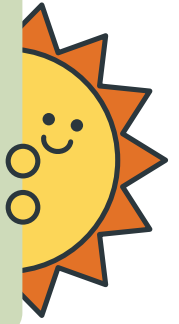


5 tips for a smoother summer

BrightLife Kids offers free, expert coaching for sleep issues, worry, social skills, and more to California families with kids ages 0-12. Live 1:1 video sessions with a coach, secure chat, peer communities, and on-demand content are all included at no cost.



Sign up at
brightlife.kids/ca



1

Keep kids' minds and bodies active: Gather some affordable and easy-to-grab activity options to have on hand. Fresh crayons and paper. A renewed library card. Frisbees. Baking supplies. Puzzles. New books. Bubbles. Keep it all tucked away so when a rainy day comes or afternoon plans fall through, there's an exciting back-up plan.



2



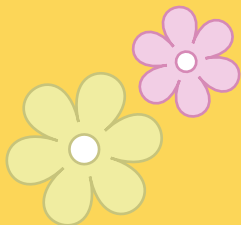
Make (and stick to) age-appropriate screen time rules: Screen time can often end with LOTS of pushing for "just five more minutes." And it's so tempting to say yes (the struggle is real!). Schedule screen time for earlier in the day so sleep isn't disrupted. And give older kids a voice — it makes it feel more like a shared decision and less like a rule.

3

Unplugged, outdoor fun is good for the brain: Fill a jar with slips of paper that have "jobs" on them. Outside play is more interesting when they "have to" hunt for bugs or count the colors they see. They can ride a bike, read in the shade, or sing to the dog. Older kids can plant flower or vegetable seeds — water and check for sprouts each day.



4



Keep kids busy when you are: When building your daily framework, sync your busy hours with your child's. Have a meeting at 1pm? Set your child up with quiet reading or make that their screen time window. Need to walk the dog? Make it a family adventure. Having focused time together keeps you connected and productive.

5

Work with what you have: Enjoying simple pleasures is a life skill. Running through the sprinklers is timeless. Backyard camping and s'mores are cozy. Toss water balloons, build a movie-watching fort, paint rocks, learn how to say hello in different languages, or have a picnic on the porch. (And remember — being bored is okay, too!)

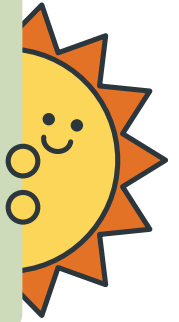


5 consejos para un verano más tranquilo

BrightLife Kids ofrece coaching gratuito de expertos para problemas de sueño, preocupación, habilidades sociales y más a familias de California con niños de 0 hasta 12 años. Sesiones de video en vivo 1:1 con un coach, chat seguro, comunidades de padres y contenido a demanda están incluidos sin costo.



Regístrate en
brightlife.kids/ca



1

Mantén las mentes y los cuerpos de los niños activos: Prepara opciones de actividades económicas y fáciles de conseguir. Crayones y papel nuevos. Una tarjeta de biblioteca renovada. Frisbees. Materiales para hornear. Rompecabezas. Libros nuevos. Burbujas. Mantenlo todo guardado para que, si llega un día lluvioso o se cancelan los planes de la tarde, haya un plan alternativo emocionante.



2



Establece (y cumple) reglas de tiempo de pantalla apropiadas para su edad: El tiempo de pantalla a menudo puede terminar con mucha insistencia para “solo cinco minutos más.” Y es muy tentador decir que sí (¡la lucha es real!). Programa el tiempo de pantalla diario para más temprano en el día para no interrumpir el sueño. Y dales voz a los niños mayores — así lo sentirán más como una decisión compartida y menos como una regla.

3

La diversión al aire libre sin cables es buena para el cerebro: Llena un frasco con papelitos con “tareas”. Jugar afuera es más interesante cuando “tienen que” buscar insectos o contar los colores que ven. Pueden andar en bicicleta, leer en la sombra o cantarle al perro. Los niños mayores pueden plantar semillas de flores o verduras — riega y revisa a diario si brotan.



4



Mantén a los niños ocupados cuando tú lo estás: Al crear tu rutina diaria, sincroniza tus horas ocupadas con las de tus hijos. ¿Tienes una reunión a la 1pm? Prepara a tu hijo para una lectura tranquila o establece ese tiempo como su turno para la pantalla. ¿Necesitas pasear al perro? Conviértelo en una aventura familiar. Pasar tiempo juntos los mantiene conectados y productivos.

5

Aprovecha lo que tienes: Disfrutar de los placeres sencillos es una habilidad para la vida. Correr entre los rociadores del jardín es atemporal. Acampar en el jardín y disfrutar de los malvaviscos es acogedor. Lanza globos de agua, construye un fuerte para ver películas, pinta piedras, aprende a saludar en diferentes idiomas o haz un picnic en el porche. (Y recuerda — ¡aburrirse también está bien!)

