# 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-/ElKi-Turnen) proporciona jogos, diversão e exercício fisíco 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 fixagratuito, www.elternnotruf.ch).

## Aconselhamento para mães e pais

É disponibilizado aconselhamento gratuíto 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