

## 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.

- Em muitos municípios estão disponíveis grupos para bebés e crianças até dois anos de idade (Krabbelgruppen), onde os pais também podem entrar em contacto uns com os outros.
- A ginástica para pais e filhos (MuKi-/VaKi-/ElKi-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.
- As bibliotecas disponibilizam ofertas para crianças de tenra idade, as mais velhas e os seus pais.

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

### Educação parental

No Cantão de Argóvia 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. Encontra informações sobre as ofertas no site da internet em "Elternbildung Aargau", nas escolas ou no município de residência.

## **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 aconselhamento familiar. Além disso, as consultas de puericultura (Mütter- und Väaterberatung) 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 fixa), [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)).

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

[www.selam-aargau.ch/pt/relacionamento-e-filhos/ser-pais](http://www.selam-aargau.ch/pt/relacionamento-e-filhos/ser-pais)