



Bienvenida/o al Cantón de Berna

**Información útil para
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

Estimada/o recién llegada/o

Bienvenida/o 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. A fecha del 1° de enero de 2018, el número de residentes era de 1'031'126, de los cuales el 16.2 % 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

Folleto «Bienvenido a Suiza»
www.sem.admin.ch > Publikationen & Service > Publikationen
www.sem.admin.ch > Publications & services > Publications

Sitio Web del Cantón de Berna en inglés: www.cantondebern.ch

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	14
Educación / Servicios de guardería / Colegios	16
Salud / Seguridad social	21
Protección frente a la discriminación	26
Impuestos	28
Movilidad	29





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 (Anspruchstellen Integration / Antennes d'intégration) 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 33, 3008 Bern

Tfno. 031 321 60 36

Correo electrónico integration@bern.ch

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 beratung@isabern.ch

www.isabern.ch

Región de Jura bernés – Seeland y Biel:
Fachstelle Integration / Service spécialisé de l'intégration

Bahnhofstrasse 50 / Rue de la gare 50,
2501 Biel/Bienne

Tfno. 032 326 12 17

Correo electrónico

integration@biel-bienne.ch

www.biel-bienne.ch/integration_beratung/

www.biel-bienne.ch/integration_conseil

Región Thun-Oberland:

KIO Kompetenzzentrum Integration
(Centro de competencia para la integración)

Uttigenstrasse 3, 3600 Thun

Tfno. 033 225 88 00

Correo electrónico kio@thun.ch

www.thun.ch/kio

Encontrará una vista general de otros centros de asesoramiento y ofertas en 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?

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. También podrá obtener más información sobre estos temas y sobre la naturalización en su municipio.

Servicio de migración del Cantón de Berna (Migrationsdienst des Kantons Bern / Service des migrations du canton de Berne)

Eigerstrasse 73, 3011 Berna

Tfno. 031 633 53 15

Correo electrónico midi.info@pom.be.ch

www.be.ch/migration

Ciudad de Berna:

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

Predigergasse 5, Postfach, 3001 Bern

Tfno. 031 321 53 00

Correo electrónico

einwohnerdienste@bern.ch

www.bern.ch > Politik und Verwaltung > Stadtverwaltung > Direktion für Sicherheit, Umwelt und Energie > Polizeiinspektorat > Einwohnerdienste, Migration und Fremdenpolizei

Ciudad de Biel:

Servicios de residentes y servicios especiales (Einwohner- und Spezialdienste / Services des habitants et services spéciaux)

Neuengasse 28 / Rue Neuve 28, PF/CP
1120, 2502 Biel/Bienne

Tfno. 032 326 12 25

Correo electrónico ESD-SHS@biel-bienne.ch

www.biel-bienne.ch > Behörden/

Verwaltung > Direktion Soziales und
Sicherheit > öffentliche Sicherheit >

Einwohner- und Spezialdienste / [www.](http://www.biel-bienne.ch)

[biel-bienne.ch](http://www.biel-bienne.ch) > *Autorités / Administration* > *Direction de l'action sociale et de la sécurité* > *Sécurité publique* > *Services des habitants et services spéciaux*

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

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 su municipio 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 (*Ansprechstellen Integration / Antennes d'intégration*) (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

Kapellenstrasse 24, 3011 Berna

Tfno. 031 381 27 01

Correo electrónico info@frabina.ch

www.frabina.ch

Llegué a Suiza por matrimonio. ¿Qué debo saber?

¿Tiene alguna pregunta sobre derecho matrimonial suizo? ¿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 (Anspruchstellen Integration / Antennes d'intégration) 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 el mismo derecho de codecisión en todos los aspectos de la 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 > Gesellschaft > Zivilstandswesen > Merkblätter / www.ofj.admin.ch > Société > Etat civil > Mémentos

En el siguiente enlace encontrará más información: www.integration-be.ch

También encontrará información sobre diferentes temas relativos a los matrimonios y parejas binacionales en 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/)
www.be.ch/cours-langue-migration

Encontrará una lista de proveedores de cursos de integración en el Cantón de Berna en 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 Economía bernes (beco Berner Wirtschaft / beco Economie bernoise)

Laupenstrasse 22, 3011 Berna

Tfno. 031 633 58 10

Correo electrónico info.arbeit@vol.be.ch

www.be.ch/arbeit / www.be.ch/travail

Servicio de migración del Cantón de Berna (Migrationsdienst des Kantons Bern / Service des migrations du canton de Berne)

Eigerstrasse 73, 3011 Berna

Tfno. 031 633 53 15

Correo electrónico midi.info@pom.be.ch

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.arbeit.swiss / www.travail.swiss contiene, además de anuncios de trabajo, consejos para la búsqueda y las solicitudes.

Puede dejar sus documentos de solicitud en las agencias privadas de empleo 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

¿Dónde puedo encontrar ayuda para la búsqueda de trabajo?

Puede obtener ayuda en los Centros regionales de empleo (Regionale Arbeitsvermittlungszentren (RAV) / *Offices régionaux de placement (ORP)*). Encontrará las direcciones de los 18 centros del Cantón de Berna en www.be.ch/arbeit / www.be.ch/travail

En la página www.integration-be.ch encontrará más direcciones de sitios que le ayudarán a redactar y preparar los documentos para la solicitud de empleo y le asesorarán sobre temas de empleo y desempleo.

¿Que debo hacer para homologar mi título extranjero en Suiza?

No todos los títulos extranjeros están reconocidos en Suiza. Existen diferentes servicios de reconocimiento para títulos y profesiones del extranjero. El centro de contacto nacional para el reconocimiento de cualificaciones profesionales es el primer punto de contacto para preguntas relativas al reconocimiento de títulos y certificados extranjeros.

Secretaría estatal para la educación, la investigación y la innovación (Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation (SBFI) / *Secrétariat d'Etat à la formation, à la recherche et à l'innovation (SEFRI)*)

Centro de contacto nacional para el reconocimiento de calificaciones laborales (Nationale Kontaktstelle für die Anerkennung von Berufsqualifikationen / *Point de contact national pour la reconnaissance des qualifications professionnelles*)

Einsteinstrasse 2, 3003 Berna

Tfno. 058 462 28 26

Correo electrónico kontaktstelle@sbfi.admin.ch

www.sbfi.admin.ch/diploma

También puede recibir información sobre el reconocimiento de títulos académicos extranjeros en los Centros de orientación profesional e información (BIZ Berufsberatungs- und Informationszentren / *OP Centres d'orientation professionnelle*). Encontrará sus direcciones en www.be.ch/biz / www.be.ch/cop

¿Cómo puedo continuar mi educación?

Busque ofertas de su campo de interés en la práctica base de datos de formación continua:

www.berufsberatung.ch > Aus- und Weiterbildung > Weiterbildung / www.orientation.ch > *Formations* > *Formation continue*

Consulte también la información relativa a la certificación profesional para adultos:

www.berufsberatung.ch > Aus- und Weiterbildung > Berufsabschluss für Erwachsene / www.orientation.ch > *Formations* > *Certification professionnelle pour adultes*

También puede contactar con el Centro de orientación profesional e información (BIZ Berufsberatungs- und Informationszentrum / *OP Centre d'orientation professionnelle*) 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/OP regionales:

www.be.ch/biz / www.be.ch/cop

Quiero reorientarme profesionalmente. ¿Dónde puedo obtener orientación?

En la oficina de asesoramiento profesional y académico obtendrá información sobre formación, cursos de grado y formación continua. Durante el asesoramiento, el asesor aclarará la situación actual con usted y le mostrará las opciones profesionales disponibles. La orientación profesional no proporciona puestos de trabajo. Contacte directamente con el Centro de orientación profesional e información (BIZ Berufsberatungs- und Informationszentren / *OP Centre d'orientation professionnelle*) de su región. En el siguiente enlace encontrará más información y los datos de contacto:

www.be.ch/biz / www.be.ch/cop



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 o en www.home.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 16 idiomas: 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 (kantonale Schlichtungsbehörden / *Autorités cantonales de conciliation*). Encontrará la dirección de la oficina correspondiente a su región en www.be.ch/justiz > Schlichtungsbehörden / www.be.ch/justice > *Autorités de conciliation*.

La Asociación cantonal de inquilinos (Kantonaler Mieterinnen- und Mieterverband / ASLOCA) también es un buen punto de información. Esta ofrece a sus miembros asesoramiento jurídico gratuito y otros servicios relacionados con temas de arrendamiento.

Mieterinnen- und Mieterverband (Asociación cantonal de inquilinos) del Cantón de Berna (parte del cantón de habla alemana y región de Biena)

Monbijoustrasse 61, 3007 Berna
Tel. 031 378 21 21
Correo electrónico mv@mvbern.ch
www.mieterverband.ch

ASLOCA Transjura (Berne Jura / Jura bernois)

Rue des Granges 10, Case postale 46,
2800 Delémont 1
Tel. 032 422 74 58
www.asloca.ch/transjura

Encontrará más información y centros de asesoramiento sobre cuestiones relativas al alquiler en 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 Oficina de asesoramiento para madres y padres (Mütter- und Väterberatung / *Centre de puériculture*) 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 Oficina de asesoramiento para madres y padres (Mütter- und Väterberatung / *Centre de puériculture*) 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 / www.cp-be.ch

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

También hay cursos para padres en los encuentros de familias, en los centros para madres y en los centros de barrio. Los consejos de padres de las escuelas también organizan eventos para padres sobre temas de interés. Infórmese en su municipio o consulte el portal familiar www.be.ch/familie / www.be.ch/famille para conocer las ofertas de su región.

El servicio de asesoramiento de educación del Cantón de Berna (Erziehungsberatung des Kantons Bern / *Service psychologique pour enfants et adolescents du canton de Berne*) también ofrece ayuda en cuestiones de educación para niños preescolares y escolares:
www.erz.be.ch/erziehungsberatung / www.erz.be.ch/spe

En casos de emergencia podrá dirigirse al Elternnotruf:

Elternnotruf

Tel. 0848 35 45 55
www.elternnotruf.ch

¿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 al nivel secundario 1, que dura tres años.

Encontrará más información sobre el colegio y el jardín de infancia en:

www.erz.be.ch/elterninfo /
www.erz.be.ch/info-parents

Dirección de educación del Cantón de Berna (Erziehungsdirektion des Kantons Bern / Direction de l'instruction publique du canton de Berne)

Sulgeneckstrasse 70, 3005 Berna

Tfno. 031 633 84 51

Correo electrónico

akvb@erz.be.ch / oeco@erz.be.ch

www.erz.be.ch

Al terminar la escolaridad obligatoria están abiertas diferentes posibilidades. Se recomienda informarse en la Oficina de orientación profesional e información del Cantón de Berna (BIZ Berufsberatungs- und Informationszentren / *OP Centres d'orientation professionnelle*) (www.be.ch/biz / www.be.ch/cop) sobre las diversas ofertas. Dependiendo de los intereses y habilidades, se puede escoger entre un aprendizaje (Berufslehre / *formation professionnelle initiale*) con o sin bachillerato profesional (Berufsmaturität / *maturité professionnelle*), un instituto de bachillerato (Gymnasium / *gymnase*), una escuela media profesional (Fachmittelschule / *école de culture générale*) o una escuela media de comercio (Handelsmittelschule / *école supérieure de commerce*).

Para los adolescentes que residen en Suiza desde hace poco tiempo existen cursos de idiomas y soluciones transitorias que sirven de preparación a una formación profesional o una escuela de secundaria. Podrá obtener más información sobre los cursos de idioma en los centros de contacto para la integración (Ansprechstellen Integration / Antennes d'intégration) (direcciones, v. página 5) o en www.be.ch/sprachkurse-migration/ www.be.ch/cours-langue-migration. Los centros regionales de remisión (Triagestellen / services d'aiguillage) le ayudarán a encontrar soluciones transitorias.

Dirección de educación del Cantón de Berna (Erziehungsdirektion des Kantons Bern / Direction de l'instruction publique du canton de Berne)

Centros regionales de remisión (Regionale Triagestellen Brückenangebote / Services d'aiguillage solutions transitoires)
 E-Mail info.cmbb@erz.be.ch
www.erz.be.ch/triagestelle/
www.erz.be.ch/service-aiguillage

Suiza cuenta con un sistema de educación profesional dual. Esto significa que el aprendizaje (Berufslehre / *formation professionnelle initiale*) 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 / *maturité professionnelle*). Este diploma permite el acceso a universidades de ciencias aplicadas (Fachhochschulen / *hautes écoles spécialisées*). Aquellos que, además, aprueben el examen complementario «Passerelle Berufsmaturität – universitäre Hochschulen» / «*Passerelle maturité professionnelle – hautes écoles universitaires*», también podrán acceder a las universidades y escuelas técnicas superiores suizas. De este modo, el camino a través de un aprendizaje tiene la misma validez que el del instituto de bachillerato (Gymnasium / *gymnase*). Además, con frecuencia ofrece mejores perspectivas profesionales.

En la página Web www.berufsberatung.ch > Direkteinstieg > Aus dem Ausland / www.orientation.ch > Accès direct: Je suis > de l'étranger encontrará un resumen sobre los diferentes tipos de formación e información en diferentes idiomas.

Encontrará más información sobre los diferentes itinerarios formativos en www.erz.be.ch > Berufsbildung o > Mittelschule / www.erz.be.ch > *formation professionnelle* o > *écoles moyennes* y en www.integration-be.ch.

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

www.erz.be.ch/aufnahmegym / www.erz.be.ch/admission-gymnase

En varios lugares del Cantón de Berna se ofrecen regularmente eventos para padres, adolescentes y adultos jóvenes de lengua extranjera en torno a la elección de profesión:

www.be.ch/biz-migration / www.be.ch/op-migration

¿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 / 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 / www.be.ch/cours-langue-migration

¿Qué hago si hay problemas en el colegio?

Hable con los profesores. También puede dirigirse al Centro de orientación pedagógica del Cantón de Berna (Erziehungsberatung des Kantons Bern / *Service psychologique pour enfants et adolescents du canton de Berne*). Encontrará las ubicaciones, direcciones y teléfonos de las trece oficinas regionales en:

www.erz.be.ch/erziehungsberatung/
www.erz.be.ch/spe

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/ / www.be.ch/famille

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/école obligatoire*) del municipio y se ofrece en las instalaciones escolares. El coste de la escuela de día (*Tagesschule/école à journée continue*) 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/
www.be.ch/famille



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 la guía telefónica electrónica www.local.ch. En www.doctorfmh.ch podrá buscar médicos con determinados conocimientos lingüísticos, así como según su campo de especialidad y región. Consulte www.psy.ch para obtener información y ofertas de tratamiento relativas a la salud mental.

Lo mejor es acudir a 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)
Schanzenstrasse 4a, 3008 Berna
Tfno. 031 326 20 00
Correo electrónico info@citynotfall.ch
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
www.hirslanden.ch > Leistungsangebot
> Ambulante Zentren > Praxiszentrum am Bahnhof Bern / www.hirslanden.ch > *Offre de prestations* > *Centres ambulatoires* > *Praxiszentrum am Bahnhof Bern*

Región Biel:

Consulta de emergencia de Biel (notfall-praxisbiel / Cabinet d'urgences Bienne)

Centro hospitalario de Biel (Spitalzentrum Biel / *Centre hospitalier Biel-Bienne*)
Vogelsang 84 / *Chante-Merle 84*,
2501 Biel / Bienne
Tfno. 032 324 48 44 o 0900 900 024
(sujeto a gastos)
www.notfallpraxisbiel.ch /
www.cabinetdurgencesbienne.ch

Walk-in-Clinic

Unionsgasse 14 / Eisengasse 11 / Rue de l'Union 14 / Rue du Fer 11
2502 Biel/Bienne
Tel. 032 344 46 66
E-Mail wic@mzb-cmb.ch
www.mzb-cmb.ch

Región de Thun:

Servicio médico de emergencia de la región de Thun (Hausärztlicher Notfalldienst Region Thun)

Krankenhausstrasse 12, 3600 Thun
Tfno. 033 226 45 56
Correo electrónico public@han-rt.ch
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

¿Cómo puedo mantenerme sano?

Cuidar de la propia salud y de la salud de la familia es la mejor prevención de todas y aumenta la calidad de vida. Intente alimentarse de forma sana y realizar ejercicio físico durante al menos 30 minutos al día (p.ej., caminar, ir en bici o practicar deportes).

¿Tiene preguntas sobre la conducta adictiva o de riesgo y busca asesoramiento y ayuda?

El portal web www.safezone.ch le ofrece información sobre temas de adicción y facilita direcciones de centros de contacto en su región. Además podrá obtener asesoramiento anónimo online.

¿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

Hay muchos seguros de salud. Usted puede elegir dónde quiere estar asegurado. Todas las compañías 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 básico no cubre tratamientos dentales. Compare aquí qué seguro de salud es el mejor para usted:

www.comparis.ch > Versicherungen / <https://fr.comparis.ch> > Assurances

En el siguiente enlace encontrará más información sobre ofertas y primas mensuales de los diferentes seguros de salud: www.bag.admin.ch > Versicherungen > Krankenversicherung / www.ofsp.admin.ch > Assurances > Assurance-maladie

Si tiene unos ingresos bajos, recibirá un descuento en la prima mensual. Esto significa que el Gobierno Federal y el Cantón contribuyen en el pago 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 recién llegadas del extranjero o con permiso de residencia B, L, N o F tienen que solicitar la reducción de la prima en la Oficina de Seguridad social (Amt für Sozialversicherungen / Office des assurances sociales). Allí también encontrará información adicional y los formularios necesarios.

Oficina de Seguridad social (Amt für Sozialversicherungen (ASV) / Office des assurances sociales (OAS))

Departamento de reducción de prima y régimen obligatorio (Abteilung Prämienvorbereitung und Obligatorium / Service de la réduction des primes et de l'application du régime obligatoire)

Forelstrasse 1, 3072 Ostermundigen

Tfno. 031 636 45 00

Correo electrónico asv.pvo@jgk.be.ch

www.be.ch/pvo / www.be.ch/rpo

¿Qué es AHV/IV?

En Suiza, el Seguro de vejez y supervivencia (Alters- und Hinterlassenenversicherung (AHV) / *Assurance-vieillesse et survivants (AVS)*) y el Seguro de invalidez (Invalidenversicherung (IV) / *Assurance-invalidité (AI)*) son obligatorios. El AHV / AVS 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 / AVS/AI. Estos importes se deducen automáticamente del salario. Si está desempleado o si trabaja por cuenta propia, deberá pagar los importes directamente al seguro.

Caja de compensación del Cantón de Berna (Ausgleichskasse des Kantons Bern / Caisse de compensation du canton de Berne)

Chutzenstrasse 10, 3007 Berna
Tfno. 031 379 79 79
Correo electrónico info@akbern.ch
www.akbern.ch

Obtenga información adicional sobre el AHV/IV / AVS/AI y todos los formularios aquí:

www.ahv-iv.ch / www.avs-ai.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 > Versicherungen / <https://fr.comparis.ch> > Assurances

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 > Versicherungen / <https://fr.comparis.ch> > Assurances

Encontrará más información relativa a seguros en www.integration-be.ch



Protección frente a la discriminación

¿Dónde puedo obtener ayuda si sufro 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.

Las personas que sufren racismo podrán recibir 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

info@rechtsberatungsstelle.ch

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

www.gggfon.ch

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

Comisión federal contra el racismo (Eidgenössische Kommission gegen Rassismus EKR / Commission fédérale contre le racisme CFR)

Inselgasse 1, 3003 Berna

Tfno. 058 464 12 93

Correo electrónico ekr-cfr@gs-edi.admin.ch

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**





Impuestos

Con el dinero de los impuestos se financian importantes actividades estatales para el bien común de todos los habitantes de Suiza. Por ejemplo, en los ámbitos de 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 / impôts à la source*). 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, la oficina de hacienda de su municipio o con la administración fiscal del cantón (*kantonale Steuerverwaltung / Intendance des impôts du canton de Berne*). En su sitio web encontrará también muchos consejos útiles e información.

Administración fiscal del Cantón de Berna (*Steuerverwaltung des Kantons Bern / Intendance des impôts du canton de Berne*)

Brünnenstrasse 66, 3018 Berna
Dirección postal: Postfach 8334, 3001 Berna
Tfno. 031 633 60 01
www.be.ch/steuern / www.be.ch/impots

¿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 Serafe. 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.

SERAFE AG

Postfach, 8010 Zürich
Tel. 058 201 31 67
E-Mail info@serafe.ch
www.serafe.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.mylibero.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

Región de Thun-Oberland bernés:

BeoAbo

www.beoabo.ch

La Empresa de ferrocarriles federales suizos (Schweizerische Bundesbahnen SBB / *Chemins de fer fédéraux CFF*) ofrece títulos de transporte a nivel nacional. Con un Halbtax-Abo / *abonnement demi-tarif* podrá utilizar todos los medios de transporte público a mitad de precio. Encontrará información sobre los títulos de transporte de la SBB / CFF, así como información sobre los horarios de trenes en toda Suiza, en ventanilla www.sbb.ch / www.cff.ch

Si desea alquilar un coche, Mobility-Car-sharing - entre otras empresas de alquiler de coches - ofrece vehículos de todos los tamaños en 1500 localidades de Suiza. Para ello debe ser miembro de Mobility: 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 25.

Encontrará una lista de las rutas en bici más bellas en www.veloland.ch / www.suissemobile.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

Birkenweg 13
3013 Bern
Tel. 031 318 54 12
Correo electrónico sekretariat@pro-velo-be.ch
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 > Führerausweise / www.be.ch/ocrn > permis de conduire

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.

Dirección de tráfico terrestre y marítimo del Cantón de Berna (Strassenverkehrs- und Schifffahrtsamt des Kantons Bern / Office cantonal de la circulation routière et de la navigation)

Schermerweg 5, Postfach, 3001 Berna
Tfno. 031 635 80 80
Correo electrónico info.svsa@pom.be.ch
www.be.ch/svsa / www.be.ch/ocrn

¿Qué debo saber como conductor o conductora 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 / vignette autoroutière*). 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.

Las motocicletas y vehículos de motor deberán circular con las luces encendidas incluso durante el 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

2019



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

2019