

Turning empty desks into full ones

There are hundreds of reasons why a child might not want to go to school. Performance pressure, learning anxiety, bullying, and many other things can make a safe space feel stressful or scary. A bravery ladder gives kids a framework they can climb one step at a time. Each little win builds confidence and courage.

How to use the bravery ladder

1. Write the child's goal at the top (e.g., showing up on time or staying in class all day)
2. Create small steps. Step 1 is the easiest (like laying out clothes the night before). Make the steps more challenging a little at a time.
3. Do each step several times if needed — until the child feels ready for the next one. Don't forget to celebrate 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!



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. brightlife.kids/ca

Convertir los escritorios vacíos en escritorios ocupados

Hay cientos de razones por las que un niño puede no querer ir al colegio. La presión por el desempeño, la ansiedad ante el aprendizaje, el acoso escolar y muchas otras cosas pueden hacer que un espacio seguro resulte estresante o da miedo. Una escalera de valentía ofrece a los niños un marco que les permite subir un escalón tras otro. Cada pequeño logro refuerza la confianza y el valor.

Cómo utilizar la escalera del valor

1. Escribe el objetivo del niño en la parte de arriba (por ejemplo, llegar a tiempo o quedarse en clase todo el día).
2. Crea pequeños pasos. El paso 1 es el más fácil (como preparar la ropa la noche anterior). Haz que los pasos sean cada vez un poco más difíciles.
3. Repite cada paso varias veces si es necesario, hasta que el niño se sienta preparado para el siguiente. ¡No te olvides de celebrar su esfuerzo a lo largo del proceso!



Objetivo: _____

Paso 6

Paso 5

Paso 4

Paso 3

Paso 2

Paso 1

¡Padres y maestros, celebremos cada paso que dé un niño en la escalera!



BrightLife Kids es un recurso gratuito de salud conductual para todas las familias de California con niños de hasta 12 años. Ofrece sesiones de coaching en vivo por videollamada, 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. brightlife.kids/ca