



Ser pais

Educar uma criança é exigente. Muitos pais se questionam às vezes o que é bom para o seu filho. A troca de impressões com outros pais pode ser muito valiosa. Existem também vários centros de aconselhamento que prestam apoio.

Pontos de encontro

Existe uma vasta oferta para mães e pais, que desejam trocar impressões com outros pais ou que gostariam de participar em actividades com os seus filhos. Algumas ofertas são especialmente concebidas para que os pais suíços e estrangeiros possam ter contacto.

Há muitas ofertas para crianças pequenas nas quais em que os pais podem entrar em contacto uns com os outros. A ginástica para pais e filhos (MuKi-/VaKi-/EiKi-Turnen) proporciona jogos, diversão e exercício físico para os pais com as suas crianças pequenas. A ginástica é disponibilizada na maioria dos municípios.

Nos centros para famílias (Familienzentrum) realizam-se diversos eventos para pais e filhos. Nos pontos de encontro gratuitos do apoio a mães e pais, é possível marcar encontro com outros pais, estabelecer contactos e utilizar o espaço para amamentar, pesar, ler e jogar. As bibliotecas disponibilizam ofertas para crianças de tenra idade, para mais velhas e para os pais.

Vale a pena, informar-se no seu município de residência sobre as diversas ofertas na região.

Educação parental

No cantão de Berna os pais podem participar em cursos sobre diversos temas. Há cursos que abordam as necessidades específicas de imigrantes. Há, por exemplo, cursos sobre o sistema escolar suíço. Alguns cursos também estão disponíveis em línguas estrangeiras. Pode informar-se no portal de família do cantão sobre as ofertas, bem como nas escolas ou no município de residência. Há também várias ofertas de preparação e apoio a respeito do parto.



Orientação educacional

Quem tiver dúvidas sobre a educação de crianças, pode dirigir-se a vários centros de aconselhamento. Em todas as regiões existem centros de apoio à educação. Oferecem aconselhamento gratuito para famílias com crianças, em nome do cantão. Além disso, as consultas de puericultura (Mütter- und Väterberatung) em vários municípios prestam auxílio, em questões de cuidados com o bebê. O telefone de emergência para pais presta apoio por telefone ou email (telefone 0848 35 45 55 (tarifa de rede fixagratis), www.elternnotruf.ch).

Aconselhamento para mães e pais

É disponibilizado aconselhamento gratuito sobre alimentação, cuidados e educação de crianças dos 0 aos 5 anos. O aconselhamento pode ter lugar presencialmente, por telefone ou online. Mesmo se tiver dificuldades linguísticas, contacte-nos - encontraremos uma solução! Informações sobre puericultura em 16 idiomas
Informações e registo: 031 552 16 16

Mais informações (links, endereços, fichas de informação, brochuras)

www.hallo-bern.ch/pt/relacionamento-e-filhos/ser-pais