

# 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](https://brightlife.kids/ca)**