

# Parents, ask yourself: Pregúntese:

- What are our family rules for social media? For screen time? *¿Cuáles son las reglas de nuestra familia respecto al uso de las redes sociales y de dispositivos electrónicos?*
- How do I start healthy conversations with my child or teen? *¿Cómo inicio conversaciones positivas con mi niño(a) o adolescente?*
- Am I a good listener? *¿Soy una persona que escucha con atención?*
- What stress factors are affecting me? Affecting my child or teen? *¿Qué factores estresantes me están afectando? ¿Qué factores estresantes están afectando a mi niño(a) o adolescente?*
- Who can I talk to when I need help? Who can my child or teen talk to? *¿A quién puedo contactar cuando necesito ayuda? ¿Con quién puede hablar mi niño(a) o adolescente?*

A Public Education Campaign  
from SCAN of Northern Virginia

**Parenting  
can be tough.**

Asking for help doesn't have to be!



#parentingcanbetough  
#serpadresdefamilia puedeserdifícil

Visit SCAN's Parent Resource Center! ¡Visite el centro de recursos para padres de SCAN!  
[www.scanva.org](http://www.scanva.org) @scanofnova

