



الأبوة والأمومة  
يمكن أن تكون متعة.

ويمكن أن تكون صعبة أيضًا.

يحتاج جميع الناس إلى المساعدة أحيانًا،  
والدعم موجود هنا.

يمكن أن يكون هناك الكثير مما يجب التفكير فيه عندما تعتني بنفسك و  
بطفلك. سواء كان الأمر يتعلق بدفع الفواتير أو العثور على رعاية للأطفال بأسعار معقولة أو  
التعامل مع مشاعرك وتوترك – **Be There for ME** مكان يخلو من الحكم على الآخرين لبدء البحث عن الدعم.



اكتشف المزيد على: **BeThereforME.org**

دعم أولياء الأمور ومقدمي الرعاية في ولاية Maine



طورت Be There for ME من قبل Maine Child Welfare Action Net و Department of Health and Human Services مع مجموعة متنوعة من أولياء الأمور ومقدمي الرعاية.  
work بالشراكة مع مجموعة متنوعة من أولياء الأمور ومقدمي الرعاية.