

Looking forward to school

An easy 5-step guide to help your child feel ready, calm, and confident

Back-to-school doesn't have to be stressful. Let's flip the script: instead of rushing back, let's look forward together.



1 Get confident before day one

Build confidence with small steps like visiting the school, meeting teachers, or packing backpacks.

2 Reset the rhythm

Establish earlier bedtimes, screen-free mornings, and wind-down routines at night.

3 Map it out together

Talk through your daily routine together, what to expect at school, and ways to make new friends.



4 Carry summer calm into school

Continue favorite activities like playing outside, going on bike rides, or spending time at the pool or beach.

5 Decode the big feelings, together

Take a walk or do an activity together and ask your child what they're excited or nervous about for the new school year.

Add more tools to your family's backpack this year. **BrightLife Kids offers free support** to help your child start school with confidence.



(888) 275-5357



brightlife.kids/school

Emocionados por el regreso a la escuela

Un guía fácil de 5 pasos para que tus hijos se sientan preparados, tranquilos y seguros

El regreso a clases no tiene que ser estresante. Cambiemos el enfoque: en lugar de apresurarnos, hay que ver hacia adelante juntos.



1 Obtenga confianza antes del primer día

Crece la confianza con pasos pequeños como visitar la escuela, conocer a los maestros o preparar la mochila juntos.

2 Restablece el ritmo

Establece horarios de sueño más tempranos, mañanas sin pantallas y rutinas relajantes en la noche.

3 Planear juntos

Hablen sobre cómo será la rutina juntos, lo que pueden esperar en la escuela y cómo hacer nuevos amigos.



4 Lleva las vibras del verano a la escuela

Continúa con las actividades favoritas como jugar afuera, andar en bicicleta o pasar tiempo en la piscina o la playa.

5 Descifrar las emociones grandes, juntos

Salgan a caminar o hagan una actividad juntos y pregúntales a tus hijos qué les emociona o les preocupa sobre el nuevo año escolar.

Agrega más herramientas a la mochila de tu familia este año.

BrightLife Kids ofrece apoyo gratuito para que tus hijos comiencen la escuela con confianza.



(888) 275-5357



brightlife.kids/school