



**LLEGÓ LA HORA**

El momento de recibir en tu familia a una nueva o un nuevo integrante es una instancia de felicidad, pero también de desafíos e incertidumbres. Desde los preparativos para el nacimiento, tú y tu familia asumen una de las tareas fundamentales para nuestra sociedad: brindar los cuidados que el niño o niña necesita para su bienestar y desarrollo, presente y futuro.

En Uruguay, desde 2015, los cuidados son un derecho para todas las personas. El Sistema de Cuidados nació para garantizar ese derecho desde el Estado, con las familias y otros actores sociales, públicos y privados. Para el Sistema de Cuidados la infancia es prioridad, por eso, trabajamos para crear más y mejores servicios y generamos herramientas que te ayuden a disponer de tiempo para cuidar, tanto si trabajas como si estudiás.

**¿Qué son los cuidados?**  
**¿Quiénes los necesitan?**

Todas las personas precisamos cuidados a lo largo de la vida, pero hay etapas o situaciones en las que las necesidades de cuidados son mayores o más intensas, como en los primeros años de vida, para algunas personas en la vejez o en situaciones de discapacidad o enfermedad.

En la vida diaria, los cuidados se materializan de distintas maneras. A veces, suponen la organización y planificación, por ejemplo, agendar consultas médicas, tener presentes horarios y fechas de trámites, etcétera. Otras veces, el cuidado implica la realización de tareas concretas, como bañar, dar de comer, jugar, entre muchas otras.

**TIEMPO PARA CUIDAR**

Te presentamos las leyes y normativas vigentes en Uruguay para que puedas cuidarte y cuidar a tu bebé.

**SI TRABAJÁS**

**DURANTE EL EMBARAZO**  
**Cambio de tareas durante el embarazo y la lactancia (Ley 17.215)**

Si la tarea que realizas puede afectar tu salud durante el embarazo o mientras das de mamar, tenés derecho a que temporalmente cambien tus funciones. Aunque cambien las tareas, seguirás ganando lo mismo y luego podrás volver a tus funciones anteriores.

**Prohibición del despido durante el embarazo e indemnización (Ley 11.577)**  
Durante el embarazo, si tu tarea implica riesgos certificados por tu servicio médico, tenés derecho a no ir a trabajar. Al volver, las condiciones deberán ser las mismas que antes. Además, mientras estás embarazada no pueden despedirte. Si lo hacen, tenés derecho a 6 meses de sueldo y a la indemnización legal que corresponda.

**DESPUÉS DE QUE NACE EL BEBÉ**  
**Ámbito privado**

**Licencia por maternidad**  
Si sos madre, tenés derecho a 14 semanas de licencia paga para cuidar a tu hija o hijo. Este derecho existe tanto si sos empleada como si sos trabajadora no dependiente que desarrolla actividades amparadas por el Banco de Previsión Social (BPS). La licencia debe comenzar 6 semanas antes de la fecha de parto y puede extenderse hasta 8 semanas después. Si contás con autorización del BPS, podés modificar la fecha de comienzo de la licencia.

**Licencia por paternidad**  
Si sos padre y trabajador dependiente, tenés derecho a una licencia paga de 13 días desde el nacimiento de tu hija o hijo. Si sos trabajador independiente, tenés derecho a diez días de licencia.

**Reducción de la jornada laboral**  
Una vez finalizada la licencia por maternidad, tenés derecho a la reducción de la jornada laboral (podés trabajar un máximo de cuatro horas diarias) hasta que tu hija o hijo cumpla un año.

**Licencia por paternidad**  
Si sos padre y trabajás en la Administración Central, tenés derecho a una licencia paga de 10 días hábiles.

**Subsidio para cuidados**  
Desde que termina la licencia por maternidad y hasta que tu hija o hijo cumple 6 meses, tenés derecho a un subsidio de medio horario para cuidados. El medio horario pueden tomarlo, de forma alternada, tanto varones como mujeres. El BPS te paga por las horas reducidas y la empresa te paga el salario correspondiente a las horas que efectivamente trabajás. Estas licencias se tramitan en el BPS. Consultá telefónicamente por el 1997 o vía web [www.bps.gub.uy](http://www.bps.gub.uy).

**Ámbito público**  
En el ámbito público, las licencias por maternidad y paternidad varían según el lugar de trabajo. A continuación, detallamos las licencias para quienes trabajan en la Administración Central.\* Si trabajás en otra institución, informate sobre lo dispuesto en los estatutos vigentes.

**Licencia por maternidad**  
Si sos madre y trabajás en la Administración Central, tenés derecho a 13 semanas de licencia paga para cuidar a tu hija o hijo.\*\* Tu licencia comienza una semana antes de la fecha probable de parto y se extiende hasta 12 semanas después. Si contás con autorización de tu servicio médico, la fecha de comienzo de la licencia puede modificarse.

**Licencia por paternidad**  
Si sos padre y trabajás en la Administración Central, tenés derecho a una licencia paga de 10 días hábiles.

**Continuidad de los estudios de las estudiantes embarazadas (Ley 18.437)**  
Si estás embarazada y estudiás, tenés derecho a recibir apoyo educativo específico y justificar las inasistencias pre y posparto. Estas faltas no pueden hacerte perder el año.

**Flexibilidad para estudiantes en centros educativos de la ANEP y soluciones de cuidado (Resolución del CODICEN A84 R1 13/12/2017)**  
Si estudiás en un centro educativo dependiente de la Administración Nacional de Educación Pública (ANEP) —como un liceo, una escuela técnica u otro— y tenés un hijo o hija de hasta 5 años, el centro educativo al que asistís debe facilitar las condiciones para que puedas seguir estudiando. Si esta es tu situación, podés flexibilizar tus horarios, recibir tutorías a distancia o tener prioridad a la hora de elegir turno, entre otras opciones.

**MIÉRCOLES 16h pediatria Nico**  
**Nico llevar tupper azul**  
**Ir a buscar a Nico al club**

**ORIENTACIONES PARA EL CUIDADO**  
Durante los primeros años de vida, el cuidado y la educación van de la mano y requieren personas disponibles física y emocionalmente que brinden contención, afecto, rutinas y experiencias enriquecedoras en entornos seguros. El cuidado de una niña o un niño es una preocupación, sobre todo cuando es necesario compatibilizarlo con el trabajo, el estudio y otras actividades. Por eso, es recomendable que sea planificado con tiempo, para poder organizarlo según las necesidades, preferencias y posibilidades familiares y la oferta disponible. A la hora de planificar cómo va a ser cuidado tu hijo o hija, es importante que tengas presentes algunas orientaciones.