

May is Mental Health Awareness Month. Get support from BrightLife Kids today.

No costs attached. No insurance required. No referrals needed.

Kids can have a hard time handling big changes, making friends, and finding safe spaces in a big, busy world. (Caregivers can have a hard time with those things, too!)

Your child might seem sad, worried, or stressed. They may have stopped talking with you about their feelings altogether. Maybe you just have a gut feeling that something's off.

Sometimes a hug and a pep talk is just what they need. Other times, it doesn't feel like it's enough. You start to wonder — is it a few bad days or has this been going on for a while?



**We haven't walked in your shoes.
But we have a well-worn pair just like them.**



How do we know you're full of questions? Because we've been there — we're parents, too. We not only understand how you feel, we can help.

- BrightLife Kids supports caregivers and kids up to age 12 with everyday concerns, issues, and behaviors
- It's 100% free and 100% confidential
- All you need to sign up is an email address and a California zip code
- Private 1:1 support from a coach
- Secure chat and a digital library with articles on topics you care about

When one family member is struggling, it can have a big ripple effect on everyone. It's okay if you don't know the root of the issue or what to say to your child. You don't have to go through it alone. **BrightLife Kids can help.**



(888) 275-5357



brightlife.kids

Mayo es el Mes de la Salud Mental. Obtenga apoyo de BrightLife Kids hoy.



Sin costo. No se requiere seguro. No se necesitan referencias.

A los niños les puede ser difícil manejar grandes cambios, hacer amigos y encontrar espacios seguros en un mundo tan grande y acelerado. (¡También puede ser difícil para quienes los cuidan!)

Tu hijo o hija podría parecer triste, preocupado, o estresado. Es posible que hayan dejado de hablar contigo sobre sus sentimientos por completo. O quizás simplemente tienes ese presentimiento de que algo no está bien.

A veces, un abrazo y unas palabras de ánimo son justo lo que necesitan. Otras veces, no parece suficiente. Y empiezas a preguntarte: ¿serán solo unos días difíciles o esto ya lleva un tiempo?

**No hemos caminado en tus zapatos.
Pero tenemos un par muy parecido,
ya bien usado.**



¿Cómo sabemos que tienes mil preguntas? Porque hemos estado ahí — también somos madres, padres y cuidadores. No solo entendemos cómo te sientes, también podemos ayudarte.

- BrightLife Kids apoya a cuidadores y a niños de hasta 12 años con preocupaciones, situaciones y comportamientos del día a día
- Es 100% gratis y 100% confidencial
- Lo único que necesitas para registrarte es un correo electrónico y un código postal de California
- Apoyo privado 1:1 de un coach
- Chat seguro y una biblioteca digital con artículos sobre temas que te interesan

Cuando un miembro de la familia está pasando por un momento difícil, el impacto se puede sentir en todos. Está bien si no sabes exactamente cuál es la causa del problema o qué decirle a tu hijo o hija. No tienes que enfrentarlo sola o solo. **BrightLife Kids puede ayudar.**



(888) 275-5357



brightlife.kids