

!Pedir ayuda puede ser fácil!  
Ser padres  
de familia  
puede ser difícil.



Building hope for children & families  
in Northern Virginia

SCAN



El ser padre  
de familia  
puede ser difícil.

*¡Puedes hacerlo!*



Tal vez nos conocemos, o tal vez soy un extraño. Yo sé lo difícil que puede ser criar a un niño. ¡Siga adelante, yo le apoyo!

Guardé esta nota o compártala con otra persona la próxima vez que vea a un padre que necesita apoyo.

Recursos para padres disponibles en  
[scanva.org/serpadres](https://scanva.org/serpadres)

**Recuerde, no lo tiene que hacer solo/sola.**