

Si me despiden, ¿a cuánto asciende mi indemnización? Y después, ¿cuánto me corresponde de paro?
Mi madre está a punto de jubilarse, pero no sabe cuánto tendrá de pensión...
¿Está pagando la empresa correctamente por mi a la Seguridad Social? ¿Cuánto tiempo llevo cotizado?
¿Todo mi salario cotiza a la Seguridad Social?



Estas son algunas dudas que seguramente nos hemos planteado, no una, sino en varias ocasiones. Por ello, hemos seleccionado una serie de links que queremos compartir con todos vosotros y vosotras y que creemos que pueden ser de utilidad en algún momento, **para estar bien informado y para estar bien preparado**, además de tenerlos localizados en un único sitio... Paro, indemnización, actualización de importes en materia de Seguridad Social, etc.

[Novedades en materia de Seguridad Social 2019](#) → Dos infografías elaboradas por la secretaría confederal de políticas públicas y protección social de CCOO con información relevante del SMI, bases de cotización, cuantías de pensiones o prestaciones sociales. Os las dejamos en el área de descargas.

[Cálculo Retenciones IRPF Ejercicio 2019](#) → para validar con tu nómina.

[Informe de vida laboral](#) → recomendable solicitarla cada vez que cambies de empresa o de situación dentro de ella.

[Autocálculo prestación de desempleo](#) → esperamos que no lo tengas que usar nunca.

[Indemnización extinción contrato de trabajo](#) → por si te toca en algún momento, para estar preparado.

[Autocálculo pensión de jubilación](#) → seguramente lo veamos lejos, pero todo llega.

[Cálculo del convenio especial](#) → si has perdido tu trabajo, para seguir cotizando de cara a la jubilación.

Esperamos que algunos de estos links os sean de utilidad.

A tener en cuenta



- La sección sindical se mueve y crece. Hemos abierto un nuevo canal de comunicación, en esta ocasión en Twitter [@CCOOAtmira](#) para conocer la realidad de otras empresas, seguir de cerca las novedades laborales, sentencias relacionadas con nuestro sector, artículos interesantes y abrir los comunicados a otras redes, más allá de nuestra propia [web](#) de una forma ágil y accesible. ¡Síguenos!



- **Horas extras y guardias.** Ya son dos meses largos del [acuerdo del protocolo de horas extras](#) que alcanzamos con Atmira, no sin pasar antes por Inspección de Trabajo. En este tiempo se han detectado algunos incumplimientos que, una vez reportados a RRHH, siempre con total garantía de confidencialidad, están subsanándose poco a poco. El objetivo es que estos sobreesfuerzos (voluntarios), **que deberían ser algo excepcional**, se soliciten correctamente, se informen en tiempo y se compensen a la mayor brevedad... en todos los proyectos de Atmira que lo precisen y **de una manera cordial y sin tensiones**. Por ello, **si detectas que algo no "rula" como debiera o tienes dudas, háznoslo saber para depurar ese problema, solventarlo con RRHH, y que no vuelva a repetirse**. Porque si no nos lo cuentas o no nos trasciende, no podremos ayudar. ¡Estamos a tu disposición!



Defiende Tus Derechos
Afíliate a CCOO