

An empty desk tells a story. Together, we can rewrite it for your child.

When kids miss too much school, it can affect learning, friendships, and growth. Here are five ways to help you understand and support your child as they get ready for the year.

**100%
FREE**

◆ Practice curiosity

If your child seems to be nervous, talk about it. Ask open-ended questions, encourage effort, and discuss ways to do things even when they feel scary or uncomfortable.

◆ Build confidence

Familiar things can feel easier to handle. Walking around campus before the year starts, meeting teachers, and finding bathrooms and other safe spaces can all help.

◆ Reset routines

Now is the time to start slowly going to bed (and waking up) earlier, setting screen time limits, and creating an end-of-day routine that helps your child relax into sleep.

◆ Create a village

Work with other parents to set up a friend to ride/walk to school with and a first-week lunch plan (where to meet friends — and where they can eat lunch if they're alone).

◆ Find balance

The school year brings lots of new things, so to avoid overwhelm, keep some favorite simple activities from summer in the mix. Make time to play outside and unplug.

Our coaches are experts at helping families overcome challenges — including school anxiety, bullying, and performance pressure — so kids can get back to learning again.



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

Un escritorio vacío cuenta una historia. Juntos, podemos reescribirlo para su hijo.

Cuando los niños faltan demasiado a la escuela, esto puede afectar su aprendizaje, sus amistades y su desarrollo. Aquí hay cinco maneras para ayudar y comprender cómo apoyar a su hijo mientras se prepara para el nuevo año escolar.

**100%
GRATIS**

◆ **Practique la curiosidad**

Si su hijo parece estar nervioso, hable sobre ello. Haz preguntas abiertas, fomenta el esfuerzo y conversa sobre formas de hacer las cosas, incluso cuando parecen intimidantes o incómodas.

◆ **Fortalezca la confianza**

Las cosas familiares pueden sentirse más fáciles de manejar. Caminar la escuela antes de que empiece el año, conocer a los maestros y localizar los baños y otros espacios seguros puede ayudar.

◆ **Restablezca las rutinas**

Ahora es el momento de comenzar poco a poco a acostarse (y despertarse) más temprano, establecer límites para el tiempo frente a las pantallas y crear una rutina al final del día que ayude a su hijo a relajarse antes de dormir.

◆ **Cree una comunidad de apoyo**

Coordina con otros padres para organizar que tu hijo vaya a la escuela acompañado (ya sea caminando o en transporte) y para establecer un plan de almuerzo para la primera semana (dónde reunirse con amigos y dónde almorzar si se quedan solos).

◆ **Encuentra el equilibrio**

El año escolar trae muchas cosas nuevas, así que para evitar sentirse abrumados, mantenga algunas actividades sencillas favoritas del verano. Haga tiempo para jugar al aire libre y desconectarse.

Nuestros coaches son expertos en ayudar a las familias a superar desafíos, incluyendo la ansiedad escolar, el acoso escolar y la presión por el rendimiento, para que los niños puedan volver a enfocarse en aprender.



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