

**WILLKOMMEN
BAINVEGNI
BENVENUTI**

Información para nuevos residentes



INFORMACIÓN PARA NUEVOS RESIDENTES

Servicio de Integración de Graubünden

www.integration.gr.ch

www.hallo.gr.ch

ÍNDICE

1	Allegra, Grüezi, Buongiorno	9
2	Información sobre Suiza Breve historia y fundamentos del Estado	10
3	Información sobre el Cantón de los Grisones Cifras y hechos	12
4	Diversidad de Idiomas en el Cantón de los Grisones	14
5	Integración Centro de información para la integración de Graubünden Plataforma de información multilingüe www.hallo.gr.ch	17
6	Comunicación ¡El idioma: la llave de una buena integración! Tramitar un intérprete	19
7	Trabajo Integración profesional Salario y cuotas sociales Búsqueda de empleo Desempleado... ¿y ahora qué? Trabajo negro Formación y capacitación Reconocimiento de títulos extranjeros	20
8	Permiso de residencia y reunificación familiar	24

9**Matrimonio y familia****25**

Matrimonio
Parejas y familias binacionales
Pareja de hecho
Matrimonio forzado
Nacimiento
Baja y prestación por maternidad
Subvenciones familiares

10**Hijos****28**

Crecer en un ambiente multilingüe
Asesoramiento para padres
Aplicaciones para la familia y los padres
Préstamo de libros y juegos
Servicios asistenciales
Teléfono de emergencia para padres

11**Escuela y formación profesional****30**

Responsabilidad de los padres
Orientación profesional gratuita para jóvenes
Escuela y formación profesional avanzada
Ofertas escolares «puente»
Jóvenes que emigran a mayor edad
Institutos de bachillerato, escuelas de economía y especializadas
Formación profesional
Bachillerato profesional
Formación y capacitación terciaria
Psicólogos escolares
Psiquiatría infantil y juvenil en Los Grisones
Violencia contra niños

12	Vivienda	35
	Anuncios de viviendas	
	Oficina de asesoramiento de derecho arrendaticio	
<hr/>		
13	Salud	38
	Directorio de médicos	
	Enfermedades y accidentes	
	Hospitales	
	Asesoramiento y cuidados en la casa	
	Personas mayores	
	Personas discapacitadas	
	Personas con problemas psíquicos	
<hr/>		
14	Seguros	40
	Seguros obligatorios	
	Seguro médico básico	
	Descuentos de las cuotas del seguro médico básico	
	Seguro de accidentes	
	Seguros voluntarios	
<hr/>		
15	Impuestos	42
<hr/>		
16	Asesoramiento social y ayuda social	43
	Asesoramiento social personal	
	Ayuda social financiera	
<hr/>		
17	Vida cotidiana, conocer gente	44
	Vida en el barrio/en el pueblo	
	Asociaciones y clubes	
	Asociaciones de extranjeros	
	Museos, teatros y cines	
	De compras	
	Bancos	

Días festivos
Excursiones y tiempo libre

18 **Movilidad** **47**

Transporte público (ÖV)
Conducir en Suiza
Bicicletas

19 **Medio ambiente** **50**

¡Proteja el medio ambiente!
Residuos
Agua potable

20 **Direcciones y enlaces útiles** **52**

Las preocupaciones cotidianas
Trabajo
Discriminación/racismo
Uniones y familia
Finanzas
Salud
Violencia/Ayuda a víctimas
Integración/Migración
Interpretación intercultural
Niños y jóvenes
Medios de comunicación de la población migrante
Servicios sociales
Escuelas de idiomas
Derecho

21 **¿Qué hacer en caso de emergencia?** **64**

Editor **66**



ALLEGRA, GRÜEZI, BUONGIORNO

Queridos recién llegados

En nombre del gobierno de los Grisones, quiero darle la bienvenida a nuestro cantón.

Al establecerse en nuestro cantón, usted ha pasado a formar parte de nuestra sociedad, una sociedad plural que se compone de numerosos grupos de población. Estos difieren no solo en el idioma, el origen y las tradiciones, sino también en la edad, la profesión, los intereses y muchos otros aspectos. Vivir en la diversidad es, por lo tanto, parte de la vida cotidiana en los Grisones y trae consigo tanto oportunidades como desafíos.

El cantón de los Grisones es versátil y tiene mucho que ofrecerle. Nuestro paisaje se caracteriza por sus 150 valles, 615 lagos y 937 cumbres. Nuestros idiomas oficiales son el alemán, el romanche y el italiano. ¿Sabía que el romanche solo se habla en Suiza en los Grisones y que no es solo un idioma, sino una familia de cinco dialectos: sursilvano, sutsilvano, surmiran, putèr y vallader? Estamos orgullosos de nuestras tradiciones y costumbres centenarias, pero al mismo tiempo estamos asentados en el presente moderno y queremos forjar nuestro futuro social con ustedes.

Muchas iniciativas y proyectos en el cantón – incluidos numerosos programas de promoción de la integración – persiguen el fortalecimiento de la cohesión social. Juntos somos fuertes y, en este sentido, le invitamos a participar en nuestra vida social, económica y cultural.

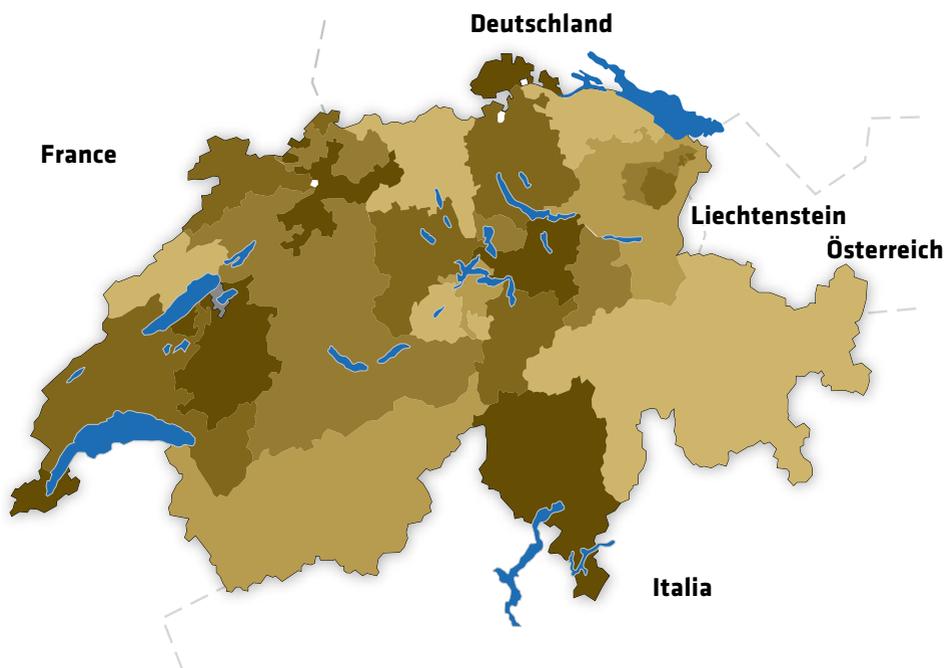
Infórmese en su municipio o en la oficina de integración cantonal sobre las ofertas informativas, de asesoramiento y de cursos. Aprovechélas y benefíciense de las oportunidades que le ofrecen.

Le deseamos un buen comienzo en su nuevo hogar.

Peter Peyer

El Consejo de Gobierno

INFORMACIÓN SOBRE SUIZA



En cifras (2019)

Número de habitantes	8 606 000
Ciudadanos extranjeros	25.3 %
Superficie	41 300 km ²
Cantones	26

Breve historia y fundamentos del Estado

El 1 de agosto de 1291 se fundó la «Alte Eidgenossenschaft» (Antigua Confederación Suiza) de las localidades de Uri, Schwyz y Unterwalden como alianza de comunidades. Luego se le fueron uniendo paulatinamente otras localidades y regiones. Así surgió en 1848 el moderno Estado federal de Suiza. El 1 de agosto es la fiesta nacional de Suiza.

Suiza es una democracia directa donde las mujeres y hombres con derecho a voto no sólo pueden influir en la política a través de elecciones, sino también a través de frecuentes referéndums sobre leyes y otras cuestiones. El derecho de intervención tiene vigencia a nivel de federación, de cantón y de comuna. Los ciudadanos suizos obtienen el derecho a voto a los 18 años.

Idioma(s) principal(es)

61.2 %
alemán

22.3 %
francés

8.0 %
italiano

0.5 %
retorromano

23.8 %
otros idiomas

(BFS 2017)

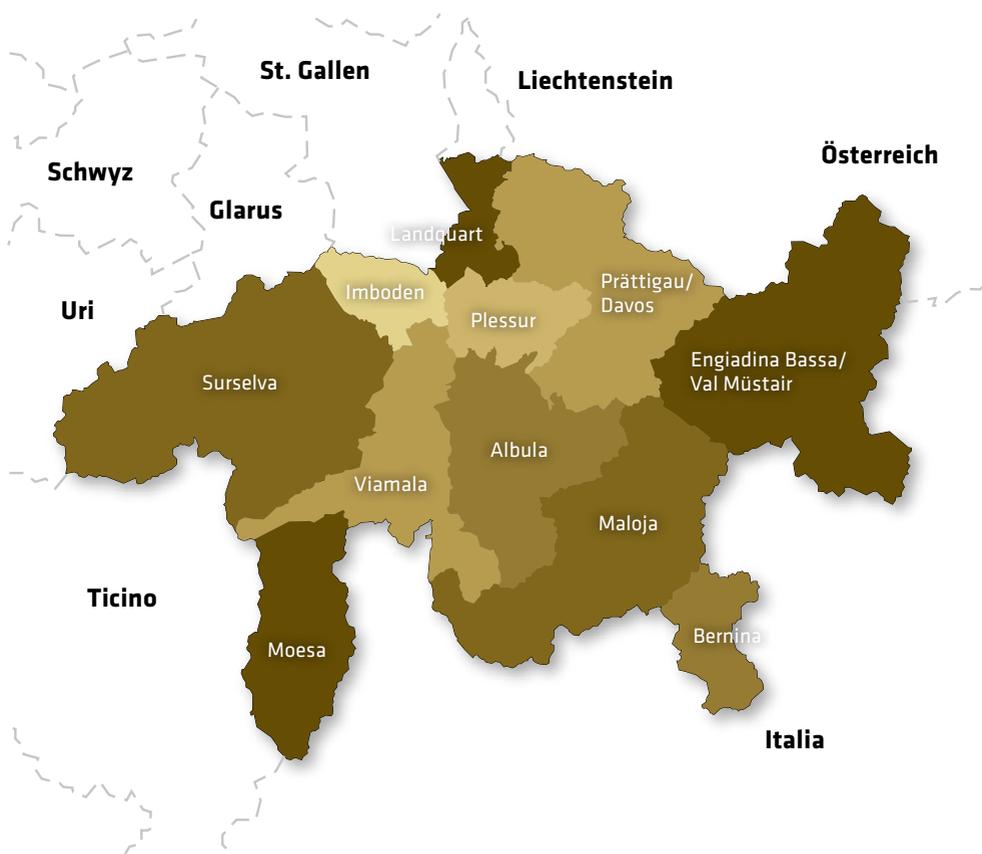
En el folleto «Echo» encontrará más información sobre la organización estatal. Puede comprarlo en todas las librerías o en

HEKS, Regionalstelle Ostschweiz

☎ 071 410 16 84

www.echo-ch.ch

INFORMACIÓN SOBRE EL CANTÓN DE LOS GRISONES

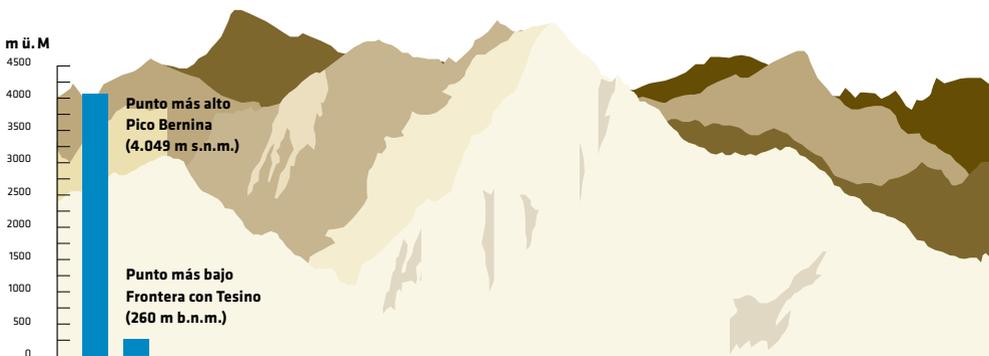


Cifras y hechos (2019)

El Cantón de los Grisones tiene más de 199.000 habitantes. De ellos, alrededor de 37.300 personas son de nacionalidad extranjera. Con sus 7.106 km², Los Grisones es el cantón más grande de Suiza y abarca $\frac{1}{6}$ del territorio suizo. Alrededor de 35.400 personas viven en la capital

Coira, uno de los asentamientos más antiguos de Suiza.

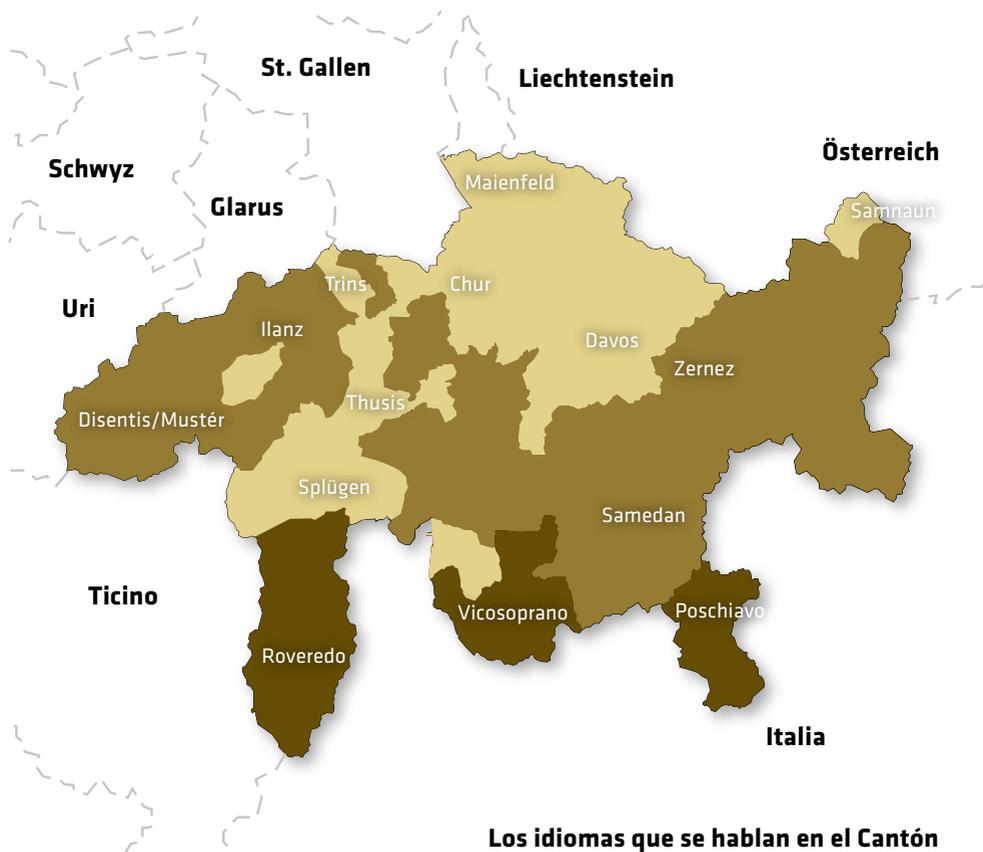
El cantón está dividido en 11 regiones y 106 comunas. 50 % de las comunas tienen menos de 1.000 habitantes.



Número de valles	150
Número de lagos	615
Número de picos	937

Encontrará más información en
www.gr.ch

DIVERSIDAD DE IDIOMAS EN EL CANTÓN DE LOS GRISONES



El Cantón de los Grisones tiene tres idiomas oficiales: alemán, retorromano e italiano.

alemán

El alemán es la lengua materna de la mayoría de los habitantes del cantón, es decir, que escriben alemán estándar y hablan alemán suizo.

retorromano

En Engadin, Münstertal, Mittelbünden y Surselva la lengua estándar es retorromano. Pero el retorromano no es sólo una lengua, sino una familia de 5 idiomas: Sursilvan, Sutsilvan, Surmiran, Puter y Vallader.

italiano

En los cuatro valles Puschlav, Bergell, Misox y Calanca se habla italiano.



INTEGRACIÓN

La integración es un proceso dinámico, individual y social que se basa en la reciprocidad de deberes y derechos y cuyo objetivo es permitir que todos los grupos de población participen en la vida social y económica. El fomento de la integración se rige por el principio «fomentar y exigir» y apoya, sobre todo, al aprendizaje del idioma, el desarrollo profesional y a la participación social.

La Oficina de Integración de Los Grisones dirige y coordina el fomento específico de la integración a nivel cantonal y comunal. Este organismo fomenta y apoya proyectos de integración lingüística y social ; garantiza el flujo de información en el área de la integración.

Fachstelle Integration Graubünden (Servicio de Integración)

☎ 081 257 26 38

www.integration.gr.ch

Centro de información para la integración

El Centro de Información para la Integración se encuentra en las dependencias de la Oficina de Integración situada en la Grabenstrasse 1

de la ciudad de Chur, y le ofrece los siguientes servicios:

- Información y asesoramiento primario sobre temas y cuestiones relevantes para la integración
- Listado de la oferta de cursos de idiomas y actividades de integración del cantón
- Asesoramiento lingüístico personal e individual, con la posibilidad de realizar un examen oral y con éste resultado determinar el nivel.

Informationszentrum Integration Graubünden (Centro de información para la integración)

☎ 081 257 36 83

Encontrará más información sobre los horarios de atención al público en www.integration.gr.ch

En la página multilingüe www.hallo.gr.ch encontrará información de utilidad sobre temas tan importantes para el día a día como la vida en Los Grisones, el trabajo, la escuela, la salud y la vivienda.

www.hallo.gr.ch



COMUNICACIÓN

¡El idioma: la llave de una buena integración!

¿Quiere participar activamente y en igualdad de condiciones en la vida económica, cultural y social de su nuevo lugar de residencia? Para ello, le resultará fundamental tener buenos conocimientos del idioma local. Haga un curso del idioma y utilice aplicaciones de aprendizaje de idiomas para poder comunicarse sin problemas en las situaciones cotidianas.

Encontrará una lista de las escuelas de idiomas del cantón en el capítulo «Direcciones y enlaces útiles». En el sitio web www.integration.gr.ch también encontrará un resumen de los cursos de idiomas ofrecidos. Si desea obtener información adicional sobre el aprendizaje del idioma o recibir asesoramiento lingüístico personal, puede ponerse en contacto con el Centro de Información para la Integración.

Informationszentrum Integration Graubünden (Centro de Información para la Integración)

☎ 081 257 36 83

Encontrará más información sobre los horarios de atención al público en www.integration.gr.ch

Tramitar un intérprete

Aprender el idioma local es importante. Sin embargo, para garantizar una buena comunicación en conversaciones y reuniones importantes, puede ser necesario y útil contratar a un/a intérprete intercultural.

Arge Verdi – Interkulturelles Dolmetschen in der Ostschweiz (Interpretación intercultural en Suiza Oriental) proporciona intérpretes interculturales profesionales en 60 idiomas. Este servicio es de pago.

Arge Verdi – Interpretación intercultural en Suiza Oriental

☎ 0848 28 33 90

www.arge.ch/verdi

El servicio de interpretación telefónica le proporciona intérpretes profesionales en pocos minutos; en algunos idiomas, 24 horas al día y 365 días al año. Este servicio es de pago.

Servicio de interpretación telefónica

☎ 0842 442 442

www.0842-442-442.ch

TRABAJO

¡Trabajar donde otros hacen vacaciones!

La internacionalidad tiene una larga tradición en Los Grisones. El turismo como rama dominante de la economía, el sistema de salud, las empresas pequeñas y medianas, las numerosas empresas que operan a nivel nacional e internacional y la administración cantonal ofrecen una gran variedad de atractivos puestos de trabajo en las más diversas áreas profesionales.

Integración profesional

El trabajo asegura la base de la subsistencia y fomenta la integración en la sociedad. La condición para acceder con éxito al mundo laboral es tener un permiso de trabajo, así como sólidos conocimientos del idioma local. En las siguientes páginas web encontrará información sobre los permisos de trabajo necesarios para llevar a cabo una actividad remunerada.

www.kiga.gr.ch
www.afm.gr.ch
www.sem.admin.ch
www.swissuni.ch
www.berufsberatung.ch
www.migraweb.ch

Salario y cuotas sociales

Del salario se deducen las cuotas obligatorias del Seguro de Vejez y Descendientes (Alters- und Hinterlassenenversicherung, AHV, el llamado primer pilar), del Seguro de Invalidez (Invalidenversicherung, IV), del Seguro de Desempleo (Arbeitslosenversicherung, ALV) y del Seguro de Accidentes (Unfallversicherung, UV). A partir de unos ingresos anuales de alrededor de 20.000 francos se deducen adicionalmente las cuotas del Plan de pensión profesional (el llamado segundo pilar) como complemento al AHV. En total, los seguros sociales obligatorios representan alrededor del 15 % de los ingresos.

Búsqueda de empleo

Encontrará anuncios de ofertas de empleo en el Centro Regional de colocación laboral (Regionale Arbeitsvermittlungszentren, RAV) y en periódicos, periódicos de anuncios clasificados regionales o municipales, oficinas de empleo temporal o en internet, por ejemplo en

www.arbeit.swiss
www.suedostschweizjobs.ch
www.jobs.ch

Desempleado... ¿y ahora qué?

El empleado que viva en Suiza y se quede desempleado tiene derecho – en tanto cumpla las condiciones necesarias – al subsidio de desempleo. Las condiciones fundamentales son tener un permiso de trabajo vigente y haber trabajado 12 meses en los 2 años previos a la pérdida del empleo.

En caso de preguntas sobre el desempleo puede dirigirse a las Cajas de Desempleados y los Centros de Tramitación de Trabajo regionales (Regionale Arbeitsvermittlungszentren, RAV).

En caso de que haya perdido o pueda perder el empleo debe tener en cuenta lo siguiente:

- Comience a buscar trabajo inmediatamente, si no empezó ya. A la hora de solicitar el subsidio de desempleo debe demostrar que se ha esforzado por encontrar trabajo. Guarde las notas y copias correspondientes de las solicitudes de empleo enviadas y cartas de rechazo recibidas.
- Preséntese inmediatamente en la Oficina de Empleo de su municipio de residencia.

Encontrará más información en

www.kiga.gr.ch oder
www.arbeit.swiss

Trabajo negro

También las personas que trabajan esporádicamente en las áreas de limpieza, cuidado de niños, trabajos del hogar o de jardinería son considerados trabajadores activos y tienen que tener un permiso de la Policía de Extranjeros y estar registradas o registrarse en el Seguro Social. De no ser así, se trataría de un trabajo ilegal o negro y la persona en cuestión no estaría asegurada contra desempleo, accidente o invalidez.

**Staatssekretariat für Wirtschaft
SECO (Secretaría de Estado de Economía)**

☎ 058 462 56 56

www.keine-schwarzarbeit.ch

Formación y capacitación

Encontrará numerosa información sobre cursos de formación y capacitación en los Centros de Información Profesional regionales (Berufsinformationszentren, BIZ). Ahí podrá pedir información y hablar con expertos. La visita es gratuita y durante el horario de apertura no es necesario concertar cita previamente. El asesoramiento personal sobre una carrera profesional es de pago y sólo es posible con una cita acordada previamente.

Encontrará más información sobre el asesoramiento acerca de la carrera profesional y los estudios y sobre los Centros de Información Profesional (BIZ) en

Amt für Berufsbildung Graubünden (Formación Profesional)

☎ 081 257 27 68

www.berufsbildung.gr.ch

Reconocimiento de títulos extranjeros

Si tiene alguna pregunta sobre el reconocimiento de los diplomas extranjeros, puede ponerse en contacto con el punto de contacto nacional de la Secretaría de Estado de Educación, Investigación e Innovación.

Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation SBFI (Secretaría de Estado para la Educación, la Investigación y la Innovación)

☎ 058 462 28 26

www.sbf.admin.ch

Si usted posee una larga experiencia profesional, bajo determinadas condiciones puede hacer convalidar esta experiencia y obtener un diploma profesional reconocido en Suiza.

Amt für Berufsbildung Graubünden (Formación Profesional)

☎ 081 257 27 68

www.berufsbildung.gr.ch

Para la homologación de títulos universitarios puede dirigirse a

Conferencia de rectores de las universidades suizas swissuniversities

☎ 031 335 07 40

www.swissuniversities.ch



PERMISO DE RESIDENCIA Y REUNIFICACIÓN FAMILIAR

Los ciudadanos de países miembros de la UE/EFTA pueden solicitar el permiso de residencia tanto antes como después de su entrada al país. Los ciudadanos asalariados de terceros países (no miembros de la UE/EFTA) recibirán un permiso de residencia sólo en casos excepcionales, a saber, si se trata de fuerza laboral cualificada o si hay razones especiales que justifiquen hacer una excepción.

Por regla general, los ciudadanos de países de la UE/EFTA pueden traer consigo a sus familiares, independientemente del tipo de permiso de residencia. Se consideran familiares a los padres e hijos. Las personas de terceros países que posean un permiso de residencia pueden presentar, teniendo en cuenta los requisitos legales, una solicitud de reagrupación familiar (cónyuge e hijos) en la Oficina de Migración y Derechos Civiles (Amt für Migration und Zivilrecht). La solicitud de reagrupación debe presentarse en el plazo de cinco años y en el caso de hijos de más de 12 años, en el plazo de un año.

En la Oficina de Migración y Derechos Civiles de Grisones (Amt für Migration und Zivilrecht Graubünden) o en su página web, encontrará hojas informativas sobre el permiso de residencia y la reagrupación familiar que contienen la información más importante en alemán e italiano.

**Amt für Migration und Zivilrecht
Graubünden AFM (Oficina de Migración y Derechos Civiles)**

☎ 081 257 30 01

www.afm.gr.ch

MATRIMONIO Y FAMILIA

Matrimonio

En Suiza han de haberse cumplido los 18 años para poder casarse. Sólo se reconocen los matrimonios contraídos en un Registro Civil. El Registro Civil de su localidad le informará sobre los requisitos que debe cumplir y los documentos necesarios para casarse.

Parejas y familias binacionales

Uno de cada tres matrimonios en Suiza es binacional. El sitio web www.binational.ch ofrece respuestas a preguntas relevantes para parejas y familias binacionales.

www.binational.ch

Pareja de hecho

Las parejas homosexuales pueden registrar su relación oficialmente. El Registro Civil de su localidad le informará sobre los pasos a seguir para ello.

Matrimonio forzado

En Suiza rige el derecho de libre elección de la pareja. Por lo tanto, ni la familia ni ninguna otra persona tiene derecho a obligar a una mujer o a un hombre a casarse en

contra de su voluntad.

Fachstelle Zwangsheirat (Oficina de información sobre el matrimonio forzado)

☎ 0800 800 007 (Línea de ayuda gratuita)

www.zwangsheirat.ch

Nacimiento

Cada nacimiento debe registrarse en el Registro Civil de su municipio de residencia. Si el niño nace en un hospital, éste lo registra automáticamente. Si el niño nace en la casa, la comadrona está obligada a registrar el nacimiento.

Baja y prestación por maternidad

Las mujeres que en el momento del nacimiento estén empleadas tendrán derecho a la prestación por maternidad. La condición para esto es que hayan estado aseguradas durante los 9 meses anteriores al parto y en este tiempo hayan trabajado como mínimo 5 meses. El derecho a la prestación comienza el día del parto y termina a más tardar después de 14 semanas. En este tiempo reciben hasta el 80 % de su salario, pero como máximo 196 francos diarios.

Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden SVA (Instituto de la Seguridad Social)

☎ 081 257 41 11

www.sva.gr.ch

fiere la subvención familiar junto con el salario. En determinadas circunstancias también los padres que no trabajan pueden recibir la subvención para menores.

Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden SVA (Instituto de la Seguridad Social)

☎ 081 257 41 11

www.sva.gr.ch

Subvenciones familiares

Los empleados tienen derecho a subvenciones familiares. La subvención para menores hasta los 16 años cumplidos asciende a 220 francos. Para jóvenes hasta los 25 años cumplidos que están estudiando, la subvención de formación asciende a 270 francos mensuales. Normalmente el empleador trans-



HIJOS

Creer en un ambiente multilingüe

Un niño puede aprender perfectamente dos o más idiomas desde su nacimiento. En la guía de padres «¡Háblame y escúchame!» encontrará consejos sobre cómo puede apoyar a su hijo en su desarrollo multilingüe. El folleto está disponible en 14 idiomas. Se puede pedir gratuitamente a

Fachstelle Integration Graubünden (Servicio de Integración)

☎ 081 257 26 38

www.integration.gr.ch

Asesoramiento para padres

Los padres de bebés y niños pequeños pueden contactar con el servicio de asesoramiento para padres. Allí recibirán apoyo en cuestiones relacionadas con la alimentación, la atención, el cuidado y la educación. También recibirá ayuda si su hijo llora o está inquieto con frecuencia. Para ello, puede acudir a un centro de asesoramiento. Si lo desea, los asesores de los padres le visitarán también en su domicilio o le proporcionarán información por teléfono o por Internet.

En su municipio le informarán sobre los servicios de asesora-

to disponibles en su región.

Aplicaciones para la familia y los padres

Hay muchas aplicaciones prácticas que apoyan a los padres en los más diversos ámbitos de su vida familiar. Algunas de ellas son multilingües y gratuitas.

Parentu – Consejos para padres de niños entre 0 y 16 años

Kleine Weltentdecker (pequeños descubridores del mundo) – Consejos para padres de niños pequeños

Erste Hilfe (SRK) Primeros auxilios – para situaciones de emergencia

Préstamo de libros y juegos

En diferentes lugares del cantón hay bibliotecas (libros) y ludotecas (juegos). Aquí se pueden sacar libros y juegos en préstamo pagando las tarifas correspondientes. Encontrará información al respecto en su municipio.

La biblioteca pública de Chur ofrece una amplia gama de medios de comunicación en lenguas extranjeras. También está abierta por la noche y los fines de semana.

Servicios asistenciales (ofertas de pago)

Grupo de juegos

En los grupos de juegos se encuentran los niños a partir de tres años una o dos veces a la semana hasta que entren en el jardín infantil. Éste es un espacio seguro y pequeño donde el niño puede vivir sus primeras experiencias fuera de la familia. Encontrará información al respecto en su municipio de residencia.

Guardería y cuidadores

El jardín infantil se ocupa de los niños durante el día hasta que empiezan la escuela. Encontrará información sobre los jardines infantiles en su municipio de residencia o en

famur - für Familien in Graubünden (para las familias de los Grisones)

☎ 081 300 11 40
www.famur.ch

Las cuidadoras también pueden ocuparse de los niños durante el día. Ellas cuidan a varios niños de cualquier edad (también de edad escolar) en su propia casa. Los horarios de atención (almuerzo, atención de medio día, día comple-

to o de fin de semana) se acuerdan individualmente con ellas.

Oferta extraescolares

En caso de preguntas sobre la guardería, el almuerzo o el pasaporte de vacaciones puede dirigirse a la dirección de su escuela o a la oficina cantonal competente.

Amt für Volksschule und Sport Graubünden (Oficina de Escuela Pública y Deporte)

☎ 081 257 27 36
www.av.s-gr.ch

Teléfono de emergencia para padres

Educar a los hijos es a menudo un gran desafío para los padres. El teléfono de emergencia para padres ofrece asesoramiento y ayuda gratuitos las 24 horas del día, tanto por teléfono como por correo electrónico, en caso de problemas relacionados con la educación, conflictos o crisis en la familia.

Teléfono de emergencia

☎ 0848 35 45 55 (Tarifa de la red fija)
www.elternnotruf.ch

ESCUELA Y FORMACIÓN PROFESIONAL

En Suiza el sistema educativo es diferente de cantón a cantón. En el Cantón de los Grisones la escuela es obligatoria y gratuita desde los 7 hasta los 16 años.

Jardín infantil

Los niños van al jardín infantil a partir de los 5 años durante un periodo de dos años.

Enseñanza obligatoria

La enseñanza obligatoria comienza cuando el niño cumple los 7 años y dura 9 años.

Sistema educativo en el Cantón de los Grisones

Jardín infantil		2 años
Nivel primario	Escuela primaria,	6 años
Nivel secundario I	Escuela secundaria, instituto de enseñanza media	3 años
Nivel secundario II	10º año voluntario de bachillerato, escuela secundaria especializada, formación profesional/formación en una empresa, instituto de bachillerato profesional	2 – 5 años
Nivel terciario	Instituto de enseñanza superior, escuela técnica superior, universidad, universidad técnica	3 – 6 años

Recibirá información sobre todos los temas escolares en las escuelas o en

**Amt für Volksschule und Sport
Graubünden AVS (Oficina de Escuela
Pública y Deporte)**

☎ 081 257 27 36

www.avs.gr.ch



BWS

SCHRITT TEMPO

SCHRITT

Responsabilidad de los padres

Los padres son responsables de la educación y la formación de sus hijos. Están obligados a escolarizar a sus hijos y asegurarse que asistan a la escuela y cumplan el horario de clases y el reglamento escolar. Asimismo tienen que garantizar que sus hijos hagan los deberes y ofrecerles las condiciones necesarias para ello. En Suiza la cooperación entre la escuela y los padres juega un papel central. La escuela invita regularmente a los padres a charlas y reuniones de padres. La asistencia de los padres es importante para poder encontrar la mejor solución posible en caso de que se detecte que el niño tiene problemas en la escuela o a la hora de elegir una profesión.

Orientación profesional gratuita para jóvenes

Asesores especializados ayudan a los jóvenes a decidirse por una profesión, estudio o carrera. Les orientan para tomar una decisión mediante charlas, información y tests. Los centros de asesoramiento cantonales se hallan en Chur, Davos, Ilanz, Poschiavo, Roveredo, Samedan, Scuol y Thusis.

Amt für Berufsbildung Graubünden (Formación Profesional)

☎ 081 257 27 68

www.berufsbildung.gr.ch

Escuela y formación profesional avanzada

Al término de la enseñanza obligatoria los alumnos se deciden por una escuela de enseñanza general media superior o por una formación profesional.

Ofertas escolares «puente»

Los jóvenes que no han podido encontrar un puesto de formación después de completar su escolaridad obligatoria pueden asistir a una oferta de tipo puente. Estas oportunidades ayudan a compensar lagunas escolares y a desarrollar una perspectiva profesional. Pregunte con la debida anticipación a su profesor o consejero laboral sobre las ofertas.

Jóvenes que emigran a mayor edad

La educación es un factor decisivo para determinar las posibilidades de participar en la vida económica y social. Por consiguiente, es importante que los jóvenes de habla extranjera que ya han terminado su

escolaridad obligatoria en su país de origen y que vienen a Suiza para reunirse con sus familias encuentren una forma de incorporarse al sistema de formación laboral.

Las ofertas educativas especialmente diseñadas para satisfacer las necesidades de los jóvenes de lengua extranjera ofrecen apoyo en el camino hacia una oferta de tipo puente o de formación profesional. Encontrará información y asesoramiento sobre las oportunidades formativas en

**Informationszentrum Integration
Graubünden (Centro de Información
para la Integración)**

☎ 081 257 36 83

www.integration.gr.ch

**Institutos de bachillerato, escuelas de
economía y especializadas**

(escuelas de enseñanza general)

Encontrará información sobre las diferentes ofertas en

www.bks-campus.ch

www.ahb.gr.ch

Formación profesional

Si los alumnos se deciden por una carrera profesional, como, por ejemplo, carpintero, electricista o sastre, pueden asistir y recibir la formación correspondiente. Bajo un contrato de enseñanza, los aprendices son contratados por la empresa, en donde reciben capacitación y un salario del empleador. Ellos visitan una o dos veces por semana la escuela de formación profesional y el resto del tiempo adquieren conocimientos prácticos en la empresa. Una formación profesional dura entre dos y cuatro años y culmina con el certificado suizo de capacidad profesional o el carné suizo de capacidad profesional. Ambos títulos son reconocidos en toda Suiza.

Bachillerato profesional

El bachillerato profesional complementa la formación profesional básica con una educación general ampliada. Proporciona acceso a una escuela técnica superior (FH, del alemán «Fachhochschule»). Con un examen complementario, también permite estudiar en una universidad.

Formación y capacitación terciaria

En el Cantón de los Grisones hay una amplia oferta de institutos de enseñanza superior, universidades e institutos de investigación.

Amt für Höhere Bildung Graubünden (Oficina de Formación Superior)

☎ 081 257 61 65

www.ahb.gr.ch

Psicólogos escolares

La oferta de asesoramiento va dirigida a niños de jardines infantiles y escolares cuando se detectan dificultades en el aprendizaje, el desarrollo, el comportamiento o el equilibrio emocional. Este servicio se ofrece a los padres, niños y jóvenes, docentes y otros profesionales de la pedagogía a modo de ayuda para la autoayuda.

Amt für Volksschule und Sport Graubünden AVS (Oficina de Escuela Pública y Deporte)

☎ 081 257 27 41

www.avs.gr.ch

Psiquiatría infantil y juvenil en Los Grisones

Si su hijo tiene problemas psíquicos, problemas consigo mismo, en la familia, en el trato con sus amigos o si entra en conflicto con la ley, puede ponerse en contacto con Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden (kjp).

Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden kjp (Psiquiatría Infantil y Juvenil)

☎ 058 225 19 19

www.kjp-gr.ch

Violencia contra niños

Si un niño o niña muestra signos de estar sufriendo violencia, la Oficina de ayuda a las víctimas de Los Grisones puede ofrecer asesoramiento y apoyo profesionales.

Beratungsstelle Opferhilfe Graubünden (Oficina de Asesoramiento a Víctimas)

☎ 081 257 31 50

www.soa.gr.ch

VIVIENDA

Anuncios de viviendas

Encontrará anuncios de viviendas en los periódicos de anuncios de su región, en los periódicos y en internet. En ocasiones se pueden encontrar apartamentos a buen precio en los anuncios privados de los tablones de anuncios de centros comerciales como, por ejemplo, Migros y Coop.

www.immoscout.ch
www.homegate.ch
www.comparis.ch
www.newhome.ch
www.suedostschweiz.ch

En caso de interés por un apartamento normalmente debe rellenar un formulario de inscripción y enviar al dueño o administrador del apartamento datos como, por ejemplo, un extracto del registro de cobranza de deudas y el permiso de residencia.

Importante:

- El interesado solicita el apartamento del anuncio y el dueño escoge al inquilino.
- Tenga en cuenta las condiciones del contrato como, por ejemplo,

el plazo de rescisión.

- En los edificios de apartamentos hay reglamentos internos que regulan la convivencia (por ejemplo, no hacer ruido o el uso de lavadoras por la noche).
- Todos los edificios de apartamentos tienen un/a conserje que vela por el cumplimiento del reglamento interno y la limpieza del edificio.
- Cada hogar debe pagar un impuesto por radio y televisión. La factura se recibe automáticamente de la Oficina suiza de recaudación de impuestos por radio y televisión (Serafe).

Serafe AG

☎ 058 201 31 67
www.serafe.ch

Encontrará más información y un folleto sobre el tema «Vivienda», disponible en 17 idiomas, en

Bundesamt für Wohnungswesen BWO (Oficina Federal de Vivienda)

☎ 058 480 91 11
www.bwo.admin.ch



Oficina de asesoramiento de derecho arrendaticio

La Asociación de Inquilinos de Los Grisones ofrece información sobre cuestiones relativas al alquiler de viviendas. Se trata de un servicio de pago para toda persona que no sea miembro.

Mieterverband Graubünden (Asociación de Inquilinos)

☎ 081 253 60 62

www.mieterverband.ch

En caso de conflictos puede contactar con su comunidad local para obtener la dirección de la Oficina de arbitraje competente.

SALUD

Los portales de Internet www.bischfit.ch y www.migesplus.ch ofrecen información detallada sobre todo lo relacionado con la salud. Se recomienda especialmente la «guía de salud», que está disponible en varios idiomas.

www.bischfit.ch
www.migesplus.ch

Directorio de médicos

En todas las guías telefónicas encontrará las direcciones de los médicos de su región.

Enfermedades y accidentes

En Suiza es común tener un médico de cabecera que es siempre la primera persona a contactar en caso de enfermedad o accidente. Si no logra localizar a su médico de cabecera por teléfono, escuche en su contestador automático el número de teléfono de su sustituto para tales casos o del médico de turno. También puede contactar al servicio de emergencia del hospital para recibir información.

En caso de necesitar socorro inmediato llame a

Número de Emergencia Sanitaria

☎ 144

¿Qué hacer en caso de emergencia?

Ver el capítulo 21, página 64

Hospitales

Si tiene problemas de salud que requieran exámenes más extensos, tratamiento u operación, su médico de cabecera le remitirá a un especialista o a un hospital. Pida a su caja de enfermedad información sobre los hospitales en los que puede recibir tratamiento.

Asesoramiento y cuidados en la casa

Si a consecuencia de una enfermedad o un accidente necesita ayuda para las tareas del hogar, puede dirigirse a la asociación Spitex de su municipio de residencia.

Spitex Graubünden

☎ 081 252 77 22

www.spitexgr.ch

Personas mayores

La fundación Pro Senectute ofrece asesoramiento y apoyo a personas mayores, así como cuidados en el

hogar de ser necesario.

Pro Senectute Graubünden

☎ 081 252 75 83

www.gr.prosenectute.ch

Personas discapacitadas

Las personas con una discapacidad física o psíquica y sus familiares u otras personas de referencia reciben asesoramiento y apoyo en el Instituto del Seguro Social de Los Grisones, en Pro Infirmis o, en caso de menores de edad, en la Fundación de educación temprana pedagógico-curativa.

Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden (Instituto de la Seguridad Social)

☎ 081 257 41 11

www.sva.gr.ch

Pro Infirmis Graubünden

☎ 058 775 17 17

www.proinfirmis.ch

Stiftung Heilpädagogischer Dienst Graubünden (Fundación de Pedagogía Terapéutica)

☎ 081 257 02 80

www.hpd-gr.ch

Personas con problemas psíquicos

Los Servicios Psiquiátricos de Los Grisones (Psychiatrische Dienste Graubünden) garantizan la atención psiquiátrica interna, semi-interna y ambulatoria de adultos con enfermedades mentales.

Psychiatrische Dienste Graubünden PDGR (Servicio Psiquiátrico)

☎ 058 225 25 25

www.pdgr.ch

Para la atención psiquiátrica de niños y jóvenes, se encarga la Psiquiatría Infantil y Juvenil de Graubünden (Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden).

Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden kjp (Psiquiatría Infantil y Juvenil)

☎ 058 225 19 19

www.kjp-gr.ch

SEGUROS

En Suiza pueden tenerse muchos seguros. Algunos son obligatorios y otros son voluntarios.

Seguros obligatorios

Además de los seguros sociales que se deducen directamente del salario (ver el capítulo Trabajo), los residentes en Suiza pueden tener los siguientes seguros:

- Seguro médico básico
- Seguro de accidentes
- En caso de poseer un vehículo: seguro de automóviles, seguro de motos
- En caso de poseer un edificio: seguro de edificios

Seguro médico básico

Todos los residentes en Suiza tienen que asegurarse en una compañía de seguro médico en un plazo de tres meses desde que empiezan a residir en su domicilio. Esto es válido también para todas las personas llegadas por reunificación familiar, así como para los recién nacidos, que en los primeros tres meses están asegurados automáticamente por el seguro de la madre. Las compañías de seguro médico están obligadas por ley a aceptarle

en el seguro médico básico. El seguro médico básico cubre los gastos de tratamiento de médicos y en los hospitales públicos del Cantón de los Grisones. El seguro incluye una franquicia, es decir, que el asegurado mismo tiene que pagar una parte de las facturas del médico u hospital. El importe de la franquicia puede determinarse individualmente e influye en el importe de la cuota mensual del seguro médico.

¡Las compañías de seguro médico no cubren los tratamientos del dentista! Encontrará información sobre las ofertas y cuotas de las diferentes compañías del seguro médico en

www.priminfo.ch

www.comparis.ch

Descuentos de las cuotas del seguro médico básico

Las personas con pocos recursos financieros reciben del Estado Federal y del cantón un descuento de las cuotas del seguro médico obligatorio. Este descuento se llama «Individuelle Prämienverbilligung».

Sozialversicherungsanstalt Graubünden (Instituto de la Seguridad Social)

☎ 081 257 41 11

www.sva.gr.ch

Seguro de accidentes

Los empleados que trabajen como mínimo ocho horas semanales son asegurados contra accidentes por su empleador. Las personas que trabajen menos de ocho horas semanales, así como las que no trabajan o los autónomos, tienen que asegurarse contra accidentes por cuenta propia en el seguro médico.

Seguros voluntarios

- Seguro médico adicional
- Seguro de responsabilidad civil (contra daños ocasionados a terceros, a menudo exigido por las administraciones y dueños de

- apartamentos o casas de alquiler)
- Seguro del hogar
- Seguro de lucro cesante
- Seguro de protección jurídica
- y otros más

Por regla general, todos los seguros incluyen una franquicia, es decir, que el asegurado mismo tiene que pagar una parte de los costos del siniestro.

Muchas aseguradoras suizas ofrecen seguros de muchos tipos. Las páginas independientes

El sitio web independiente www.comparis.ch ofrece información, comparaciones y la posibilidad de solicitar un seguro en línea y en varios idiomas.

www.comparis.ch

Es posible que un seguro contratado en su país de origen tenga vigencia también en Suiza.

IMPUESTOS

En Suiza los particulares pagan impuestos sobre la renta y sobre el patrimonio. Con estos impuestos el Estado Federal, los cantones y las comunas financian las tareas públicas que realizan.

Personas con permiso de residencia (C-Bewilligung)

Para calcular los impuestos a pagar, los ciudadanos suizos y las personas con permiso de residencia tienen que hacer una declaración de impuestos todos los años. La declaración de impuestos se entrega en la Oficina de Hacienda del municipio de residencia.

Personas con otros permisos de residencia

A los empleados extranjeros que no poseen un permiso de residencia se les deducen los impuestos directamente del salario (impuesto deducido en la fuente). Éste es el caso de, entre otros:

- Personas que permanecen sólo un año
- Personas que permanecen sólo una semana
- Personas que permanecen muy corto tiempo
- Trabajadores fronterizos

- Personas acogidas provisionalmente
- Solicitantes de asilo

Steuerverwaltung des Kantons Graubünden (Administración de Hacienda)

☎ 081 257 21 21

www.stv.gr.ch

ASESORAMIENTO SOCIAL Y AYUDA SOCIAL

La Oficina de Asistencia Social de Los Grisones ofrece un amplio asesoramiento personal y familiar, así como ayuda social financiera.

Asesoramiento social personal

Los empleados de los servicios de asistencia social regionales se encargan del asesoramiento personal. Además de estos servicios de asistencia social regionales existen servicios de asistencia social especializados en protección de niños, ayuda a víctimas y adicciones. Encontrará una lista de los servicios de asistencia social regionales y los especializados en el capítulo «Direcciones y enlaces útiles».

Ayuda social financiera

En principio cada uno es responsable de asegurar su subsistencia. Pero las personas que afrontan una situación financiera precaria, ya sea temporal o duradera, y que, a pesar de sus esfuerzos, no pueden superarla, tienen derecho a recibir ayuda social. Para ello es requisito que la persona afectada tenga su domicilio en el Cantón de los Grisones.

La ayuda social se otorga siempre y cuando la persona no tenga derecho a otras prestaciones legales como, por ejemplo, la pensión de invalidez, y su familia u otros individuos no puedan sustentarla. Las prestaciones de la ayuda social se calculan en todos los casos de forma individual y dependen de las condiciones personales del beneficiario, sus costes de vida, ingresos y duración de la ayuda.

El cálculo se basa en las disposiciones cantonales y recomendaciones de las comunas, así como las directivas de la Conferencia Suiza de Ayuda Social. En el Cantón de los Grisones, las comunas deciden sobre la suma de la ayuda social a conceder.

**Kantonaales Sozialamt Graubünden
(Oficina de Asistencia Social)**

☎ 081 257 26 54

www.soa.gr.ch

VIDA COTIDIANA, CONOCER GENTE

Vida en el barrio/en el pueblo

Los barrios urbanos y los pueblos organizan fiestas y actividades donde cada cual puede participar activa o pasivamente como espectador.

Pregunte a sus colegas, conocidos, familiares, amigos y vecinos sobre estas actividades. Además, en los barrios y pueblos hay lugares públicos como, por ejemplo, parques infantiles, centros comunitarios o piscinas, donde puede entrar en contacto con otras personas.

Asociaciones y clubes

En todas las comunas hay numerosas asociaciones y ofertas para mujeres, hombres, niños, jóvenes y personas mayores.

Las asociaciones juegan un papel importante en la vida diaria y fomentan el contacto con los habitantes del lugar. Existen clubes de fútbol, ajedrez, música, cultura, asociaciones políticas, de mujeres y muchas más. Asimismo en muchas comunas hay ofertas como gimnasia para madres con sus niños (MuKi-Turnen), gimnasia para personas mayores, equipos masculinos y femeninos, coros, etc. Dichas ofertas van dirigidas a cualquier interesa-

do y las asociaciones y clubes se alegran de acoger a nuevos miembros. Infórmese en su municipio de residencia sobre dichas ofertas y sus datos de contacto.

Asociaciones de extranjeros

En el cantón hay un gran número de asociaciones de extranjeros. Encontrará una lista aquí

www.integration.gr.ch

Museos, teatros y cines

En algunas localidades hay museos, teatros y cines pequeños y medianos.

De compras

Por lo general los horarios de apertura de lunes a viernes son de 08:00 – 18:30 h y los sábados de 08:00 – 17:00 h. Los domingos la mayoría de los negocios están cerrados. Los horarios de apertura varían de región a región.

Bancos

Por lo general los bancos cierran antes que los negocios, la mayoría entre las 17:00 y 17:30 h. Los domingos la mayoría de los bancos están cerrados.



Días festivos

Los siguientes días son festivos en el Cantón de los Grisones. Los negocios no abren estos días y el día anterior generalmente cierran más temprano, casi siempre a las 17:00 h.

- Año nuevo (1 de enero)
- Viernes Santo, Domingo y Lunes de Pascua
- Ascensión
- Domingo y Lunes de Pentecostés
- Fiesta nacional (01 de agosto)
- Día nacional de gracias, penitencia y oración
- Navidad (25 de diciembre)
- San Esteban (26 de diciembre)

También hay otros días festivos específicos en cada región. Encontrará una lista detallada en

www.feiertage-schweiz.ch

Excursiones y tiempo libre

Para hacer excursiones y pasar el tiempo libre encontrará numerosas recomendaciones en las oficinas de turismo o en

www.graubuenden.ch

MOVILIDAD

Transporte público (ÖV): tren y autobús

Suiza cuenta con una amplia red de ferrocarriles y autobuses. Encontrará los itinerarios y las líneas en

Rhätische Bahn - RhB (sólo en Graubünden)

www.rhb.ch

Postauto

www.postauto.ch/graubuenden

Schweizerische Bundesbahnen - SBB (Ferrocarriles Federales Suizos)

www.sbb.ch

La SBB y la RhB ofrecen diferentes abonamientos que hacen más económico su uso (por ejemplo, Halbtax, GA, Suscripción mensual, seven25-Abo, Tarjeta junior).

Los niños menores de 6 años acompañados por un mayor, viajan gratis. Recibirá más información en cualquier ventanilla de las estaciones o en

www.rhb.ch
www.sbb.ch

Conducir en Suiza

Permiso de conducir

Los titulares de un permiso de conducir extranjero que trasladen su domicilio a Suiza tienen que cambiar este permiso de conducir por uno suizo en el plazo de un año. Las condiciones difieren dependiendo del país de procedencia.

Strassenverkehrsamt des Kantons Graubünden (Oficina de Tráfico)

☎ 081 257 80 00

www.stva.gr.ch

Limitación de velocidad

En Suiza están vigentes las siguientes limitaciones de velocidad: 50 km/h en zonas urbanas, 80 km/h fuera de zonas urbanas y 120 km/h en autopistas. En las zonas urbanas también hay áreas con límite de velocidad a 30 km/h o 20 km/h.

Alcohol y drogas al volante

La tasa límite de consumo de alcohol es de 0,5 ‰. En el caso de conductores noveles y chóferes de profesión, ésta es de 0,1 ‰. Además, no se tolera el consumo de drogas.



Viñeta de autopista

Para poder circular por las autopistas suizas es obligatorio tener una viñeta de autopista, que ha de renovarse anualmente. Las viñetas de autopista pueden comprarse, por ejemplo, en gasolineras y oficinas de correos.

Strassenverkehrsamt des Kantons Graubünden (Oficina de Tráfico)

☎ 081 257 80 00

www.stva.gr.ch

Bicicletas

En Suiza la bicicleta es un medio de transporte popular en la vida diaria. Se recomienda tener un seguro de responsabilidad civil para estar asegurado contra daños que usted pueda provocar como ciclista.

MEDIO AMBIENTE

¡Proteja el medio ambiente!

Cada persona puede contribuir a la protección de nuestro medio ambiente ahorrando gasolina y agua y eliminado correctamente la basura.

Residuos

La eliminación de residuos en Suiza es de pago. En su municipio de residencia recibirá información detallada sobre qué, cuándo y en dónde puede desecharse.

Separación de la basura

La eliminación de residuos es ecológica y más económica cuando se separa la basura. En el hogar se separan los siguientes residuos:

Vidrio y latas

- Papel y cartón
- Composta y árboles de navidad
- Desechos grandes (por ejemplo, muebles y alfombras) y hierro
- Baterías y equipos eléctricos
- Medicamentos
- Aceites y sustancias tóxicas como pinturas, lacas, mercurio, etc.
- Ropa que aún puede usarse

En los lugares de recolección de residuos se pueden eliminar gratuitamente vidrio, aluminio, PET, etc.

ó. Ellos también reciben (a veces hay que pagar) desechos grandes, papel, cartón y residuos tóxicos. En Muchos negocios aceptan pilas y equipos eléctricos gratuitamente.

Encontrará información detallada sobre el tema residuos y reciclaje en

www.abfall.ch

Agua potable

El agua que sale del grifo en Suiza es agua potable de alta calidad.

Encontrará más información en

Bundesamt für Umwelt BAFU (Oficina Federal de Medio Ambiente)

☎ 058 462 93 11

www.bafu.admin.ch



DIRECCIONES Y ENLACES ÚTILES

Las preocupaciones cotidianas	53
Trabajo	53
Discriminación/racismo	53
Uniones y familia	54
Finanzas	54
Salud	55
Violencia/Ayuda a víctimas	57
Integración/Migración	58
Interpretación intercultural	59
Niños y jóvenes	59
Medios de comunicación de la población migrante	60
Servicios sociales	60
Escuelas de idiomas	61
Derecho	63

Las preocupaciones cotidianas

Dargebotene Hand

La asociación Dargebotene Hand ofrece apoyo telefónico, por chat o por correo electrónico en situaciones de vida difíciles. Esta asociación es neutral desde el punto de vista religioso, cultural y político.

☎ 143

www.143.ch

Trabajo

Amt für Industrie, Gewerbe und Arbeit GR (Oficina de Industria, Comercio y Trabajo)

Información sobre centros regionales de empleo (RAV), prestaciones por desempleo, bases jurídicas, etc.

☎ 081 257 23 46

www.kiga.gr.ch

Amt für Berufsbildung GR (Oficina de Formación Profesional)

Información sobre orientación profesional, de estudios y de carreras.

☎ 081 257 27 68

www.afb.gr.ch

Staatsekretariat für Bildung, Forschung und Innovation (Secretaría de Estado de Educación, Investigación e Innovación)

Punto de contacto nacional para cuestiones relativas al reconocimiento de diplomas extranjeros.

☎ 058 462 28 26

www.sbfi.admin.ch

Discriminación/racismo

Beratungsnetz für Rassismus-Opfer (Red de asesoramiento a las víctimas del de discriminación)

www.stopp Rassismus.ch

Eidgenössische Kommission gegen Rassismus (Comisión Federal contra el Racismo)

www.ekr.admin.ch

Informationszentrum Integration Graubünden (Centro de Información para la Integración)

✉ Grabenstrasse 1, 7001 Chur

☎ 081 257 36 83

www.integration.gr.ch

Tikk – Kompetenzzentrum für interkulturelle Konflikte (Centro de Competencia para Conflictos Interculturales)

Asesoramiento gratuito y anónimo en caso de conflictos interculturales, discriminación, violencia y racismo en varios idiomas

☎ 044 291 65 75

www.tikk.ch

Uniones y familia

Adebar – Fachstelle für sexuelle Gesundheit und Familienplanung GR (Centro de Salud Sexual y Planificación Familiar)

Ofrece asesoramiento sobre planificación familiar, sexualidad, embarazo y problemas de pareja. Preparación al parto para mujeres migrantes.

✉ Sennensteinstrasse 5, 7000 Chur

☎ 081 250 34 38

www.adebar-gr.ch

Verbund der Beratungsstellen für binationale Paare und Familien Schweiz (Asociación de Centros de Asesoramiento para Parejas y Familias Binacionales Suiza)

Información para parejas y familias binacionales e interculturales.

www.binational.ch

Paarlando. Paar- und Lebensberatung GR (Asesoramiento de parejas y de vida)

✉ Familienzentrum Planaterra,
Reichsgasse 25, 7000 Chur

☎ 081 252 33 77

www.paarlando.ch

Finanzas

Oficina de asesoramiento en cuestiones de endeudamiento

✉ Schweizerisches Rotes Kreuz GR,
Steinbockstrasse 2, 7000 Chur

☎ 081 258 45 80

www.srk-gr.ch

Dachverband Budgetberatung Schweiz (Federación de Consultoría Presupuestaria Suiza)

Ofrece información y modelos para elaborar un presupuesto propio.

www.budgetberatung.ch

Caritas Schuldenberatung (Asesoramiento de Caritas sobre deudas)

Información útil sobre dinero, presupuestos y deudas. En distintos idiomas.

www.caritas-schuldenberatung.ch

Oficina de asesoramiento presupuestario

✉ Frauenzentrale GR,
Gürtelstrasse 24, 7000 Chur

☎ 081 284 80 77

www.beratungszentrum-gr.ch

Salud**Aids-Hilfe GR (Asistencia contra el SIDA)**

La Oficina de Asesoramiento sobre HIV/SIDA, hepatitis e infecciones de transmisión sexual asesora a las personas con SIDA o que estén inseguras tras una situación de riesgo.

✉ Lürlibadstrasse 15, 7000 Chur

☎ 081 252 49 00

www.aidshilfe-gr.ch

AA Anonyme Alkoholiker (Alcohólicos Anónimos)

Todo el que desee dejar de beber será bienvenido en los Alcohólicos Anónimos. Se garantiza el anonimato.

☎ 0848 848 885 (24 h)

www.anonyme-alkoholiker.ch

Beratungsstelle Blaues Kreuz GR (Oficina de asesoramiento Cruz Azul)

Asesoramiento individual y grupos de autoayuda para problemas de alcoholismo (también para familiares).

✉ Alexanderstrasse 42, 7000 Chur

☎ 081 252 43 37

www.blaueskreuz.gr.ch

Bisch fit? (¿Estás en forma?)

Plataforma de información de la autoridad sanitaria de Graubünden para la promoción de la salud y la prevención.

www.bischfit.ch

Krebsliga GR (Liga Contra el Cáncer)

Ofrece ayuda para la autoayuda a los enfermos de cáncer y sus familiares, asesora sobre cuestiones del seguro social y organiza cursos y conferencias.

✉ Ottoplatz 1, 7000 Chur

☎ 081 300 50 90

www.graubuenden.krebsliga.ch

migesplus.ch

Ofrece información sobre la salud y el sistema sanitario suizo en muchos idiomas.

www.migesplus.ch

Netzwerk gegen Mädchenbeschneidung Schweiz (Red contra la circuncisión femenina Suiza)

Sitio web multilingüe con información sobre el tema de la circuncisión genital femenina y un resumen de los puntos de contacto.

www.maedchenbeschneidung.ch

Psychiatrische Dienste GR (Servicio Psiquiátrico)

☎ 058 225 25 25

www.pdgr.ch

Procap Grischun – Organización de autoayuda para personas con discapacidad

Asesoramiento financiero para personas con discapacidad, asesoramiento jurídico sobre cuestiones del seguro social.

✉ Hartbertstrasse 10, 7000 Chur

☎ 081 253 07 07

www.procapgrischun.ch

Sexual health info (Información sobre salud sexual)

Información actualizada y profesional sobre temas relacionados con la salud sexual en distintos idiomas.

www.sex-i.ch

Asesoramiento sobre adicción

Los servicios sociales regionales ofrecen un amplio asesoramiento sobre adicción para personas afectadas y sus familiares. En caso de preguntas o solicitudes, póngase en contacto con los servicios sociales regionales en su región.

☎ 081 257 26 54

www.soa.gr.ch

Spitex Verband GR

Ofrece prestaciones de asistencia sanitaria y ayuda para la economía doméstica así como asesoramiento y cuidados en casa a personas con problemas de salud.

✉ Gartenweg 2, 7000 Chur

☎ 081 252 77 22

www.spitexgr.ch

Hospitales

**Kantonsspital (Hospital Cantonal)
Graubünden Chur** con sus dos sedes
Kreuzspital y Frauenklinik Fontana
☎ 081 254 81 11

Spital Thusis
☎ 081 256 61 11

Kreisspital Surses, Savognin
(hospital y residencia de ancianos)
☎ 081 669 14 00

Ospidal Engiadina Bassa, Scuol
☎ 081 861 10 00

Ospidal Val Müstair, Sta. Maria
☎ 081 851 61 00

Regionalspital Prättigau, Schiers
☎ 081 308 08 08

Regionalspital Surselva, Ilanz
☎ 081 926 51 11

Spital Davos
☎ 081 414 88 88

Spital Oberengadin, Samedan
☎ 081 851 81 11

**Ospedale Casa di Cura della Bregaglia,
Promontogno**
☎ 081 838 11 99

Ospedale San Sisto, Poschiavo
☎ 081 839 11 11

Violencia/Ayuda a víctimas

**Beratungsstelle für Gewalt ausübende
Personen GR (Centro de asesora-
miento para personas que ejercen la
violencia)**

Los asesores trabajan en formas no violentas de solucionar conflictos con aquellas personas que buscan su ayuda. La oferta de asesoramiento incluye asesoramiento telefónico, intervención en crisis y asesoramiento individual.

☎ 079 544 38 63
www.gewaltberatung.gr.ch

Frauenhaus GR (Refugio para mujeres)
Ofrece protección a mujeres y niños en caso de amenaza física y psíquica. Disponible las 24 horas.

☎ 081 252 38 02
www.frauenhaus-graubuenden.ch

Opferhilfe-Beratungsstelle GR (Oficina de Asesoramiento a Víctimas)

Gestiona ayuda médica, psicológica, social, financiera y jurídica para víctimas de actos delictivos. Reciben ayuda las personas que han sufrido daños físicos, psíquicos o sexuales o han perdido a familiares a causa de un delito. El asesoramiento es gratuito y anónimo.

✉ Klostergasse 5, 7000 Chur

☎ 081 257 31 50

www.soa.gr.ch

TERRE DES FEMMES

Asesoramiento y apoyo telefónico o por correo electrónico y en varios idiomas para mujeres víctimas de violencia.

☎ 031 331 66 90

www.terre-des-femmes.ch

Integración/Migración**Amt für Migration und Zivilrecht GR (Oficina de Migración y Derecho Civil)**

Información sobre la entrada, residencia, reglamentos de registro, reagrupamiento familiar, nacionalización, etc.

☎ 081 257 30 01

www.afm.gr.ch

Informationszentrum Integration Graubünden (Centro de Información para la Integración)

Servicio de Atención cantonal para consultas relacionadas con el tema de la integración. Con servicio de asesoramiento lingüístico gratuito.

✉ Grabenstrasse 1, 7001 Chur

☎ 081 257 36 83

www.integration.gr.ch

Plataformas de información multilingües sobre la vida en Suiza

www.hallo.gr.ch

www.ch.ch

www.migraweb.ch

www.swissworld.org

Staatssekretariat für Migration (Secretaría de Estado de Migración)

Información sobre la entrada, la residencia, los permisos de trabajo, la integración y la nacionalización.

www.sem.admin.ch

Interpretación intercultural

Mediación de intérpretes calificados.

Arge Verdi – Interkulturelles Dolmetschen in der Ostschweiz (Traducciones interculturales en el este de Suiza)

☎ 0848 28 33 90

www.arge.ch/verdi

Servicio de interpretación telefónica

☎ 0842 442 442

www.0842-442-442.ch

Niños y jóvenes

Elternberatung GR (Asesoramiento para padres)

Consejos para padres de bebés y niños pequeños. Infórmese en su municipio sobre la oferta en su región.

Formación para padres

Ofertas formativas para padres sobre temas relevantes para la educación.
www.elternbildung-gr.ch

Heilpädagogischer Dienst GR (Fundación de Pedagogía Terapéutica)

Solución de problemas y fomento individual de niños con discapacidades y trastornos de desarrollo desde el nacimiento hasta la edad escolar. Asesoramiento de padres para la educación de sus hijos.

✉ Aquasanastrasse 12, 7000 Chur

☎ 081 257 02 80

www.hpd-gr.ch

Juventud y Medios de Comunicación – Portal de información para el fomento de la alfabetización mediática

Folleto con los consejos más importantes para un uso seguro de los medios digitales. En 16 idiomas.
www.jugendundmedien.ch

Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden (Psiquiatría Infantil y Juvenil)

Ofrece apoyo a niños, jóvenes y a sus padres en caso de enfermedades y trastornos psíquicos.

✉ Masanserstrasse 14, 7000 Chur

☎ 058 225 19 19

www.kjp-gr.ch

Oportunidades de aprendizaje para niños de hasta 4 años

Más de 60 cortometrajes con sugerencias e ideas sobre cómo los padres pueden apoyar a sus hijos pequeños en situaciones cotidianas. Se pueden reproducir en 13 idiomas.
www.kinder-4.ch

lilli

Información para adolescentes y jóvenes sobre salud sexual y prevención de la violencia.
www.lilli.ch

Pro Juventute – Asesoramiento para padres

Asesoramiento gratuito sobre educación, desarrollo, cuidado y organización familiar. Disponible día y noche.

☎ 058 261 61 61

www.projuventute.ch

Pro Juventute – Asesoramiento para niños y jóvenes

Asesoramiento para niños y jóvenes, confidencial, gratuito y las 24 horas.

☎ 147

www.147.ch

Teléfono de la Esperanza para niños

☎ 0800 55 42 10

www.sorgentelefon.ch

tschau.ch

Asesoramiento e información en línea sobre temas importantes para los jóvenes.

www.tschau.ch

Medios de comunicación de la población migrante

Existe un gran número de medios de comunicación dirigidos a la población migrante de Suiza. Encontrará un resumen en
www.migesmedia.ch

Servicios sociales

Servicios de asistencia social regionales

Chur

✉ Rohanstrasse 5, 7000 Chur

☎ 081 257 26 67

Prättigau/Herrschaft/Fünf Dörfer, Landquart

- ✉ Bahnhofplatz 3B, 7302 Landquart
☎ 081 257 66 23

Mittelbünden, Thusis

- ✉ Rathaus, Untere Gasse 3,
7430 Thusis
☎ 081 257 52 75

Surselva, Ilanz

- ✉ Bahnhofstrasse 31, 7130 Ilanz
☎ 081 257 62 30

Surselva, Disentis/Mustér

- ✉ Via Sursilvana 25,
7180 Disentis/Mustér
☎ 081 257 62 30

Oberengadin/Bergell, Samedan

- ✉ A l'En 2, 7503 Samedan
☎ 081 257 49 10

Unterengadin/Münstertal, Scuol

- ✉ Chasa du Parc, 7550 Scuol
☎ 081 257 64 32

Bernina, Poschiavo

- ✉ Via dal Poz 87, 7742 Poschiavo
☎ 081 257 49 11

Moesa, Roveredo

- ✉ Centro regionale dei servizi,
Cima Piazza Piazza, 6535 Roveredo
☎ 081 257 65 70

Servicios Sociales Municipales

Sozialdienst der Landschaft Davos

- ✉ Berglistutz 1, 7270 Davos Platz
☎ 081 414 31 10

Escuelas de idiomas

Chur

ibW Höhere Fachschule Südostschweiz, Chur

- ☎ 081 403 33 33
www.ibw.ch
• alemán, inglés, italiano, español,
francés, ruso

Klubschule Migros, Chur

- ☎ 058 712 44 40
www.klubschule.ch
• alemán, inglés, italiano, español,
francés, árabe, portugués brasileño,
chino, griego, japonés, holandés,
portugués, ruso, sueco, alemán suizo

Lernforum, Chur

☎ 081 353 63 62

www.lernforum.ch

- alemán, inglés, italiano, español, francés, portugués, griego moderno, ruso, japonés

Lia Rumantscha, Chur

☎ 081 258 32 22

www.liarumantscha.ch

- retorromano

Balikatan, Chur

☎ 079 781 32 00

www.balikatan.ch

- Cursos de alemán de bajo costo

Hinterrhein**Schule St. Catharina, Cazis**

☎ 081 632 10 00

www.stcatharina.ch

- Cursos de alemán de bajo costo

Engadin**Academia Engiadina, Samedan**

☎ 081 851 06 00

www.academia-engiadina.ch

- alemán, inglés, italiano, retorromano, ruso, español

Kaufmännische Berufsschule, Samedan

☎ 081 852 49 55

www.berufsschule-samedan.ch

- alemán, inglés, italiano, francés

Davos/Prättigau**Berufsschule der Landschaft Davos**

☎ 081 413 75 17

www.berufsschuledavos.ch

- alemán, inglés, italiano

Grischlingua, Davos

☎ 081 416 40 44

www.grischlingua.ch

- alemán, inglés

Surselva**Faviala, Ilanz**

☎ 079 689 60 79

www.faviala.ch

- alemán, inglés, retorromano, español

Encontrará cursos de alemán, italiano y retorromano subvencionados por el cantón y el Estado federal enwww.integration.gr.ch

Derecho

Asesoramiento jurídico gratuito

En muchos lugares del Cantón de los Grisones expertos de la Asociación de Abogados de Los Grisones ofrecen consultas jurídicas por una contribución de 10 francos.

Infórmese sobre dónde y cuándo puede asistir a estas consultas en los periódicos de anuncios regionales y demás periódicos o en

www.grav.ch

Frauenzentrale GR

Asesoramiento personal en varios campos del derecho.

✉ Gürtelstrasse 24, 7001 Chur

☎ 081 284 80 77

www.beratungszentrum-gr.ch

Sindicatos

Si usted es miembro de un sindicato, éste le proporcionará asesoramiento jurídico gratuito sobre salario y condiciones de trabajo.

www.die-gewerkschaften.ch

¿QUÉ HACER EN CASO DE EMERGENCIA?

Números de emergencia de Suiza las 24 horas del día

Policía

117

Bomberos (fuego, agua, gas)

118

Médico de urgencia

144

Emergencias (policía, bomberos, médico de emergencia)

112

REGA (helicóptero de salvamento)

1414

Envenenamiento (central de información toxicológica)

145

Teléfono de ayuda a niños y jóvenes

147

Reglas de comportamiento en caso de emergencia

- Mantenga la calma.
- Examine la situación:
¿Qué ha pasado?
¿Quién se ha visto afectado?
- Reconozca el peligro.
- Póngase usted, al accidentado y a otros involucrados a salvo.
- Alarme a los servicios de salvamento 144 ó 112.
- Preste primeros auxilios.

Asistencia médica de urgencia - Número de emergencias 144 ó 112

Su llamada la atenderá un coordinador calificado que, en base a su información, alarmará inmediatamente a los organismos de atención primaria pertinentes (servicio de salvamento, médico de urgencia, helicóptero de salvamento, policía y/o bomberos).

Los números de teléfono 144 ó 112 pueden marcarse tanto desde teléfonos públicos como desde teléfonos fijos o móviles de forma gratuita y sin prefijo alguno.

Información importante para la central de llamadas de emergencia

- Su nombre y su número de teléfono por si hay que llamarle.
- Una breve descripción de lo ocurrido.
- Datos exactos del lugar de la emergencia: Localidad, calle y número.
- De cuántos pacientes se trata.
- Estado del paciente: ¿Está inconsciente? ¿Respira?
- La hora en que ocurrió el hecho.

Termine la conversación sólo después de que el coordinador le haya confirmado que ha ordenado las medidas correspondientes.

Editor

Amt für Migration und Zivilrecht

Graubünden (AFM)

Fachstelle Integration

Grabenstrasse 1

CH-7001 Chur

☎ 081 257 26 38

www.integration.gr.ch

www.hallo.gr.ch

Concepto gráfico y maquetación

Moinz Kreativbüro, www.moinz.ch

© Fotografías

Pág. 8: Caroline Staeger

Pág. 16, 27, 31, 36, 51: Andrea Badrutt, www.andreabadrutt.ch

Pág. 18: miaEngiadina / Andrea Badrutt

Pág. 23: Rhätische Bahn / Andrea Badrutt

Pág. 45, 49, 63: TSSVM / Andrea Badrutt

Edición 2020

Albanisch, albanais, albanese
Arabisch, arab, arabo
Bosnisch, bosniaque, bosniaco / Kroatisch, croate, croato / Serbisch, serbe, serbo
Dari, dari, dari
Deutsch, tudestg, tedesco
Englisch, anglais, inglese
Filipino, filippino, filippino
Französisch, franzos, francese
Italienisch, talian, italiano
Kurmandschi, kurmandschi, kurmanji
Portugiesisch, portugais, portoghese
Russisch, russ, russo
Somalisch, somali, somalo
Spanisch, spagnol, spagnolo
Tamilisch, tamil, tamil
Thai, thai, thai
Tibetisch, tibetan, tibetano
Tigrinya, tigrinya, tigrino
Türkisch, tirc, turco

Descarga en www.integration.gr.ch

Puede encontrarse más información en el sitio web multilingüe www.hallo.gr.ch