

Checklist para solicitar el paro en España

Guía práctica imprimible para revisar todos los pasos antes, durante y después de la solicitud.

Fase	Paso a revisar	Qué debes comprobar exactamente
Antes	Situación legal de desempleo	Que el fin del contrato permita acceso a la prestación
Antes	Fecha de fin de contrato	Que coincida con la documentación de la empresa
Antes	Vacaciones no disfrutadas	El paro empieza tras finalizar esas vacaciones
Antes	Días cotizados	Que alcanzas los 360 días para paro contributivo
Antes	Inscripción como demandante	Estar inscrito en el servicio autonómico de empleo
Antes	Plazo legal	No superar los 15 días hábiles
Documentos	DNI o NIE	Documento en vigor
Documentos	Certificado de empresa	Enviado al SEPE o disponible
Documentos	Cuenta bancaria	Ser titular
Documentos	Vida laboral	Opcional, pero útil
Documentos	Identificación digital	Cl@ve o certificado
Solicitud online	Acceso SEPE	Entrar en sede electrónica
Solicitud online	Formulario	Rellenar sin errores
Solicitud online	Confirmación	Guardar justificante
Solicitud presencial	Cita previa	Obligatoria
Solicitud presencial	Documentación	Llevar todo preparado
Después	Resolución	Leer y comprobar datos
Después	Renovación demanda	Sellar cuando corresponda
Errores	Plazo	No dejar pasar días
Errores	Finiquito	No confundir con el paro