

Tornar-se num(a) jovem pai/mãe

Um pacote informativo para adolescentes com idades compreendidas entre os 13 e os 17 anos



Olá!

Este Pacote Informativo é para adolescentes com idades compreendidas entre os 13 e os 17 anos em Cardiff que estejam grávidas ou que já sejam pais/mães adolescentes.

Tem informações práticas e cursos que o podem ajudar a sustentar-se a si e à sua criança. Pode também dar-lhe ideias de como pode regressar à escola ou voltar a estudar, quando se sentir preparado/a.

O seu nome:

Informações importantes:

Nome da parteira:

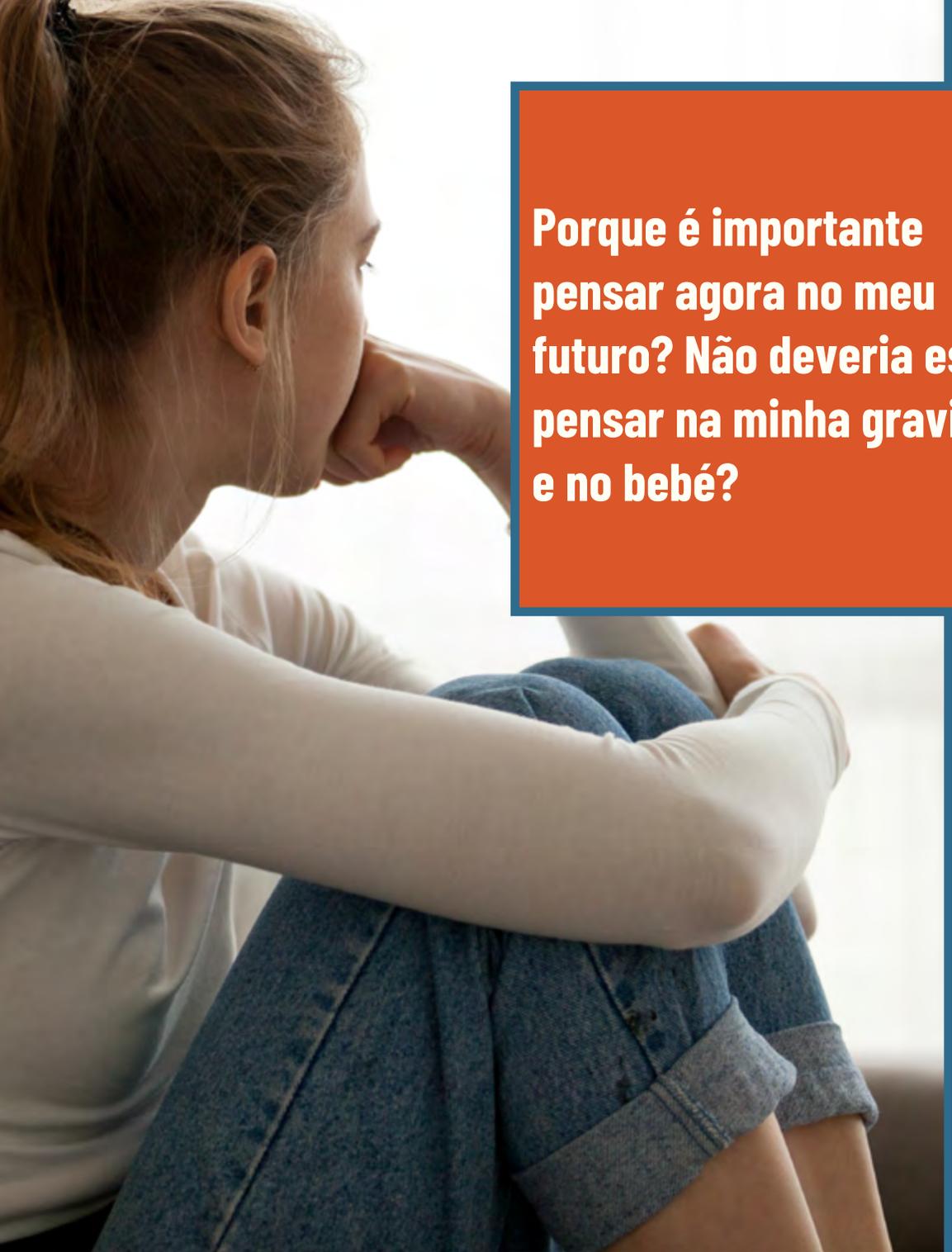
Número de contacto:

Nome da Assistente de Saúde:

Número de contacto:



**Estamos
aqui para
o/a apoiar**



Porque é importante pensar agora no meu futuro? Não deveria estar a pensar na minha gravidez e no bebé?

Sim e não!

Sim, deve definitivamente concentrar-se na sua gravidez e no bebé. Há muitos cursos a que pode aceder através da Equipa de Pais de Cardiff que a apoiarão antes e depois do nascimento do bebé.

Cursos como o GroBrain e o Parent Nurturing Programme (Programa de Apoio aos Pais) podem ajudá-lo/a apoiar o desenvolvimento do seu bebé, a apoiar a forma como interage com o seu bebé e a compreender as fases e idades de desenvolvimento. Muitos destes cursos podem ser ministrados apenas para Jovens Pais/Mães, o que, esperamos, o/a fará sentir-se à vontade.

O seu desenvolvimento e oportunidades futuras são agora ainda mais importantes. Está demonstrado que o nível de educação dos pais tem diferença no sucesso futuro da criança.

Os pais são a primeira e a maior influência na vida de uma criança, orientando o que comem, onde vivem e como aprendem.

Pensar no seu próprio futuro é também um investimento para a sua criança e prepara-o/a para a ajudar a aprender.

Estou prestes a tornar-me pai, como me posso preparar e como posso ajudar a minha companheira?

Tornar-se pai pode fazê-lo sentir-se ansioso. Há muitas coisas novas a acontecer, mas também há muito apoio. Chega-te à frente:

- **ler** sobre como é ser um pai/mãe
- **conversar** com os outros pais
- **inscrição** em cursos sobre como ser um bom pai/mãe
- **aprender** novas competências.

Algumas coisas que pode fazer para apoiar a sua companheira:

- **ser consistente** — manter-se calmo e positivo
- **ser útil** — encontrar muitas maneiras práticas de ajudar em casa como mantê-la limpa e arrumada
- **estar empenhado** — falar sobre os seus planos e o seu papel
- **passar tempo** — a qualidade e o conteúdo do seu tempo com o seu bebé é mais importante do que apenas a quantidade de tempo que está presente.

Como é que os meus pais/encarregados de educação me podem ajudar?

Podem:

- **ser solidário** — ouvir as suas preocupações e inquietações
- **dar conselhos** — tiveram filhos e lidaram com muitos dos desafios de serem pais
- **oferecerem-se para cuidar da criança** — para que possa ter um pouco de tempo para si ou fazer um curso.



**Construir
para o
futuro da
sua criança**

Onde me vejo daqui a 5 anos?

Como espero que seja a minha vida:

O que posso fazer agora para avançar na direção certa:

Comentários de um pai/mãe adolescente:

Uma das coisas mais assustadoras de voltar a estudar depois de ter a minha criança foi o não saber onde encontrar esta informação e depois a preocupação com os cuidados infantis (é suficientemente caro para famílias de dois pais, quanto mais para uma jovem mãe com quase nenhum rendimento). Em alguns aspetos, pode ter sido mais fácil continuar a viver de prestações sociais, penso que esta brochura será uma ótima forma de quebrar esse ciclo.

Facilitador do Grupo de Pais com a Cardiff Parenting



Serviços de apoio

As jovens mães com menos de 16 anos recebem apoio de uma parteira ELAN que presta apoio social adicional durante a gravidez. Também recebem apoio de uma assistente de saúde assim que o bebé nascer.

As jovens mães de 16 e 17 anos recebem apoio de uma parteira ELAN que prestará apoio social adicional durante a gravidez. Podem também ser encaminhadas para os Serviços Flying Start e receber apoio de uma Assistente de Saúde Flying Start.

Flying Start apoia crianças dos 0 aos 3 anos e 11 meses em áreas específicas de Cardiff. A ajuda disponível inclui:

- serviço melhorado de visitas de saúde;
- acesso a programas para pais/mães;
- apoio às crianças para aprenderem a falar e a comunicar;
- cuidados a tempo parcial para crianças de 2 e 3 anos.



**Apoio
quando está
grávida**

Apoio financeiro disponível

PaCE – Parents Childcare and Employment Project

(Projeto de Cuidados Infantis e Emprego dos Pais)

Os Pais Jovens (16 aos 24 anos) que não estão a Estudar, Empregados ou em Formação poderão conseguir obter apoio financeiro através deste Fundo Europeu. Para mais informações, consulta: sewales-ret.co.uk/parent-childcare-and-employment-pace

O PaCE cobre os custos dos cuidados infantis enquanto os pais fazem formação, experiência profissional, ou voluntariado para adquirirem as competências que precisam para conseguir um emprego. O projeto oferece:

- apoio individual em locais adequados para famílias;
- procura de formação e emprego;
- ajuda nos cálculos de "melhores condições" no trabalho;
- aconselhamento e orientação em matéria de trabalho por conta própria;
- custos de cuidados infantis antes da obtenção de emprego;
- aconselhamento sobre cuidados infantis e o seu custo a nível local.

Subsídio de maternidade SureStart:

São 500.00 £ para ajudar com os custos de ter um novo bebé. Para obter este subsídio, a senhora ou o seu companheiro devem estar a receber uma das seguintes prestações sociais:

- Subsídio de apoio ao rendimento.
- Subsídio de apoio ao emprego relacionado com o rendimento
- Subsídio para candidatos a emprego com base no rendimento.
- Crédito Universal.

Só está disponível se o seu novo bebé for o único bebé ou criança em casa. O subsídio tem de ser pedido nas 11 semanas anteriores à data prevista para o nascimento do bebé ou no prazo de seis meses após o nascimento. Para mais informações, consulte: turn2us.org.uk/Benefit-guides/Sure-Start-Maternity-Grant/Who-can-get-a-Sure-Start-Maternity-Grant

Apoio com as finanças



Oportunidades

Grupos “Baby Roots”

Estes grupos são para pais jovens e têm muitas atividades para fazer com os seus filhos, assim como conselhos e apoio. Há três grupos:

1. Powerhouse (Llanedeyrn) – todas as quintas-feiras (durante o período letivo), entre as 12h45 e as 14h45.

Contacto: Rachael 07970601632 rachael.barry2@cardiff.gov.uk
ou Leanne 07976056140 leanne.williams@cardiff.gov.uk

2. St Mellons – todas as sextas-feiras (durante o período letivo), entre as 12h45 e as 14h45.

Contacto: Rachael 07970601632 rachael.barry2@cardiff.gov.uk
ou Leanne 07976056140 leanne.williams@cardiff.gov.uk

3. Grassroots, Charles Street – todas as terças-feiras, entre as 13h00 e as 15h00.

Contacto: Louise.Coombs@cardif.gov.uk
Instagram: [@grassrootscf10](https://www.instagram.com/grassrootscf10) Facebook: [grassrootscardiff](https://www.facebook.com/grassrootscardiff)



**Fazer
amigos**



Oportunidades

Cardiff Youth Service (Serviço Juvenil de Cardiff)

O Cardiff Youth Service trabalha com jovens para desenvolver oportunidades e experiências interessantes, desafiantes e criativas. Saiba mais:

Instagram: [@cardiffyouthservice](https://www.instagram.com/cardiffyouthservice)

Facebook: [cardiffyouthservice](https://www.facebook.com/cardiffyouthservice)

As famílias aprendem juntas no Cardiff and Vale College

Este projeto visa envolver muitas famílias e incentivar atitudes positivas em relação à educação. A equipa de professores qualificados ministra cursos e workshops concebidos para levar as famílias numa emocionante caminhada de aprendizagem em conjunto.

Para além de proporcionar aos pais uma compreensão de como apoiar os seus filhos, há uma oportunidade de obter uma qualificação. Como parte do curso, os pais tornam-se estudantes da faculdade e desfrutam de uma visita à faculdade onde ficam a saber mais. Estes cursos podem ser adaptados às necessidades individuais e são todos gratuitos. Para mais informações, envie um e-mail à equipa pedagógica: Families@cavc.ac.uk

Grupos de pais Flying Start

Podem ser realizados cursos específicos para pais jovens.

cardiffamilies.co.uk/wp-content/uploads/Cardiff-Parenting-0-18-booklet-ENGLISH-2.pdf

facebook.com/Cardiff-Flying-StartDechraun-Deg-Caerdydd-475774629199875



Cardiff Parenting Services

For families living in Cardiff with children aged 0-18 years of age



Cardiff Parenting Services are currently able to offer families:

GroBrain

for expectant parents and parents with children aged 0-12 months



Parents as Partners

for a parenting couple with at least one child aged under 11 years



Parent Nurturing Programme

for parents of children under 12 years



Strengthening Families Programme 10-14

for parents and young people aged 10-14 years



Talking Teens

for parents of post-teens and teenagers aged 10 years and over



Enhanced Triple P

For parents experiencing stresses which are making being a parent more difficult. Options include managing stress, coping with sensitive and/or communicating better with your partner



Teen Triple P

for parents of children aged 12-18 years



Parents Plus & Parents First

1:1 psychology-led bespoke parenting is available for parents with children aged 0-18 years

Flying Start Parenting

For parents/carers of children aged up to 3 years 11 months, living in a Flying Start postcode, there are additional groups available, specific for the early years:

Your Baby is Amazing
Stay & Play
Mini Talkers, Mini Explorers
It's Child's Play
Parents Plus

www.flyingstartcardiff.co.uk



To work with us, please call
Cardiff Family Gateway on **03000 133 133**



ContactFAS@Cardiff.gov.uk www.cardiffamilies.co.uk

Cursos de saúde Flying Start

Fazer cursos de culinária

O "Get Cooking" é um curso de 8 semanas que frequenta uma vez por semana durante duas horas. Há uma creche disponível para a sua criança enquanto cozinha.



Flying Start Get Cooking Course

What is Get Cooking?

Get Cooking is a free 8 week cooking course for mums, dads and other carers. The sessions are run once a week for two hours each.

Experienced and new cooks are welcome!

What does the course involve?

The sessions are fun and relaxed and the group will be small with around 6-8 people. The sessions all involve hands-on cooking and some include activities about healthy eating and food safety. You will usually be cooking as a pair or as a small group.

What will I be cooking?

The course includes a range of tasty family meals such as:

- Soup with homemade bread rolls
- Chilli and potato wedges
- Lasagne or pasta carbonara
- Simple dressed salad
- Fish pie and steamed veg
- Homemade burgers or chicken nuggets
- Vegetable or chicken curry
- Tasty sausage and bean casserole
- Oaty fruit crumble
- Fruit muffins and banana bread

What will I gain from Get Cooking?

- The chance to try a range of cooking skills.
- Quick, easy and tasty meal ideas that your whole family can enjoy.
- The chance to make at least 12 healthy recipes.
- A free goody bag of kitchen tools such as a chopping board, pasta bake dish, weighing scales, measuring jug and garlic press (if you finish the course).
- The chance to gain Agored Cymru credits.
- Free portion of what you have made to take home and try with your family.
- The chance to meet other parents.
- Tips on keeping your family healthy even when money is tight.

If you have any special dietary needs, the course tutor will discuss this with you.

Is there a crèche?

Yes, all Get Cooking courses have a crèche run by skilled staff for children up to their 4th birthday.



How can I book a place on the course?

If you would like a place on a Get Cooking course ask your Health Visitor or a member of Flying Start staff to complete a referral form for you.

If you prefer you can contact the Flying Start Food Team yourself on 029 20351377 or 20351380.

When and where do the courses run?

For details of the next course in your area speak to your Health Visitor or Community Nursery Nurse or see the Cardiff Flying Start website.

Get Cooking is available throughout Cardiff. Contact the Public Health Dietitians Team on 029 20 907699 if you live in a non-Flying Start area.

"My little boy tried the crumble, he loves it!"

"I cook from fresh more often now and it tastes better!"

"I gave some of the recipes to my friends. The fruity chicken curry and home-made burgers were lovely!"



Massagem para bebês

Informação sobre massagem para bebês está disponível no seu Assistente de Saúde.



Vias de progressão

Último ciclo do ensino secundário e faculdade

O último ciclo do ensino secundário e a faculdade ajudam-no/a desenvolver competências através de uma variedade de cursos como:

- Certificado Geral do Ensino Secundário (GCSE)
- Níveis A
- Cursos de acesso
- Nível BTEC
- estágios e muito mais.

Para mais informações:

cavc.ac.uk

stdavidscollege.ac.uk

Estágios

Os estágios são programas de aprendizagem para jovens dos 16 aos 18 anos. Ajudam-no a adquirir competências profissionais e a progredir no ensino ou em estágios profissionalizantes.

- Os estágios podem dar-lhe uma ideia prática de um trabalho em que possa estar interessado antes de se comprometer com um curso ou um estágio.
- O estágio é remunerado e recebe apoio do seu empregador para desenvolver ainda mais as suas competências e conhecimentos.

Para mais informações, contacte a Careers Wales: careerswales.gov.wales/contact-us

Estágios profissionalizantes

Os Estágios profissionalizantes no País de Gales são empregos que incluem qualificações reconhecidas e competências específicas do trabalho. Ganha um salário enquanto trabalha e aprende através de formação no trabalho e estudos na faculdade (a tempo inteiro ou a tempo parcial), ou num centro de formação.

Quais são os níveis dos estágios profissionalizantes?

- **Estágio básico** — obterá habitualmente uma qualificação de Nível 2 (equivalente ao nível A*-C do GCSE).
- **Estágio** — trabalharia para uma qualificação de Nível 3 (equivalente aos Níveis A).
- **Estágio Superior** — trabalharia para uma qualificação superior de nível 4 e superior. Este poderia ser um HNC/HND ou um Grau de Fundação.
- **Grau do Estágio profissionalizante** — estes oferecem aprendizagem no Nível 6 e oferecem a oportunidade de obter um diploma de bacharelato completo. Combinam o trabalho com o estudo a tempo parcial numa universidade ou faculdade.

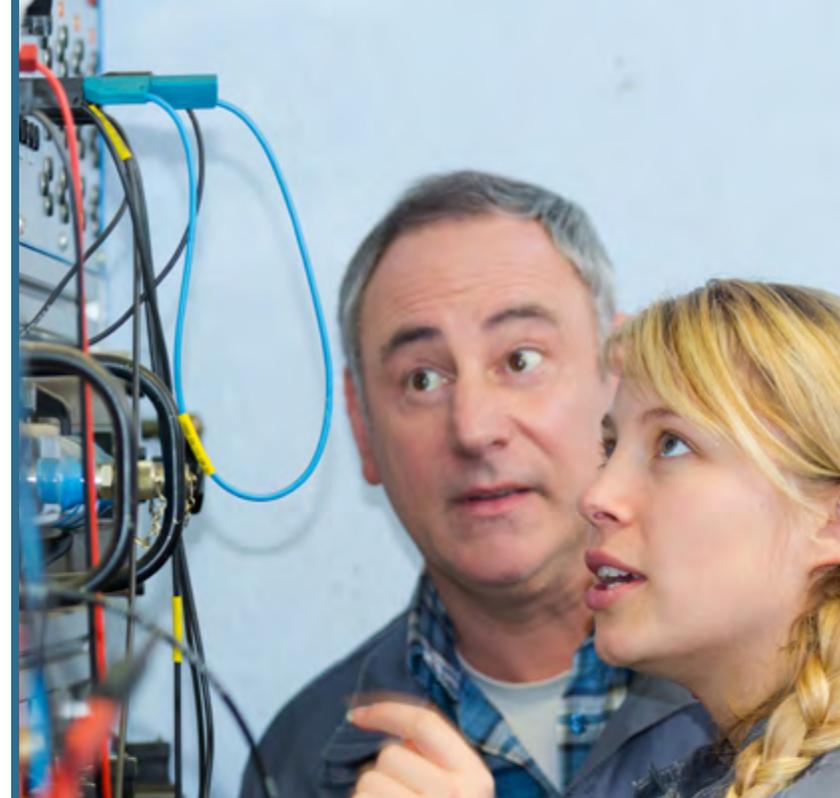
Para mais informações:

gov.wales/find-apprenticeship

careerswales.gov.wales/apprenticeships/what-is-an-apprenticeship

Emprego

Os Serviços "Cardiff Council Into Work" podem apoiá-lo na procura de um emprego. Para mais informações: careerswales.gov.wales/getting-a-job



Seguir em frente



Oportunidades de aprendizagem

Learn Direct - Aprenda Inglês e/ou Matemática online gratuitamente.

Em média, os cursos demoram entre 5 a 8 horas a concluir, mas é o utilizador que decide quanto tempo e com que frequência faz o login. Consultar: learndirect.com/funding-options/free-english-maths ou contacte: Learndirect@cavc.ac.uk

Cardiff and Vale College — Financiamento de cuidados infantis para alunos no Barry College - 12 horas de estudo mínimo e terá de estar frequentar um curso de formação complementar.

Matemática e inglês para a vida quotidiana — Estes cursos são o passo seguinte dos cursos online de inglês e matemática e são presentemente realizados em Llanrumney Hall e em outros locais em Cardiff.

Cursos de educação básica para adultos — Melhore as suas competências e obtenha uma qualificação em inglês, matemática ou literacia digital por apenas 10 £. Estes cursos poderão ajudá-lo/a a:

- obter uma qualificação de competências essenciais;
- preparar-se para o trabalho ou para um curso universitário;
- melhorar as competências do dia a dia.

Estes cursos são ministrados em vários locais em Cardiff. Para mais informações, contacte: abe@cavc.ac.uk



Formação contínua



Escolha uma carreira

Torne-se um embaixador de peça de teatro

O Projeto de Embaixadores de Peça de Teatro Comunitário está a trabalhar com jovens dos 14 aos 19 anos para se tornarem Embaixadores de Peça de Teatro através de formação, qualificações e colocações em Peças de Teatro.

As qualificações incluem o Nível 1 e o Nível 2 de Formação Profissional de Peça de Teatro com o compromisso de ser voluntário 10 horas por mês durante um máximo de seis meses enquanto completa a qualificação. Estas são ministradas em vários locais em Cardiff. Para mais informações, contacte: paula@playwales.co.uk

Tornar-se uma ama?

Para treinar para ser ama de crianças é preciso ter pelo menos 18 anos. É uma carreira a que pode dar a volta, criando a sua própria criança e trabalhando ao mesmo tempo.

Não há quaisquer requisitos de inscrição, mas é necessário participar numa sessão com a Equipa de Apoio Empresarial de Cuidados infantis de Cardiff, que é gratuita, ou através de um webinar com Pacey (A organização de Apoio às Amas) que custa 10.00 £.

As Sessões dão-lhe muita informação para que possa decidir se isto é para si. Se decidir que é, terá de completar a formação que tem 2 unidades e faz parte de uma qualificação de nível 3. Há uma taxa para esta qualificação.

O site de Pacey tem uma secção detalhada sobre [Becoming a Childminder](#) e há também muita informação sobre os [Social Care Wales](#) e [City and Guilds](#).

Outros apoios

O **Cardiff Family Gateway** é um ponto de contacto para informação, aconselhamento e apoio. A equipa ouvirá a sua situação, identificará o melhor apoio para si e ajudá-la-á a aceder ao mesmo. Podem ajudá-la a encontrar coisas como aconselhamento financeiro, habitação, prestações sociais, comportamento infantil, cuidados infantis, assiduidade escolar, saúde e bem-estar, apoio parental e muito mais.

A equipa do Family Gateway trabalha em conjunto com a Family Help and Support 4 Families quando e onde as famílias precisam de apoio adicional.

Contacte o Family Gateway através do n.º 03000 133 133

email: ContactFAS@cardiff.gov.uk
cardifffamilies.co.uk

O **Cardiff Family Advice and Support** oferece uma série de informações, conselhos e ajuda para crianças, jovens e as suas famílias em Cardiff. A equipa pode prestar informações e conselhos sobre:

- vida familiar;
- comportamento infantil;
- cuidados infantis;
- apoio parental;
- assiduidade escolar;
- emprego, dinheiro e habitação;
- informação e encaminhamento para outros serviços.

Assim que o bebé nascer

Change Grow Live (Serviço de Bem-estar Emocional) — changegrowlive.org

Turn2us — turn2us.org.uk

Cwtch Baby Bank: A sua assistente de saúde pode encaminhá-la — cwtchbabybankwales

Cardiff Council into Work Services proporciona emprego e apoio digital a pessoas à procura de emprego ou à procura de aperfeiçoamento profissional. Oportunidades de emprego, voluntariado e experiência profissional com a possibilidade de financiamento de cuidados infantis e outras despesas de deslocações.

Quando se sentir pronta para dar o próximo passo para o emprego, contacte esta equipa — intoworkcardiff.co.uk/contact

Aconselhamento e apoio online:

Meic — meiccymru.org

Young Minds — youngminds.org.uk

The Mix — themix.org.uk

Tommys — tommys.org

Kooth — kooth.com

NSPCC — nspcc.org.uk

Barnardos — barnardos.org.uk/what-we-do/supporting-young-people

NHS Direct — nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/teenager-pregnant

Centro Nacional para Crianças e Famílias Anna Freud —
annafreud.org/early-years/early-years-in-mind/resources/self-care-top-tips-for-young-parents-and-carers/

Obrigado por ler isto

Mantenha-se informado sobre as últimas informações e oportunidades:



Ambition | Opportunities | Skills • Uchelgois | Cyfleoedd | Sgiliau



As fontes que utilizámos para esta brochura incluem:

Parental education:

- Davis-Kean, 2005; Dearing, McCartney, & Taylor, 2002;
- Duncan, Brooks-Gunn, & Klebanov, 1994;
- Haveman & Wolfe, 1995;
- Nagin & Tremblay, 2001;
- Smith, Brooks-Gunn, & Klebanov, 1997.

Preparing your child for their learning:

Sylva, K Melhuish, E, Sammons, P Siraj-Blatchford, I and Taggart, B (2004) Effective Pre-School Education. Final Report. DfES. London: Institute of Education.

Involvement from Fathers:

Goldman, R (2005). Fathers' Involvement in their Children's Education. London: National Family and Parenting Institute.

