



## Essere genitori

Educare un figlio è impegnativo. Molti genitori si chiedono ogni tanto che cosa sia bene per il loro bambino. Scambiarsi le idee con altri genitori può essere molto prezioso. Esistono inoltre diversi consultori che offrono un ulteriore aiuto.

### Luoghi di incontro

Esiste un'ampia offerta per le madri e i padri che vogliono incontrare altri genitori o che vogliono partecipare con il loro bambino a delle attività. Alcune di queste hanno come finalità specifica quella di far incontrare tra loro genitori svizzeri e genitori stranieri. Per i bambini piccoli è disponibile una ricca offerta che consente anche ai genitori di entrare in contatto tra di loro.

La ginnastica "genitore-bambino" ("MuKi-/VaKi-/EiKi-Turnen" | gymnastique P+E) offre ai genitori la possibilità di giocare, di divertirsi e di fare movimento con i loro bambini.

La possibilità di fare ginnastica viene offerta nella maggior parte dei comuni.

Nei centri famiglia (Familienzentrum) si svolgono diverse iniziative per i genitori e i loro bambini.

Nei punti d'incontro gratuiti dei centri di puericultura incontrerete altri genitori con cui potrete entrare in contatto, utilizzare le sale per allattare, pesare i bambini, leggere e giocare. Le biblioteche hanno delle offerte indirizzate ai bambini più piccoli, a quelli più grandi e ai loro genitori.

Ad ogni modo, vale la pena di informarsi presso il comune sulle diverse proposte nella regione.

### Formazione dei genitori

Nel Cantone di Berna i genitori possono frequentare dei corsi sui temi più disparati. Esistono dei corsi indirizzati in modo specifico alle esigenze degli immigrati. Ci sono, per esempio, dei corsi sul sistema scolastico svizzero. Alcuni corsi sono tenuti anche in lingua straniera. Si possono trovare informazioni sulle varie offerte sul portale del Cantone dedicato alle famiglie, oppure presso le scuole o il comune di residenza. La gamma comprende anche offerte riguardanti il tema della nascita, con corsi di preparazione e offerte di sostegno. Nelle consulenze di gruppo gratuite in materia di puericultura potete scambiare idee su questioni familiari che vi riguardano, ricevere preziosi suggerimenti da esperti e stringere nuove amicizie nella vostra regione.



## **Consulenza educativa**

Chi ha delle domande sull'educazione dei figli può rivolgersi a diversi consultori. In tutte le regioni esistono dei centri che offrono consulenza educativa. Su incarico del Cantone, questi centri offrono consulenza gratuita alle famiglie con figli. Inoltre, in diversi comuni, i consultori per le madri e i padri (Mütter- und Väterberatung) offrono il proprio aiuto anche per questioni riguardanti la cura dei neonati. Degli esperti offrono consulenza telefonica al numero d'emergenza per genitori o via e-mail (0848 35 45 55, tariffa rete fissa; [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)).

## **Consulenze in materia di puericultura**

Le consulenze in materia di puericultura offrono consigli gratuiti sull'alimentazione, la cura, lo sviluppo e l'educazione dei bambini da 0 a 5 anni. La consulenza avviene in un centro di consulenza, per via telefonica o online. Se nel vostro caso interviene una barriera linguistica, contattateci: troveremo una soluzione!

Informazioni in materia di puericultura in 16 lingue

Informazioni e iscrizioni: 031 552 16 16

## **Ulteriori informazioni (link, indirizzi, opuscoli, fogli informativi)**

[www.hallo-bern.ch/it/convivenza-e-figli/essere-genitori](http://www.hallo-bern.ch/it/convivenza-e-figli/essere-genitori)