



## Bienvenido al Cantón de Berna

**Información útil para los  
recién llegados**

Spanisch/Espagnol



Gesundheits- und Fürsorgedirektion  
des Kantons Bern  
Sozialamt, Abteilung Integration

Direction de la santé publique  
et de la prévoyance sociale du  
canton de Berne, Office des  
affaires sociales, Division Intégration



## Estimado recién llegado

**Bienvenido a Berna, un cantón atractivo y variado. Nos complace que haya decidido instalarse aquí.**

El Cantón de Berna no solo dispone de algunos centros urbanos, sino también de muchas zonas rurales. El 1 de enero de 2015 el número de residentes era de 1 009 204, de los cuales el 15 % son de nacionalidad extranjera. La mayor parte de la población del cantón vive en las ciudades de Berna, Biel, Burgdorf y Thun. Con sus dos idiomas oficiales, el alemán y el francés, el Cantón de Berna es bilingüe. También hay algunos municipios bilingües; sin embargo, la lengua oficial a nivel municipal es, por norma general, alemán o francés.

Para nosotros es muy importante que se sienta a gusto en su nuevo hogar de elección y que pueda establecerse rápidamente. La integración es siempre un proceso recíproco. Para ello son necesarios su voluntad y compromiso, así como la comprensión de los ciudadanos locales. Este folleto le proporciona una vista general sobre las ofertas y servicios que le facilitarán su nueva vida en el Cantón de Berna. ¡Utilícelo! Muchos municipios cuentan además con sus propias ofertas de integración. Póngase en contacto directamente con su municipio para obtener más información.

Consulte también:

Plataforma informativa

[www.integration-be.ch](http://www.integration-be.ch)

Folleto «Bienvenido a Suiza»

[www.bfm.admin.ch](http://www.bfm.admin.ch) > **Publikationen**)

## Tabla de contenido

Asesoramiento sobre preguntas relativas al día a día y a la integración	5
Residencia / Reagrupación familiar	6
Cursos de integración, de alemán y de francés	9
Trabajo	10
Vivienda	13
Educación / Servicios de guardería / Colegios	15
Salud / Seguridad social	19
Protección frente a la discriminación	23
Impuestos	25
Movilidad	26





# Asesoramiento sobre preguntas relativas al día a día y a la integración

---

**Tengo algunas preguntas generales sobre la vida en Suiza y me gustaría saber más sobre un tema en particular. ¿A dónde me puedo dirigir?**

¿Tiene preguntas específicas sobre el idioma? ¿Sobre el matrimonio, la pareja y la familia? ¿Sobre la violencia doméstica? ¿Sobre la escuela y el trabajo? ¿Sobre finanzas, asuntos legales y salud? ¿Sobre el trato con las autoridades? ¿Sobre migración y vejez? ¿O sobre discriminación y racismo?

Los centros de contacto para la integración asesoran a extranjeros sobre todas las preguntas relativas al día a día y a la integración. De ser preciso, estos centros lo pueden poner en contacto con otras organizaciones especializadas.

---

Ciudad de Berna:

**Kompetenzzentrum Integration**  
**(Centro de competencia para la integración de la ciudad de Berna)**

Effingerstrasse 21, 3011 Bern

Tfno. 031 321 60 36

Correo electrónico [integration@bern.ch](mailto:integration@bern.ch)

[www.bern.ch/integration](http://www.bern.ch/integration)

---

---

Región de Emmental-Mittelland-Oberaargau:  
**isa Informationsstelle für Ausländerinnen- und Ausländerfragen**  
**(Centro de información para asuntos migratorios)**

Speichergasse 29, 3011 Berna

Tfno. 031 310 12 72

Correo electrónico [isa@isabern.ch](mailto:isa@isabern.ch)

[www.isabern.ch](http://www.isabern.ch)

---

Región de Biel-Seeland y Jura bernés:

**MULTIMONDO**

Neumarktstrasse 64, 2503 Biel/Bienne

Tfno. 032 322 50 20

Correo electrónico [info@multimondo.ch](mailto:info@multimondo.ch)

[www.multimondo.ch](http://www.multimondo.ch)

---

Región Thun-Oberland:

**KIO Kompetenzzentrum Integration**  
**(Centro de competencia para la integración)**

Schubertstrasse 10, 3600 Thun

Tfno. 033 223 50 75

Correo electrónico [kio@thun.ch](mailto:kio@thun.ch)

[www.thun.ch/kio](http://www.thun.ch/kio)

---

Encontrará una vista general de otros centros de asesoramiento y ofertas en **[www.integration-be.ch](http://www.integration-be.ch)**



# Residencia/ Reagrupación familiar

## ¿Dónde puedo recibir información sobre mi permiso de residencia o permiso de residencia permanente?

Su permiso de residencia o de residencia permanente debe renovarse periódicamente. Dependiendo de su permiso como extranjero o de refugiado (L, B, C, G, N, F), tiene distintos derechos y obligaciones. ¿Cuáles son los plazos para la renovación del respectivo permiso? ¿Cuáles son los derechos y obligaciones relacionados con mi estatus de inmigrante? ¿Cómo puedo convertir mi permiso de residencia en un permiso de residencia permanente? ¿O cuáles son los procedimientos para solicitar la nacionalidad suiza? El servicio de migración del Cantón de Berna responde a estas preguntas y, si vive en Berna, Biel o Thun, lo harán los servicios municipales de residentes.

### Migrationsdienst (Servicio de migración del Cantón de Berna)

Eigerstrasse 73, 3011 Berna

Tfno. 031 633 53 15

Correo electrónico [midi.info@pom.be.ch](mailto:midi.info@pom.be.ch)

[www.be.ch/migration](http://www.be.ch/migration)

Ciudad de Berna:

### Einwohnerdienste, Migration und Fremdenpolizei (Servicio de residentes, migración y policía de extranjeros)

Predigergasse 5, 3011 Berna 7

Tfno. 031 321 53 00

Correo electrónico

[einwohnerdienste@bern.ch](mailto:einwohnerdienste@bern.ch)

[www.bern.ch](http://www.bern.ch) (> Einwohnerdienste)

---

Ciudad de Biel:

**Bevölkerung (Departamento de servicios para extranjeros)**

Neuengasse 28, Postfach 1120, 2501 Biel

Tfno. 032 326 12 25

Correo electrónico [bevoelkerung@biel-bienne.ch](mailto:bevoelkerung@biel-bienne.ch)

[www.biel-bienne.ch](http://www.biel-bienne.ch) (> Behörden/  
Verwaltung > Direktion Soziales und  
Sicherheit > öffentliche Sicherheit >  
Einwohner- und Spezialdienste

---

Ciudad de Thun:

**Einwohnerdienste (Servicios para residentes de la ciudad de Thun)**

Hofstettenstrasse 14, Postfach 145,  
3602 Thun

Tfno. 033 225 82 49

Correo electrónico [einwohnerdienste@thun.ch](mailto:einwohnerdienste@thun.ch)  
[www.thun.ch/einwohnerdienste](http://www.thun.ch/einwohnerdienste)

---

**Deseo traer a mi familia a vivir a Suiza. ¿Qué debo hacer y quién puede asesorarme?**

Las informaciones y todos los formularios necesarios para la reunificación familiar están disponibles en las oficinas de residentes de las ciudades de Berna, Biel y Thun o en la oficina de migración del Cantón de Berna (consulte las direcciones en la página 6). También ofrecen asistencia los centros de contacto para la integración (consulte las direcciones en la página 5). Las parejas y familias binacionales pueden dirigirse también a los centros de asesoramiento para personas en relaciones binacionales (frabina).

---

**frabina Centro de asesoramiento para personas en relaciones binacionales**

Laupenstrasse 2, 3008 Berna

Tfno. 031 381 27 01

Correo electrónico [info@frabina.ch](mailto:info@frabina.ch)

[www.frabina.ch](http://www.frabina.ch)

---

### Llegué a Suiza por matrimonio. ¿Qué debo saber?

¿Tiene alguna pregunta sobre derecho matrimonial en Suiza? ¿Sobre su estatus como extranjero casado con un ciudadano suizo o una ciudadana suiza o con una persona con permiso de residencia en Suiza? ¿O desea obtener información general sobre el matrimonio o la pareja? Los centros de contacto para la integración están a su disposición (consulte las direcciones en la página 5).

Si se casa en Suiza o si su domicilio conyugal está en Suiza, su matrimonio está sujeto a la legislación suiza sobre derecho matrimonial. En Suiza rige el principio de igualdad entre hombres y mujeres, también fuera del matrimonio. Esto significa que ambos cónyuges tienen los mismos derechos y obligaciones y que deben tomar juntos las decisiones relacionadas con todos los aspectos de vida conyugal.

La violencia conyugal constituye un delito de acción pública. Esto significa que este acto deberá ser sometido a un proceso penal, incluso contra la voluntad de la víctima.

En el siguiente enlace encontrará un folleto de información en quince idiomas diferentes sobre los principales derechos y obligaciones según el derecho matrimonial suizo:

[www.bj.admin.ch](http://www.bj.admin.ch) (> Themen > Gesellschaft > Zivilstand > Merkblätter)

En el siguiente enlace encontrará más información: [www.integration-be.ch](http://www.integration-be.ch)

También encontrará información sobre diferentes temas relativos a los matrimonios y parejas binacionales en [www.binational.ch](http://www.binational.ch)





# Cursos de integración, de alemán y de francés

## ¿Dónde puedo aprender alemán o francés?

En el Cantón de Berna se habla principalmente alemán, en otras regiones se habla francés. En las escuelas de las regiones de habla alemana se habla alemán estándar, sin embargo, en la vida cotidiana se utiliza el dialecto, es decir el alemán de Suiza. Para desenvolverse satisfactoriamente en el mundo profesional y en su vida diaria, es muy importante que pueda comprender y hablar el idioma de su nuevo hogar. De esta forma se le facilitará el contacto con los suizos y encontrará empleo rápidamente.

En el Cantón de Berna se ofrecen muchos cursos de idiomas. Imparten conocimientos lingüísticos para el día a día en Suiza o para temas específicos como el trabajo, el colegio, los niños, etc. Asimismo, hay cursos de integración que imparten principalmente conocimientos sobre el día a día y la vida cotidiana en Suiza. Durante esos cursos se ofrece parcialmente un servicio de guardería infantil.

Encontrará una vista general sobre los cursos de alemán y francés en el Cantón de Berna en

[www.be.ch/sprachkurse-migration](http://www.be.ch/sprachkurse-migration)

Encontrará una lista de proveedores de cursos de integración en el Cantón de Berna en [www.integration-be.ch](http://www.integration-be.ch)

Los centros de contacto para la integración también pueden proporcionarle una vista general sobre las diferentes ofertas (consulte las direcciones en la página 5). Algunos de ellos también ofrecen cursos de idiomas e integración.



# Trabajo

---

## Quiero trabajar en el Cantón de Berna. ¿Qué debo hacer?

¿Dispone de un permiso de residencia válido sin la mención «con derecho a trabajar»? Si es así, comuníquese a la Oficina de registro de residentes de su municipio que desea ocupar un puesto de trabajo. Informe también a esta oficina cuando cambie de empleador.

Si no cuenta con un permiso de residencia válido o si tiene un visado de turismo, no puede trabajar.

En las siguientes oficinas recibirá información sobre el acceso al mercado laboral y sobre las condiciones salariales y laborales vigentes:

---

beco Berner Wirtschaft

### **Ausländische Erwerbstätige (Economía bernesa – Mano de obra extranjera)**

Laupenstrasse 22, 3011 Berna

Tfno. 031 633 58 10

Correo electrónico [info.arbeit@vol.be.ch](mailto:info.arbeit@vol.be.ch)

[www.be.ch/arbeit](http://www.be.ch/arbeit)

---

### **Migrationsdienst (Servicio de migración del Cantón de Berna)**

Eigerstrasse 73, 3011 Berna

Tfno. 031 633 53 15

Correo electrónico [midi.info@pom.be.ch](mailto:midi.info@pom.be.ch)

[www.be.ch/migration](http://www.be.ch/migration)

---

### ¿Cómo puedo buscar trabajo?

Encontrará anuncios de trabajo en los periódicos, en los diarios regionales y locales y en Internet. La plataforma [www.treffpunkt-arbeit.ch](http://www.treffpunkt-arbeit.ch) contiene, además de anuncios de trabajo, consejos para la búsqueda y las solicitudes.

Puede dejar sus documentos de solicitud en diversas oficinas de trabajo temporal de su región. Estas suministran personal tanto temporal como permanente.

Informe además a todos sus amigos, conocidos, familiares y vecinos de que está buscando trabajo. A menudo se encuentra trabajo a través de contactos.

Algunas organizaciones ofrecen programas de asesoramiento, proyectos para facilitar la entrada en la vida profesional, así como formación continua, especialmente para personas con un trasfondo migratorio. Aquí encontrará una vista general sobre las diferentes ofertas, así como más información sobre el tema «Trabajo»: [www.integration-be.ch](http://www.integration-be.ch)

### ¿Dónde puedo encontrar ayuda para la búsqueda de trabajo?

Puede obtener ayuda en los Regionalen Arbeitsvermittlungszentren (Centros regionales de empleo, RAV). Encontrará las direcciones de los diecinueve centros del Cantón de Berna en [www.be.ch/arbeit](http://www.be.ch/arbeit)

TRiiO ofrece asesoramiento personalizado sobre empleo y desempleo con cita previa. Allí también podrá utilizar gratuitamente los periódicos de anuncios de empleos, Internet y ordenadores. Además, recibirá ayuda para redactar y preparar los documentos para la solicitud de empleo.

---

#### TRiiO

Spitalgasse 33, 3011 Berna

Tfno. 031 311 91 55

Correo electrónico [info@triiio.ch](mailto:info@triiio.ch)

[www.triiio.ch](http://www.triiio.ch)

---

### ¿Mi título extranjero está reconocido en Suiza?

No todos los títulos extranjeros están reconocidos en Suiza. Para preguntas relativas a su título, diríjase a:

**Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation**  
**(Secretaría estatal para la educación, la investigación y la innovación, SBFI)**  
**Kontaktstelle für die Anerkennung von Berufsqualifikationen**  
**(Centro de contacto para el reconocimiento de calificaciones laborales)**

Einsteinstrasse 2, 3003 Berna

Tfno. 058 462 28 26

Correo electrónico [kontaktstelle@sbfi.admin.ch](mailto:kontaktstelle@sbfi.admin.ch)

[www.sbfi.admin.ch/diploma](http://www.sbfi.admin.ch/diploma)

También puede recibir información sobre el reconocimiento de títulos académicos extranjeros en los Berufsberatungs- und Informationszentren (Centros de orientación profesional e información, BIZ). Encontrará sus direcciones en [www.be.ch/biz](http://www.be.ch/biz)

### ¿Cómo puedo continuar mi educación?

Busque ofertas de su campo de interés en la práctica base de datos de formación continua: [www.w-a-b.ch](http://www.w-a-b.ch)

También puede contactar con el Berufsberatungs- und Informationszentrum (Centro de orientación profesional e información, BIZ) de su región y concertar una cita de asesoramiento para obtener una vista general de las ofertas formativas. Aquí encontrará las direcciones de los BIZ regionales: [www.be.ch/biz](http://www.be.ch/biz)

### Quiero reorientarme profesionalmente. ¿Dónde puedo obtener orientación?

En la oficina de asesoramiento profesional y académico del Cantón de Berna obtendrá información sobre formación y formación continua. Además, esta oficina le ayudará a aclarar sus intereses y habilidades. Contacte directamente con el Berufsberatungs- und Informationszentrum (Centro de orientación profesional e información, BIZ) de su región. En el siguiente enlace encontrará más información y los datos de contacto: [www.be.ch/biz](http://www.be.ch/biz)



# Vivienda

## Estoy buscando vivienda. ¿Qué debo hacer?

Encontrará anuncios de vivienda en los periódicos, diarios regionales y en Internet (p. ej. en [www.immoscout24.ch](http://www.immoscout24.ch) o en [www.anzeiger.ch](http://www.anzeiger.ch)).

Aquí encontrará direcciones de motores de búsqueda para encontrar vivienda, consejos para la mudanza y el registro, así como la hoja informativa «Vivir en Suiza» en 15 idiomas: [www.integration-be.ch](http://www.integration-be.ch)

Recuerde que debe presentarse en la oficina de registro de residentes durante los primeros catorce días después de mudarse a una nueva vivienda.

## ¿Dónde puedo obtener información sobre leyes de arrendamiento?

Recibirá información sobre cuestiones relativas al alquiler en las oficinas de mediación cantonales. Encontrará la dirección de la oficina correspondiente a su región en [www.be.ch/justiz](http://www.be.ch/justiz) > Schlichtungsbehörden. La Kantonale Mieterinnen- und Mieterverband (Asociación cantonal de inquilinos) también es un buen punto de información. Esta ofrece a sus miembros asesoramiento jurídico gratuito y otros servicios relacionados con temas de arrendamiento.

### **Kantonaler Mieterinnen- und Mieterverband (Asociación cantonal de inquilinos del Cantón de Berna)**

Monbijoustrasse 61, 3007 Berna

Postfach, 3000 Berna 23

Tel. 0848 844 844

Correo electrónico [mv@mvbern.ch](mailto:mv@mvbern.ch)

[www.mieterverband.ch](http://www.mieterverband.ch)

Encontrará más información y centros de asesoramiento sobre cuestiones relativas al alquiler en [www.integration-be.ch](http://www.integration-be.ch)





# Educación / Servicios de guardería / Colegios

## Tengo hijos y tengo preguntas respecto a cómo proceder con los niños. ¿A dónde me puedo dirigir?

La Mütter- und Väterberatung (Oficina de asesoramiento para madres y padres) ofrece asesoramiento y apoyo gratuitos para orientar, fortalecer y otorgar seguridad con la maternidad y la paternidad. En todas las etapas de vida y en todas las edades de los niños, los padres tienen dudas diferentes. La Mütter- und Väterberatung (Oficina de asesoramiento para madres y padres) cuenta con ofertas específicas para futuros padres, tanto para el periodo posterior al nacimiento como para el que se extiende desde el primer año de vida hasta el jardín de infancia. En casi todos los municipios del Cantón de Berna existen centros de orientación.

En el siguiente enlace encontrará las direcciones y las ubicaciones:

[www.mvb-be.ch](http://www.mvb-be.ch)

## ¿Cómo puedo fortalecer mi papel como madre o padre y aprender más sobre temas relativos a la educación?

La fundación Berner Gesundheit ofrece cursos de forma habitual en diferentes lugares del Cantón de Berna para apoyar a los padres con la educación de sus hijos. Encontrará más información al respecto en [www.bernergesundheits.ch](http://www.bernergesundheits.ch)

También hay cursos para padres en los encuentros de familia, en los centros para madres y en los centros de barrio. Infórmese en su municipio o consulte [www.integration-be.ch](http://www.integration-be.ch) para conocer las ofertas de su región.

## ¿Cómo es el sistema escolar del Cantón de Berna?

La escolaridad obligatoria comprende once años. La enseñanza y el material didáctico son gratuitos.

Como preparación para la escuela, los niños acuden durante dos años al jardín de infancia tras cumplir los cuatro años.

Después del jardín de infancia, los niños acuden durante seis años a la escuela primaria y pasan después a la secundaria, que dura tres años.

Encontrará más información sobre el colegio y el jardín de infancia en: [www.ers.be.ch/elterninfo](http://www.ers.be.ch/elterninfo)

---

### Erziehungsdirektion (Dirección de educación del Cantón de Berna)

Sulgeneckstrasse 70, 3005 Berna  
Tfno. 031 633 84 51  
Correo electrónico [akvb@ers.be.ch](mailto:akvb@ers.be.ch)  
[www.ers.be.ch](http://www.ers.be.ch)

---

Al terminar la escolaridad obligatoria están abiertas diferentes posibilidades. Se recomienda informarse en la Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung (Oficina de orientación profesional y formativa)

del Cantón de Berna ([www.be.ch/biz](http://www.be.ch/biz)) sobre las diversas ofertas. Dependiendo de los intereses y habilidades, se puede escoger entre un aprendizaje (Berufslehre) con o sin bachillerato profesional (Berufsmaturität), un instituto de bachillerato (Gymnasium), una escuela media profesional (Fachmittelschule) o una escuela media de comercio (Handelsmittelschule).

Suiza cuenta con un sistema de educación profesional dual. Esto significa que el aprendizaje (Berufslehre) consta de una parte práctica en el ámbito respectivo y una parte teórica en la escuela de formación profesional. Durante el aprendizaje puede obtenerse el diploma de bachillerato profesional (Berufsmaturität). Este diploma permite el acceso a universidades de ciencias aplicadas (Fachhochschulen) y a algunos cursos universitarios. De este modo, el camino a través de un aprendizaje tiene la misma validez que el del instituto de bachillerato (Gymnasium). Además, con frecuencia ofrece mejores perspectivas profesionales.

Encontrará más información sobre los diferentes itinerarios formativos en [www.ers.be.ch](http://www.ers.be.ch) (> Berufsbildung o > Mittelschule) y [www.integration-be.ch](http://www.integration-be.ch)



Aquí encontrará un folleto informativo en cinco idiomas diferentes sobre el ingreso en un instituto de bachillerato (Gymnasium) en el Cantón de Berna:

[www.erz.be.ch/aufnahmegym](http://www.erz.be.ch/aufnahmegym)

Todos los años, la Verein für fremdsprachige Eltern und Bildung (Asociación para padres de lengua extranjera y educación) organiza reuniones informativas sobre el sistema escolar en quince idiomas.

---

### **Verein für fremdsprachige Eltern und Bildung (Asociación para padres de lengua extranjera y educación)**

Tfno. 031 331 50 63

Correo electrónico

fremdsprachige\_eltern@yahoo.de

---

### **¿Cómo puedo inscribir a mi hijo en el colegio?**

Inscriba a su hijo en la administración municipal o directamente en la dirección del colegio de su municipio.

### **Me gustaría que mis hijos estuvieran bien preparados para el colegio y que aprendiesen alemán o francés antes de entrar en el jardín de infancia. ¿Qué opciones existen?**

La asistencia habitual a una guardería, un grupo de juego o una familia

de día constituyen buenas oportunidades para que su hijo aprenda el idioma pronto y lo practique. Encontrará más información sobre estas ofertas en [www.be.ch/familie](http://www.be.ch/familie)

También hay cursos de idiomas para padres que ofrecen un servicio de guardería que estimula lingüísticamente a los niños durante las horas lectivas. Encontrará estas ofertas de cursos en [www.be.ch/sprachkurse-migration](http://www.be.ch/sprachkurse-migration)

### **¿Qué hago si hay problemas en el colegio?**

Hable con los profesores. También puede dirigirse a la Erziehungsberatung (Centro de orientación pedagógica) del Cantón de Berna. Encontrará las ubicaciones, direcciones y teléfonos de las trece oficinas regionales en:

[www.erz.be.ch/erziehungsberatung](http://www.erz.be.ch/erziehungsberatung)

Algunos municipios ofrecen además servicios de trabajo social escolar. Los trabajadores sociales escolares asesoran a niños y jóvenes, así como a los padres, en problemas sociales y personales. La escuela también ayuda a identificar tempranamente los problemas que interfieren con el éxito escolar y a tomar las medidas necesarias. Infórmese en la dirección escolar de su municipio.

### **Deseo que mis hijos asistan a una guardería. ¿Qué opciones existen?**

En el Cantón de Berna existen diferentes ofertas de cuidado de niños. Para obtener más información sobre los costes, así como sobre ayuda en la búsqueda de una oferta adecuada, consulte el siguiente enlace: [www.be.ch/familie](http://www.be.ch/familie)

---

#### **Gesundheits- und Fürsorgedirektion (Dirección de salud y bienestar del Cantón de Berna)**

Sozialamt (Oficina de asuntos sociales)  
Rathausgasse 1, 3011 Berna  
Tfno. 031 633 78 11  
Correo electrónico [info.soa@gef.be.ch](mailto:info.soa@gef.be.ch)  
[www.be.ch/familie](http://www.be.ch/familie)

---

Además, hay escuelas de día en las que cuidan a los niños antes de ir a clase, durante la pausa de almuerzo o después de las clases. En general, este servicio está integrado en la escuela de enseñanza básica (Volksschule) del municipio y se ofrece en las instalaciones escolares. El coste de la escuela de día (Tagesschule) se calcula teniendo en cuenta los ingresos, el patrimonio y el tamaño de la familia. Aquí encontrará una vista general de los municipios berneses que cuentan con el servicio de escuelas de día y otras informaciones: [www.be.ch/familie](http://www.be.ch/familie)



# Salud / Seguridad social

## Estoy enfermo. ¿Quién me puede atender?

Usted es libre de elegir a su médico. Hay, sin embargo, modelos de seguro de salud con posibilidades de elección de médicos limitadas. Puede encontrar las direcciones de numerosos médicos en cualquier guía telefónica. Puede buscar médicos con determinados conocimientos lingüísticos, así como según su campo de especialidad y región, en el siguiente enlace: [www.doctorfmh.ch](http://www.doctorfmh.ch)

Lo mejor consiste en encontrar un médico de familia de confianza. En caso de enfermedad, los médicos de familia son la primera persona de contacto en Suiza. A menudo, incluso atienden a domicilio y, en caso de emergencia, también es posible contactar con ellos de noche y los fines de semana. Si es necesario, ellos lo remitirán a un médico especialista o a un hospital. Asimismo, recurra a los servicios de emergencia de los hospitales solo en situaciones de vida o muerte.

Para consultas médicas urgentes, dispone de los siguientes servicios médicos de emergencia:

Región de Berna:

### **CITY NOTFALL AG**

(todos los días de 7:00 a 22:00 horas)  
Bubenbergplatz 10, 3011 Berna  
Tfno. 031 326 20 00  
Correo electrónico [info@citynotfall.ch](mailto:info@citynotfall.ch)  
[www.citynotfall.ch](http://www.citynotfall.ch)

### **Praxiszentrum am Bahnhof (Consulta en la estación)**

Parkterrasse 10, 3012 Berna  
Tfno. 031 335 50 00  
Correo electrónico [pzb.bern@hirslanden.ch](mailto:pzb.bern@hirslanden.ch)  
[www.hirslanden.ch](http://www.hirslanden.ch) (> Kliniken und Zentren > Bern > Praxiszentrum am Bahnhof)

Región Biel:

### **notfallpraxisbiel (Consulta de emergencia de Biel) Spitalzentrum (Centro hospitalario de Biel)**

Vogelsang 84, 2501 Biel  
Tfno. 032 324 48 44  
[www.notfallpraxisbiel.ch](http://www.notfallpraxisbiel.ch)

Región de Thun:

### **Hausärztlicher Notfalldienst (Servicio médico de emergencia de la región de Thun)**

Krankenhausstrasse 12, 3600 Thun  
Tfno. 033 226 45 56  
Correo electrónico [public@han-rt.ch](mailto:public@han-rt.ch)  
[www.notfallthun.ch](http://www.notfallthun.ch)

### **Me gustaría saber más sobre el sistema de salud suizo o sobre un tema de salud concreto. ¿A dónde me puedo dirigir?**

¿Tiene alguna pregunta específica sobre dieta y ejercicio? ¿Sobre niños y salud? ¿Sobre amor y sexualidad? ¿O sobre la atención sanitaria en Suiza en general? En el siguiente enlace puede descargar o solicitar gratuitamente una gran variedad de folletos informativos en diferentes idiomas: [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

### **¿Cómo puedo elegir un seguro de salud?**

El seguro médico es obligatorio en Suiza. Las personas que se establecen en Suiza deben contratar un seguro de salud básico en un plazo de tres meses. En el siguiente enlace encontrará más información: [www.integration-be.ch](http://www.integration-be.ch)

Hay muchos seguros de salud. Usted puede elegir dónde quiere estar asegurado. Todas las empresas de seguros de salud están obligadas a incluirlo en un seguro básico. El seguro básico de salud cubre los costes de tratamiento médico en las consultas médicas y en

los hospitales del Cantón de Berna. Sin embargo, deberá pagar una parte del total de los gastos médicos y hospitalarios. Se trata de la franquicia.

El seguro de salud no cubre tratamientos dentales. Compare aquí qué seguro de salud es el mejor para usted: [www.comparis.ch](http://www.comparis.ch)

En el siguiente enlace encontrará más información sobre ofertas y primas mensuales de los diferentes seguros de salud: [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

Si tiene unos ingresos bajos, recibirá un descuento en la prima mensual. Esto significa que el Gobierno Federal y el Cantón se hacen cargo de parte de su prima mensual. Por regla general, el derecho a reducción de la prima se evaluará automáticamente según la declaración de impuestos presentada. Las personas con permiso de residencia B, L, N o F tienen que solicitar la reducción de la prima en la Amt für Sozialversicherung und Stiftungsaufsicht (Oficina de Seguridad social y supervisión). Allí también encontrará información adicional y los formularios necesarios.

---

### **Amt für Sozialversicherung und Stiftungsaufsicht (Oficina de Seguridad social y supervisión, ASVS)**

Abteilung Prämienverbilligung und Obligatorium (Departamento reducción de prima y obligatorio)

Forelstrasse 1, 3072 Ostermundigen

Tfno. 0844 800 884

Correo electrónico [asv.pvo@jgk.be.ch](mailto:asv.pvo@jgk.be.ch)

[www.be.ch/asvs](http://www.be.ch/asvs)

---

### **¿Qué es AHV/IV?**

En Suiza, el Alters- und Hinterlassenenversicherung (Seguro de vejez y supervivencia, AHV) y el Invalidenversicherung (Seguro de invalidez, IV) son obligatorios. El AHV es el régimen de pensiones. La edad de jubilación para las mujeres es de 64 años, para los hombres es de 65 años.

El seguro de invalidez asegura los medios de subsistencia, por ejemplo, si después de un accidente queda total o parcialmente incapacitado para trabajar o si no puede trabajar debido a problemas de salud congénitos.

A partir de los 18 años de edad debe abonar importes para el AHV/IV. Estos importes se deducen automáticamente del salario. Si está desempleado o si trabaja por cuenta propia, deberá pagar los importes directamente al seguro.

---

### **Ausgleichskasse (Caja de compensación del Cantón de Berna)**

Chutzenstrasse 10, 3007 Berna

Tfno. 031 379 79 79

Correo electrónico [info@akbern.ch](mailto:info@akbern.ch)

[www.akbern.ch](http://www.akbern.ch)

---

Obtenga información adicional sobre el AHV/IV y todos los formularios aquí: [www.ahv-iv.ch](http://www.ahv-iv.ch)

### ¿Qué otros seguros debería contratar aunque no sean obligatorios?

Los siguientes seguros son muy recomendables. Casi todas las personas en Suiza cuentan con uno.

#### **Seguro de accidentes:**

Si trabaja, su empleador le asegura frente a accidentes. Si trabaja más de ocho horas a la semana con el mismo empleador, también está asegurado frente a accidentes no laborales. Si está desempleado o si trabaja menos de ocho horas por semana, puede contratar un seguro de accidentes, por ejemplo, a través de su seguro médico.

#### **Seguro de responsabilidad civil:**

Usted es responsable si causa daño a alguien. Esto significa que Usted paga por ello. El seguro de responsabilidad civil lo protege contra las consecuencias económicas de este tipo de daños. A menudo, con bajas primas ya se aseguran grandes sumas. Aquí se encuentra una lista general de todas las ofertas de seguros de responsabilidad civil: [www.comparis.ch](http://www.comparis.ch)

#### **Seguro del hogar:**

El seguro del hogar se hace cargo de los daños en su vivienda y bienes causados por incendios, agua, sucesos naturales (tormentas e inundaciones), robo y rotura de cristales. En la mayoría de los casos, si desea alquilar una vivienda, el propietario le exige un seguro de hogar. Con frecuencia, el seguro de hogar se ofrece junto con un seguro de responsabilidad civil. Aquí se encuentra una lista general de todas las ofertas y primas: [www.comparis.ch](http://www.comparis.ch)

Encontrará más información relativa a seguros en [www.integration-be.ch](http://www.integration-be.ch)



# Protección frente a la discriminación

## ¿Dónde puedo obtener ayuda si soy víctima de discriminación o racismo?

El Cantón y los municipios tienen el deber de prevenir y luchar contra la discriminación. El derecho fundamental a protección frente a discriminación motivada por la raza, el color de la piel, el sexo, la edad, el idioma, la procedencia, el modo de vida, la orientación sexual, las creencias políticas o religiosas, así como la discapacidad física, mental o psíquica es aplicable a todas las personas, con independencia de su situación de residencia y de su nacionalidad.

Los centros de contacto para la integración (consulte las direcciones en la página 5) asesoran a personas afectadas por discriminación. Además, las víctimas de discriminación reciben apoyo en los siguientes centros:

---

Asesoramiento jurídico para víctimas de discriminación:

**Berner Rechtsberatungsstelle für Menschen in Not**  
**(Centro de asesoramiento bernés para personas en situaciones difíciles, RBS)**

Eigerplatz 5, 3007 Berna

Tfno. 031 385 18 20

Correo electrónico [rbs.bern@bluewin.ch](mailto:rbs.bern@bluewin.ch)

[www.rechtsberatungsstelle.ch](http://www.rechtsberatungsstelle.ch)

---

Centro de información y asesoramiento sobre violencia y racismo:

**gggfon – gemeinsam gegen Gewalt und Rassismus (Juntos contra la violencia y el racismo)**

Tfno. 031 333 33 40

Correo electrónico [melde@gggfon.ch](mailto:melde@gggfon.ch)

[www.gggfon.ch](http://www.gggfon.ch)

---

Información, asesoramiento y mediación (en caso de no haber ningún centro regional competente):

**Eidgenössische Kommission gegen Rassismus EKR (Comisión federal contra el racismo)**

Schwanengasse 2, 3003 Berna

Tfno. 031 324 12 93

Correo electrónico [ekr-cfr@gs-edi.admin.ch](mailto:ekr-cfr@gs-edi.admin.ch)

[www.ekr.admin.ch](http://www.ekr.admin.ch)

---

Obtenga información adicional y ofertas sobre protección frente a la discriminación y lucha contra el racismo aquí: [www.integration-be.ch](http://www.integration-be.ch)







# Impuestos

---

Con el dinero de los impuestos se financian importantes actividades estatales para el bien común de todos los habitantes de Suiza. Por ejemplo, educación, bienestar social, salud o transporte.

## ¿Cómo puedo pagar los impuestos en el Cantón de Berna?

Si ni usted ni su cónyuge tienen un permiso de residencia permanente C, los impuestos se deducen directamente de su salario (Quellensteuer). Las personas con permiso de residencia permanente y los ciudadanos suizos, así como sus parejas extranjeras, tienen que cumplimentar y presentar una declaración de impuestos anualmente.

Para preguntas relacionadas con impuestos, contacte con su empleador o con la Steuerverwaltung (administración fiscal) del Cantón. En su sitio web encontrará también muchos consejos útiles e información.

---

### Steuerverwaltung (administración fiscal del Cantón de Berna)

Brünnenstrasse 66, 3018 Berna  
Dirección postal: Postfach 8334, 3001 Berna  
Tfno. 031 633 60 01  
[www.be.ch/steuern](http://www.be.ch/steuern)

---

## ¿Tengo que pagar por las señales de radio y televisión?

En Suiza, la recepción de señales de radio y televisión es de pago. Estas tarifas se pagan a Billag AG. Debe registrarse si tiene radio o televisor o un aparato que permite la recepción de señales de radio y televisión (p. ej. un ordenador o un smartphone). Hay que registrarse una vez por vivienda. En una vivienda pueden ver y escuchar las emisiones cuantas personas se desee.

---

### Billag AG Contact Center

Postfach, 1701 Freiburg  
Tfno. 0844 834 834  
Correo electrónico [suisa@billag.com](mailto:suisa@billag.com)  
[www.billag.ch](http://www.billag.ch)

---



# Movilidad

## ¿Cómo puedo desplazarme en transporte público?

El Cantón de Berna y Suiza en general disponen de una red bien desarrollada de trenes y autobuses. En el siguiente enlace encontrará información sobre horarios, mapas de líneas y títulos de transporte regionales: [www.s-bahn-bern.ch](http://www.s-bahn-bern.ch)

Las uniones tarifarias permiten cambiar de medio de transporte con el mismo billete. En el Cantón de Berna existen las siguientes uniones tarifarias:

Región de Solothurn-Biel-Jura bernés:

### **LIBERO**

[www.mylibero.ch](http://www.mylibero.ch)

Región de Thun-Oberland bernés:

### **BeoAbo**

[www.beoabo.ch](http://www.beoabo.ch)

La empresa de los Schweizerischen Bundesbahnen (Empresa de ferrocarriles federales suizos, SBB) ofrece títulos de transporte a nivel nacional. Con un Halbtax-Abo podrá utilizar todos los medios de transporte público a mitad de precio. Encontrará información sobre los títulos de transporte de la SBB, así como información sobre los horarios de trenes en toda Suiza, en ventanilla o aquí:

[www.sbb.ch](http://www.sbb.ch)

Si desea alquilar un coche, Mobility-Car-sharing - entre otras empresas de alquiler de coches - ofrece vehículos de todos los tamaños en 1400 localidades de Suiza. Para ello debe ser miembro de Mobility: [www.mobility.ch](http://www.mobility.ch)

## ¿Qué debo tener en cuenta al montar en bicicleta?

La bicicleta o «Velo», en alemán de Suiza, es una forma popular de transporte en Suiza. Resulta aconsejable contratar un seguro de responsabilidad civil para disponer de cobertura en caso de provocar un accidente al montar en bici. Encontrará más información al respecto en la página 22.

Encontrará una lista de las rutas en bici más bellas en

[www.veloland.ch](http://www.veloland.ch) o en la asociación Pro Velo, que también ofrece cursos para montar en bici dirigidos a niños y adultos.

### **Pro Velo Cantón de Berna**

Postfach 6711

3011 Berna

Tfno. 031 318 54 12

Correo electrónico [sekretariat@pro-velo-be.ch](mailto:sekretariat@pro-velo-be.ch)

[www.pro-velo-be.ch](http://www.pro-velo-be.ch)

### Tengo un permiso de conducir extranjero. ¿Puedo conducir en Suiza?

Puede utilizar su permiso de conducir extranjero en Suiza durante doce meses. Después, deberá sustituirlo por un permiso de conducir suizo. En el siguiente enlace encontrará más información y los formularios necesarios:

[www.be.ch/svsa](http://www.be.ch/svsa) > **Führerausweise**

Los vehículos de motor extranjeros y los remolques deberán disponer de matrícula suiza si permanece más de un año en Suiza. Si lleva a personas o transporta mercancía en su vehículo de forma retribuida, deberá declararlo inmediatamente.

---

#### **Strassenverkehrs- und Schifffahrtsamt (Dirección de tráfico terrestre y marítimo del Cantón de Berna)**

Schermenweg 5, Postfach, 3001 Berna  
Tfno. 031 634 21 91  
Correo electrónico [zfu.svsa@pom.be.ch](mailto:zfu.svsa@pom.be.ch)  
[www.be.ch/svsa](http://www.be.ch/svsa)

---

### ¿Qué debo saber como conductor de coche?

Las siguientes son las velocidades máximas en Suiza (las desviaciones están señalizadas):

Zona urbana: 50 km/h  
Fuera de la zona urbana: 80 km/h  
Carretera: 100 km/h  
Autopista: 120 km/h

Se debe abonar una tarifa para el uso de autopistas. Se necesita una viñeta de autopista (Autobahn-Vignette). Estas se pueden comprar, por ejemplo, en las aduanas al pasar la frontera, en las gasolineras, en las oficinas de correos y en los quioscos.

En Suiza, el límite de alcohol en sangre es de 0,5 por mil. Los chóferes profesionales, conductores noveles, alumnos de autoescuelas, así como los acompañantes de personas que estén aprendiendo a conducir, no pueden consumir alcohol en absoluto antes de la conducción (0,1 por mil). En caso de conducir un vehículo de motor o de acompañar a una persona que está aprendiendo a conducir con un valor de alcohol en sangre superior, se debe contar con repercusiones legales.

Desde el 1er de enero 2014 es obligatorio circular con las luces encendidas de día.

Si dispone de un vehículo propio, debe contratar un seguro para vehículos de motor. Este seguro cubrirá los daños causados a terceros o a objetos en propiedad de terceros. La Dirección de tráfico no concede ninguna matrícula a vehículos sin un seguro de responsabilidad civil de esta clase.

**Diese Broschüre ist in folgenden Sprachen erhältlich:**

Deutsch, Französisch, Albanisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Chinesisch (Mandarin), Englisch, Italienisch, Polnisch, Portugiesisch, Spanisch, Tamilisch, Thailändisch, Türkisch

Download unter [www.be.ch/integration](http://www.be.ch/integration) > Publikationen > Migration > Informationsmaterial

2016

**Cette brochure est disponible dans les langues suivantes :**

Allemand, français, albanais, anglais, bosnien/croate/serbe, chinois (mandarin), espagnol, italien, polonais, portugais, tamoul, thaïlandais, turc.

Elle est téléchargeable sous [www.be.ch/integration](http://www.be.ch/integration) > Publications > Migration > Matériel d'information

2016