în oricare localitate din Comunitatea Autonomă Aragon și să nu dispuneți de venituri suficiente conform legislației în vigoare care reglementează aceste ajutoare.

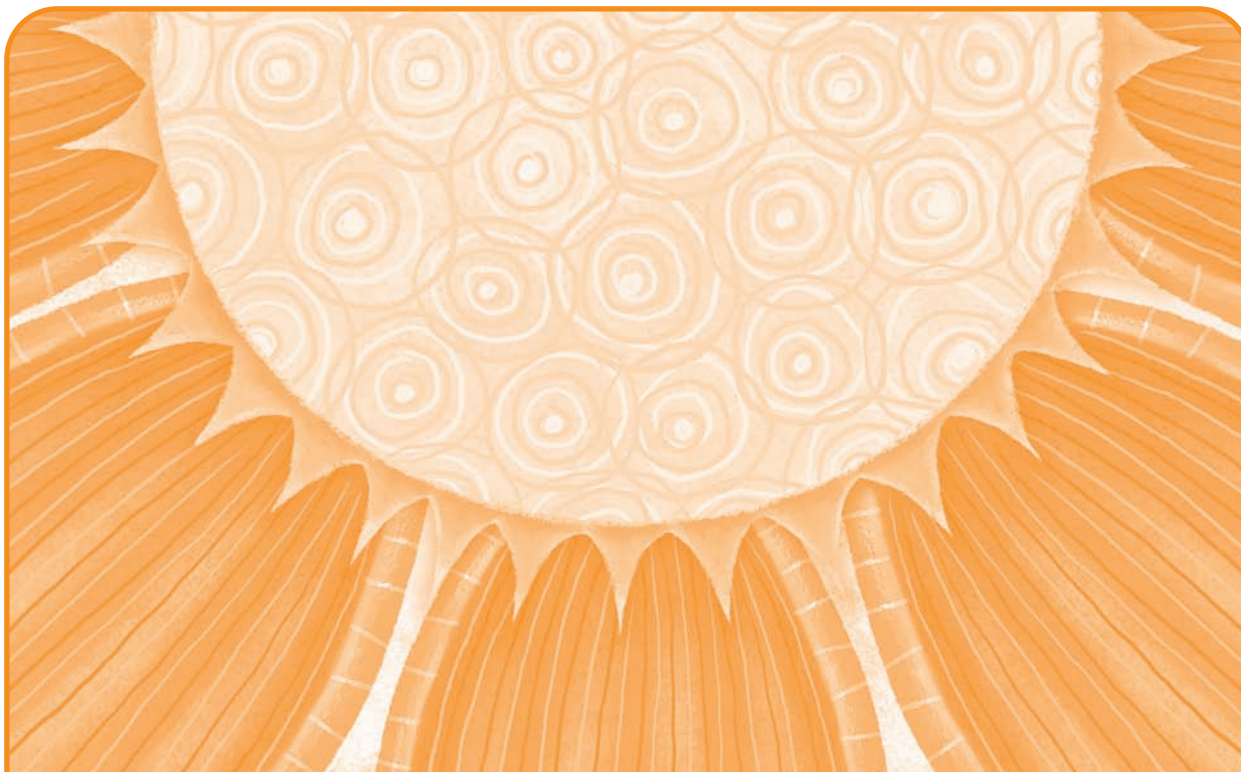
Ajutoare pentru integrare familială

Sunt destinate familiilor cu copii minori în situație de necesitate, în scopul menținerii unității familiei și evitării internării copiilor minori în centre specializate sau a adoptării de măsuri extreme de protecție. Sunt ajutoare bănești și au caracter periodic sau de urgență pentru anumite situații.


Sunt ajutoare destinate copiilor internați în Centrele Sociale Specializate, în scopul reintegrării acestora în familiile lor sau copiilor minori cu probleme de locuință, a căror rezolvare imediată este strict necesară pentru a evita internarea lor într-un centru. Se pot acorda familiilor de origine sau familiilor care i-au luat spre îngrijire.

Veți beneficia de aceste ajutoare, cu condiția de a-i obliga pe membrii familiei dv. de a face totul pentru a rezolva situația care a determinat acordarea ajutorului respectiv.





Telefoane și adrese utile

Numele entității		
Teléfono de las Familias Departamento de Servicios Sociales y Familia, Gobierno de Aragón	Zaragoza: Camino de las Torres, 73 Huesca: C/ Ricardo del Arco, 6 Teruel: C/ San Francisco, 1	900 383 940
Servicio Especializado de Menores (SEM) Gobierno de Aragón Serviciu cu publicul 24 ore	Huesca: Dirección Provincial del IASS Sección de Menores C/ Pza. Inmaculada, 2 Teruel: Dirección Provincial del IASS Sección de Menores C/ Avda. Sanz Gadea, 11 Zaragoza: Dirección Provincial del IASS Prevención y Protección a la Infancia C/ Supervía, 27	Huesca: 974 221 635 Teruel: 978 641 325 Zaragoza: 976 715 004 901 111 110
Instituto Aragonés de la Mujer Gobierno de Aragón Serviciu Telefonic 24 ore	Zaragoza: Santa Teresa de Jesús 30-32 Huesca: Ricardo del Arco, 6 Teruel: San Vicente de Paúl, 1	iam@aragon.es 976 716 720 974 293 031 978 641 050 900 504 405
Casa de la Mujer Ayuntamiento de Zaragoza	Zaragoza: Don Juan de Aragón, 2	casamujer@aytozaragoza.es 976 391 116 976 391 592
Casa de las Culturas Ayuntamiento de Zaragoza	Zaragoza: Palafox, 29	976 296 486
Centro Municipal de Promoción de la Salud Ayuntamiento de Zaragoza	Zaragoza: Plazoleta de Añón, 3-5	976 200 850
Instituto Nacional de la Seguridad Social Informații despre ajutoare și prestații		900 166 565
Programa de mujer. Cáritas	Zaragoza: Don Jaime I, 62 Huesca: Ricafort, 5 Teruel: Hartzenbusch, 9	976 294 730 974 223 179 978 60 20 89