



Las ayudas son pocas, pero en Cantabria pueden facilitarte la guardería, y en Valencia, por ejemplo, la vivienda, desde que te quedas embarazada.



## Libros que guían

DESDE LOS SECRETOS DE LA FERTILIDAD (LIBRO DEL VI, QUE SALE EN MAYO) HASTA CÓMO CONSTRUIR UNA SANA RELACIÓN MADRE-HIJO, PASANDO POR SU EDUCACIÓN. TODO LO ENCONTRARÁS EN ESTOS CUATRO LIBROS.

## ¿DÓNDE VIVES?

### Puedes tener más ayudas

**Asturias, Madrid y Baleares han cancelado** las ayudas que daban hasta 2010. En el resto de las comunidades, estas son las ayudas extra más destacables:

**Andalucía.** Por nacimiento del tercer hijo, 600 €. Si cuando nazca tienes uno menor de tres años, recibes el mismo dinero por éste. Más en [juntadeandalucia.es](#).

**Aragón.** 1.200 € por nacimiento o adopción múltiple. Parto o adopción de 3 o más, 1.200 € por hijo hasta los 12 años.

**Canarias.** Por parto múltiple de 3 o más, 1.202 € (según los ingresos familiares) hasta que cumplan 16 años.

**Cantabria.** 100 € al mes por cada hijo menor de 3 años. Para familias numerosas, se amplía hasta los 6 años (la renta de la madre no puede superar los 18.000 €). Ayudas para guarderías o canguros.

**Castilla-La Mancha.** 285 € trimestrales durante dos años para partos o adopciones de dos o más niños.

**Castilla y León.** Dependen de las rentas paternas (consultar en el telf. 012).

**Cataluña.** Por cada hijo menor de 3 años, 638 €. Para familias numerosas o monoparentales, 745 € por cada hijo menor de 6 años. Por parto o adopción de dos niños, 663 €, 1.020 € si son tres; si tu renta no supera los 53.359 €, recibes 2.448 €.

**Comunidad Valenciana.** Desde que te quedas embarazada, prestan ayuda fiscal, educativa, sanitaria y de acceso a la vivienda, y deducción de 400 € en el IRPF por hijo menor de 4 años.

**Extremadura.** Por nacimiento, adopción o acogimiento preadoptivo, 1.200 €, siempre que la renta del hogar no supere en 3,5 veces el indicador público de renta de efectos múltiples, o a partir de 4 veces si es familia numerosa. También cuentan con ayudas para autónomos (consultar en el telf. 924 00 59 93).

**Galicia.** 360 € por hijo menor de 3 años (la renta no debe superar los 22.000 €). También ayudan a la reducción de jornada, y descuentan de 300 a 800 € en el IRPF por hijos menores de 3 años y por familia numerosa.

**La Rioja.** Reducción en el IRPF de 150 € por el segundo hijo, y de 180 € por el tercero y sucesivos.

**Murcia.** Para partos o adopciones múltiples de tres o más o hijos, 5.000 € (en función de la renta familiar).

**Navarra.** 150 € mensuales para las madres trabajadoras con hijos menores de 3 años y rentas inferiores a 18.000 €.

**País Vasco.** Por nacimiento del primer hijo (en función de la renta familiar), de 400 a 900 €. Por el segundo, 1.100 € al nacer y 400 € cuando cumpla un año, independientemente de la renta. ■

## » PROYECTO LUNA un buen apoyo psicológico

Es muy frecuente que una mujer, desde el momento en que se queda embarazada (y más cuando nace el bebé), se sienta desbordada, pase de la alegría al llanto, tenga problemas físicos, etc. Estos síntomas se multiplican si está sola y, a veces, pueden 'rebotar' en la familia y hacer que todo se degrade. El programa de apoyo emocional a la maternidad del centro terapéutico Gatzamendi<sup>17</sup> -uno de los pocos en España, en sesiones individuales o de pareja, ayuda a superarlo. Telf.: 915 44 23 48 (Madrid).