

Step by step guide for brave school days

Some children want to go to school but feel overwhelmed when the moment arrives. School avoidance is often a sign a child is feeling stressed, not misbehaving. A bravery ladder helps children manage their stress one small step at a time. Each step builds confidence and helps children feel more comfortable at school.

How to use the bravery ladder

1. Write the goal at the top, like staying in class all day
2. Create small steps, with the easiest at the bottom, like picking clothes the night before, and hardest at top, like speaking up in class
3. Practice one step until your child feels ready for the next, celebrating their effort along the way



Goal: _____

Step 6

Step 5

Step 4

Step 3

Step 2

Step 1

Parents and teachers, let's celebrate each step a child takes up the ladder!



About BrightLife Kids

BrightLife Kids is a free program offering behavioral health coaching for California families with children ages 0–12. Our expert coaches help families navigate school avoidance, anxiety, big emotions, routines, and confidence building.

Sign up for free: brightlife.kids/ca

Guía paso a paso para días escolares con valentía

Algunos niños quieren ir a la escuela, pero se sienten angustiados cuando llega el momento. La evitación escolar suele ser una señal de que el niño está estresado, no de que se esté portando mal. Una “escalera de valentía” ayuda a los niños a manejar su estrés paso a paso. Cada paso fortalece su confianza y les ayuda a sentirse más cómodos en la escuela.

How to use the bravery ladder

1. Escribe la meta en la parte superior, por ejemplo, quedarse en clase todo el día
2. Crea pequeños pasos, con el más fácil en la parte inferior, como elegir la ropa la noche anterior, y el más difícil en la parte superior, como participar en clase
3. Practica un paso a la vez hasta que tu hijo se sienta listo para el siguiente, celebrando su esfuerzo en cada etapa



Objetivo: _____

Paso 6

Paso 5

Paso 4

Paso 3

Paso 2

Paso 1

Los padres y maestros deben celebrar cada paso que un niño da en su proceso



Acerca de BrightLife Kids

BrightLife Kids es un programa gratuito que ofrece acompañamiento en salud conductual para familias en California con niños de 0 a 12 años. Nuestros coaches expertos ayudan a las familias a manejar la evitación escolar, la ansiedad, las emociones intensas, las rutinas y el desarrollo de la confianza.

Regístrate gratis: brightlife.kids/ca