

# No eres la única madre o el único padre que lloró después del tercer berrinche de su hijo hoy.

**Mayo es el Mes de la Salud Mental. Este año, el tema es Transforma la Concientización en Acción.**

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 una dirección de correo electrónico y un código postal de California
- Apoyo virtual privado 1:1
- También tienes acceso a un chat seguro y a una biblioteca digital con artículos sobre los temas que más te importan



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



[ce@helloworldbrightline.com](mailto:ce@helloworldbrightline.com)