

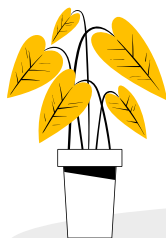
Se realizas prácticas formativas, remuneradas ou non, estás incluído no Sistema da Seguridade Social



En que me beneficia?

Cotizar na Seguridade Social proporciónache diferentes beneficios:

- **Recibirás protección fronte** a enfermidades ou accidentes, sexan ou non laborais.
- **Xerarás dereitos** para recibir futuras prestacións como, por exemplo, a xubilación.



Que teño que facer para que as miñas prácticas coticen?

Necesitas ter asignado o Número da Seguridade Social (NUSS).

A empresa, a túa universidade ou o centro formativo son os encargados de darte de alta na Seguridade Social e de **solicitar o teu NUSS**, se aínda non o tes asignado.



Onde podو consultar o meu NUSS?

Atoparalo na **área persoal** do Portal da Tesourería e na aplicación móbil onde, se o necesitas, tamén o poderás obter por primeira vez.



Que significa cotizar?

Neste caso, a cotización **é a achega económica obrigatoria** que se realiza ao Sistema da Seguridade Social ao desenvolver prácticas formativas.



Quen paga as cotas das miñas prácticas?

- **Prácticas non remuneradas:** a empresa ou o centro formativo é o responsable do ingreso da cota.
- **Prácticas remuneradas:** é responsabilidade da empresa o pagamento da cota, incluíndo unha parte que che descontarán do teu salario.

Accede a máis información



[Guía práctica](#)

Descarga a app da Tesourería Xeral da Seguridade Social para...

- ▶ Actualizar os teus datos persoais.
- ▶ Coñecer en detalle información sobre a cotización das túas prácticas ou emprego.
- ▶ Acceder e descargar a túa vida laboral e os informes.
- ▶ Buscar de forma fácil e sinxela os trámites que necesitas.
- ▶ Informarte das novidades.

Obtén a app nos stores de [App Store](#) e [Google Play](#) ou escaneando estes QR:



Accede ao portal da Tesourería

Desde o seguinte enderezo:

portal.seg-social.gob.es

ou escaneando o seguinte QR:



Síguenos en

X [@info_TGSS](#)

Instagram [@inclusiongob](#)



MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES

TESORERÍA GENERAL DE LA SEGURIDAD SOCIAL



Os alumnos en prácticas na Seguridade Social

NIPO: 124-24-006-X

