

Every child is different. Every brain is, too.

Your child is your whole world. Ever since they arrived, you've been there to tuck them in, talk it out, and nurture the parts of them you can't even see, like their potential.

brightlife.kids/WMHD



World Mental Health Day and ADHD awareness month are great opportunities to focus on another vital part of your child that is invisible — their brain.

Simply put, the brain is a body part. Part of learning how your child's brain works is teaching them to understand it, too. When they think of their brain as their buddy, they can treat themselves with more empathy. It can also help them become more aware of separating how they feel from who they are.

They learn to name the feeling itself instead of naming themselves after the feeling.



"I'm always angry."



Becomes:

"Doing chores is making me feel frustrated right now."



"I'm an anxious person."



Becomes:

"I feel worried about speaking in front of the class today."



"I'm embarrassing."



Becomes:

"I'm embarrassed that I wasn't bumped up to the next reading group."

The next time your child has a big feeling, help them name it. Asking them *"It sounds like your brain buddy is feeling worried. What might help?"* is one place to start.

When you or your child need extra support, BrightLife Kids is here. No insurance, no waitlist, and always 100% free.



BrightLife Kids is a free behavioral health resource for all California families with kids 0–12. It includes live video coaching, secure chat, on-demand resources, peer communities, and care coordination services. Coaches are credentialed experts, many are bilingual (English/Spanish), and sessions can include live translation in 17 other languages.

No cost. No insurance or referrals needed.

Cada niño es diferente. También lo es cada cerebro.

Tu hijo lo es todo para ti. Desde que llegó a tu vida, siempre has estado ahí para arroparlo, hablar con él y cultivar aquellas partes de su ser que no se ven, como su potencial.

brightlife.kids/WMHD



El Día Mundial de la Salud Mental y el mes de concientización sobre el TDAH son excelentes oportunidades para enfocarse en otra parte fundamental de tu hijo que es invisible: su cerebro.

En pocas palabras, el cerebro es una parte del cuerpo. Parte del aprendizaje sobre cómo funciona el cerebro de tu hijo consiste en enseñarle a entenderlo también. Cuando piensan en su cerebro como un amigo, pueden tratarse a sí mismos con más empatía. Además, esto puede ayudarles a ser más conscientes de la diferencia entre cómo se sienten y quiénes son.

Aprenden a ponerle nombre al sentimiento en sí, en lugar de ponerse ellos mismos el nombre de ese sentimiento.



“Siempre estoy enojado.”



Se convierte en:

“Hacer los quehaceres me está frustrando en este momento.”



“Soy una persona ansiosa.”



Se convierte en:

“Me siento preocupado de hablar hoy delante de la clase.”



“Doy vergüenza.”



Se convierte en:

“Me da vergüenza que no me hayan pasado al siguiente grupo de lectura.”

La próxima vez que tu hijo tenga un sentimiento fuerte, ayúdale a nombrarlo. Preguntarle “Parece que tu amiguito del cerebro está preocupado. ¿Qué podría ayudarte?” es un buen punto de comienzo.

Cuando tú o tu hijo necesiten apoyo adicional, BrightLife Kids está aquí para ayudarlos. Sin seguro médico, sin lista de espera y siempre 100% gratuito.



BrightLife Kids es un recurso gratuito de salud conductual para todas las familias de California con niños de 0 a 12 años. Incluye coaching en directo por vídeo, chat seguro, recursos disponibles a demanda, comunidades de apoyo entre padres y servicios de coordinación de atención. Nuestros coaches son profesionales acreditados, muchos de ellos bilingües (inglés/español), y las sesiones pueden incluir interpretación en vivo en otros 17 idiomas.

Sin costo. No se necesita seguro médico ni referencias.