BrightLife Kids
Un programa CalHOPE de Brightline

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!)