

# GOOD QUESTIONS for parents

Parenting  
can be tough.



Asking for help doesn't have to be!

CARDSET 4: TEENS

# BUENAS PREGUNTAS para padres

**Ser padres  
de familia  
puede ser difícil.**



**¡Pedir ayuda puede ser fácil!**

**SERIE 4: ADOLESCENTE**

**What are your family's  
rules for screen time?**

**What are your family's  
rules for social media?**



**¿Cuáles son las reglas en su familia respecto al tiempo que se puede pasar frente a una pantalla o dispositivo electrónico?**

**¿Cuáles son las reglas en su familia respecto al uso de las redes sociales?**



**Have you talked about  
cyber bullying and  
online safety?**



**¿Ha hablado con sus hijos  
acerca del acoso cibernético  
y la seguridad al navegar  
en internet?**



**How do you start  
conversations with  
your teen?**

**How do you listen?**



**¿Cómo comienza usted las conversaciones con sus hijos adolescentes?**

**¿Cómo los escucha?**





**What stress factors are affecting you?**

**What stress factors are affecting your teen?**



**¿Qué factores estresantes lo están afectando a usted?**

**¿Qué factores estresantes están afectando a sus hijos adolescentes?**



**How do you handle  
stressful experiences?**

**How do you help your  
teen through them?**



**¿Cómo maneja las situaciones estresantes?**

**¿Cómo ayuda a sus hijos adolescentes a enfrentarlas?**



**Who can you reach  
out to for help?**

**Who can your  
teen talk to?**



**¿A quién puede  
contactar usted para  
pedir ayuda?**

**¿Con quién pueden  
hablar sus hijos  
adolescentes?**



# Parents, ask for help and find support!

- Ask parenting questions at the doctor's office, childcare centers, schools or **1-800-CHILDREN**
- Take a parenting class or join a parent support group. SCAN's *Parent Connection Resource Guide* lists more than 50 across Northern Virginia: **scanva.org/PCRG**
- Find more information on SCAN's online Parent Resource Center or download the FREE mobile app: **scanva.org/PRC**

A PROJECT OF SCAN OF NORTHERN VIRGINIA

**scanva.org**

# ¡Padres, pidan ayuda y busquen apoyo!

- Haga preguntas sobre la crianza de los hijos en su centro de salud, centros de cuidado de niños, la escuela o llame al **1-800-244-5373**
- Tome una clase de crianza o únase a un grupo de apoyo de padres.  
¡El guía electrónico de recursos para padres de SCAN tiene más de 50 clases por todo el Norte de Virginia! Visite el sitio web [scanva.org/PCRG](http://scanva.org/PCRG)
- Encuentre más información en línea en el centro de recursos para padres de SCAN o descargue la aplicación gratuita: [scanva.org/esp](http://scanva.org/esp)

UN PROYECTO DE SCAN OF NORTHERN VIRGINIA

[scanva.org/esp](http://scanva.org/esp)