

## Pregúntese A Si . . .

- ◆ ¿Se siente enojado/a al punto que cree que perderá el control?
- ◆ ¿Les dice cosas a sus niños de las que se arrepiente mas tarde?
- ◆ ¿A veces se siente mal acerca de si mismo y de ser padre?

## Si contestó sí a una de estas preguntas... ¡No está solo!

Usted es como miles de otros padres que saben que criar a los niños es muy difícil. El Centro Familiar de Exchange Clubs' entiende que no es fácil ser padre y que algunas veces todos necesitan hablar con alguien. Una especialista del apoyo familiar puede darle ánimos en su trabajo como padre.

## ¿Qué es el Programa de Apoyo Familiar?

- ☞ Un programa para toda la familia
- ☞ Para familias con niños que tienen 0-12 años
- ☞ Puede reunir a horas convenientes para usted
- ☞ Gratis y confidencial
- ☞ 12 semanas (o mas si es necesario)

## Una Especialista del Apoyo Familiar...

- ☞ Visitará con usted cada semana en su casa
- ☞ Estará disponible por teléfono
- ☞ Puede darle asistencia en resolver problemas familiares
- ☞ Respetara las costumbres de su familia
- ☞ Ayudará para entender el comportamiento de su hijo
- ☞ Darle recursos que le puedan beneficiar
- ☞ Ayudárle a aprender nuevos métodos para que pueda disfrutar de sus hijos

## La Ayuda Esta Disponible...

- ◆ Si piensa que posiblemente necesita ayuda , y quiere hablar con alguien, por favor llámenos hoy.
- ◆ Si tiene miedo que sus problemas posiblemente resulten en una gran cólera con sus niños, es importante que obtenga ayuda y hable con alguien. Se necesita coraje para pedir que le echen una mano, para hacer una llamada y hablar con alguien.

## Por Favor Llamenos.

Si usted está trabajando con el Departamento de Servicios Sociales o con una enfermera de Salud Publica, puede pedirle a su trabajador social que le pida nuestros servicios para usted.

Ser padre puede  
producir mucho

## **Estrés...**

¿Es usted  
uno de esos  
padres que  
necesita apo-  
yo?

Llámenos El Programa  
de Apoyo Familiar 403  
-8249 ext. 231

Especialistas del Programa  
de Apoyo Familiar también  
están disponibles para  
hablar con padres o  
profesionales sobre varios  
temas relacionados con la  
prevención del abuso de los  
niños y con el rol de  
los padres.

El Programa de Apoyo Familiar  
se ofrece sin costo, gracias  
a N.C. Exchange Clubs'  
Foundation y al apoyo  
generoso de los Exchange Club  
locales y de donantes  
individuales.



El Programa de Apoyo Familiar  
3708 Lyckan Pkwy, Suite 103  
Durham, N.C. 27707  
Teléfono: 919-403-8249 ext. 231  
Email: [info@exchangefamilycenter.org](mailto:info@exchangefamilycenter.org)  
[www.exchangefamilycenter.org](http://www.exchangefamilycenter.org)

## **El Programa de Apoyo Familiar**

**Sabe que ser un  
padre es el trabajo  
más importante  
que usted tendrá  
en su vida.**

