

Parents, ask yourself:

Pregúntese:



What is your routine for bedtime? For meals? For leaving the house on time?



¿Cómo se ve la rutina de su familia a la hora de acostarse? ¿Para las comidas? ¿Para salir de la casa a tiempo?



What do you do when your child acts out?



¿Qué hace cuando su niño se porta mal?



How do you stay connected with your friends? With neighbors? With your community?



¿Cómo se conecta Ud. con amigos? ¿Está conectado con sus vecinos? ¿Su comunidad?



What stress factors are affecting you? Your child?



¿Qué factores de estrés le están afectando? ¿A su niño pequeño?



Who can you reach out to when you need help?



¿A quién le puede pedir ayuda?

Visit SCAN's Parent Resource Center or download the FREE mobile app!
¡Visite el centro de recursos para padres de SCAN o descargue la aplicación gratuita!

parentingcanbetough.org

**Parenting
can be tough.**



Asking for help doesn't have to be!

#parentingcanbetough

#serpadresdefamilia puedeserdifícil

scanva.org @scanofnova

A Public Education Campaign from SCAN of Northern Virginia