



Todos merecemos sanar de las ACE

Tu guía para acceder al apoyo

**live
beyond**

Puedes sanar y vivir mejor, y no tienes que hacerlo solo.

Nuestras experiencias pasadas no nos definen, pero pueden tener un impacto duradero en nuestra salud mental y física, en cómo nos relacionamos y en cómo nos comportamos en el trabajo y la escuela. Las experiencias adversas en la infancia (ACE, en inglés) son experiencias estresantes o hasta traumáticas que nos suceden cuando estamos creciendo, antes de cumplir los 18 años.



*My past
doesn't define
me*

HEALING ISN'T



Los tres tipos de ACE son:

Abuso

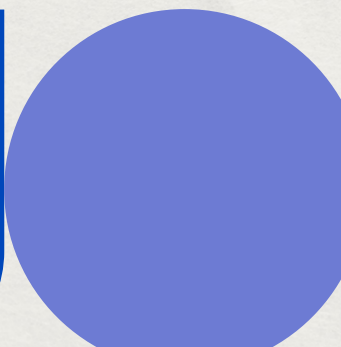
Físico, emocional, sexual

Negligencia

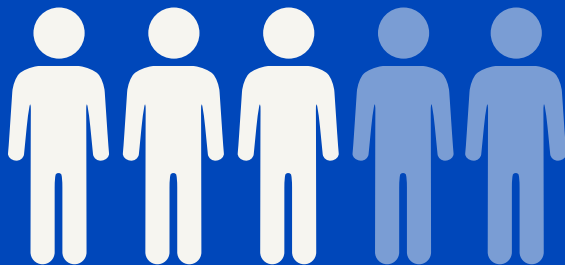
Física, emocional

Dificultades en el hogar

Enfermedad mental, violencia de la pareja íntima, separación o divorcio de las figuras parentales, encarcelamiento, mal uso de sustancias o dependencia



Las ACE son comunes.



Tres de cada 5 personas en California han experimentado al menos una ACE.

Cuando ocurren eventos traumáticos una y otra vez y no hay suficiente apoyo para amortiguarlos, se activa en exceso nuestra respuesta natural al estrés y podemos experimentar algo llamado estrés tóxico.

El estrés tóxico puede aparecer de varias maneras, incluso hasta bien entrada la edad adulta: dificultades con las relaciones, problemas para dormir, dificultad para concentrarse o incluso síntomas físicos como dolores de cabeza o de estómago.



La buena noticia es que nunca es demasiado tarde para conseguir apoyo y comenzar a sanar. Hay cosas que puedes hacer hoy para estar mejor, como dormir bien por la noche, mover tu cuerpo y practicar la atención plena o mindfulness, o las actividades que te centran.

A continuación, se presentan algunas formas de ayuda comprobadas para controlar el estrés hoy. **Para obtener más información y otras estrategias para sanar, escanea el código QR y descarga nuestra tarjeta de bolsillo de Los desestresantes.**



¿Qué pasa si necesito más ayuda?

Es importante escuchar a tu cuerpo. Si te sientes abrumado, ansioso o simplemente no eres tú mismo, podría ser el momento de pedir ayuda. También se puede recibir ayuda de pares capacitados, terapeutas de salud mental y proveedores de servicios médico.

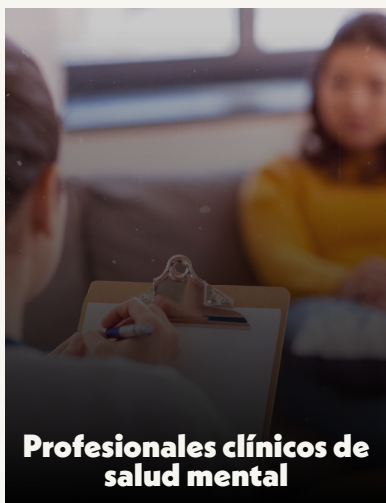
Confía en tus instintos: la conclusión es que, si crees que necesitas ayuda, es hora de buscarla. Buscar ayuda es un paso valiente y positivo para sanar y cuidar de ti mismo.

¿Quiénes pueden ayudarme, qué hacen, y cómo puedo encontrarlos?

Saber a dónde acudir puede marcar una gran diferencia. Estas son algunas personas que pueden ayudarte:



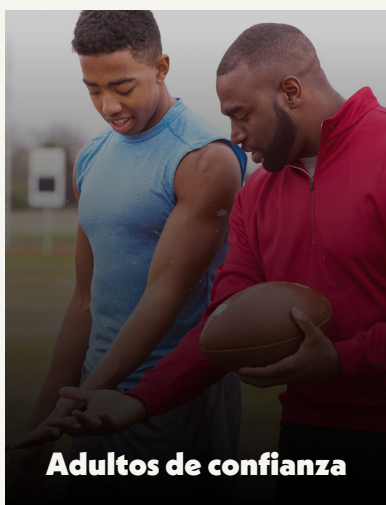
Especialistas pares



Profesionales clínicos de salud mental



Médicos



Adultos de confianza



Especialistas pares

Quiénes son: personas que han pasado por experiencias similares, como las experiencias adversas en la infancia (ACE, en inglés) o retos de salud mental, y han sido capacitadas para apoyar a otros.

Cómo pueden ayudarte: los especialistas pares escuchan sin juzgar, comparten estrategias de afrontamiento y te ayudan a sentirte menos solo. Ellos entienden por lo que estás pasando porque también han pasado por eso.

Dónde encontrar apoyo de pares en California:

 **soluna**



App de Soluna: la aplicación gratuita de salud mental de California para edades de 13 a 25 años ofrece apoyo entre pares a través de coaching en vivo y comunidades en línea.

Disponible 24/7, esta aplicación te conecta con personas que han tenido experiencias parecidas y ofrece un espacio seguro para hablar.

Visita solunaapp.com

**TEEN
LINE**

A program of DIDI HIRSCH



Teenline: para adolescentes, atendida por adolescentes capacitados. Habla de cualquier cosa, como de un día difícil, la escuela, las relaciones, las amistades, los problemas familiares o de una crisis de salud mental.

Llama al **1-800-852-8336***

Textea **TEEN to 839863***

o visita teenline.org

**Fuera de horario, llamadas directas al 988..*

¿Te preguntas qué pasa cuando llamas al 988 o a Teen Line? ¿O qué hacer si un amigo necesita ayuda? Echa un vistazo a la campaña Nunca una molestia: neverabother.org/es/



BrightLife Kids

A CalHOPE program by Brightline



App de BrightLife Kids: apoyo personalizado para familias de California, con niños de 0 a 12 años, que da asesorías gratuitas y expertas para problemas para dormir, preocupaciones, habilidades sociales y más.

En vivo, sesiones de video 1:1, chat seguro, contenido bajo demanda y más.

Visita hellobrightline.com/brightlifekids

Profesionales clínicos de salud mental

Quiénes son: terapeutas, consejeros, psicólogos o trabajadores sociales capacitados para ayudarte a comprender y controlar tus emociones y conductas.

Cómo pueden ayudarte: Los profesionales clínicos de salud mental brindan un espacio seguro y confidencial para explorar cómo te han impactado las ACE y el trauma. Te ayudan a adquirir conocimientos para lidiar con el estrés y te guían a través del proceso para sanar.

Dónde encontrar apoyo de salud mental en California:



California
HOPE

CalHOPE: CalHOPE ofrece consejería gratuita en caso de crisis, servicios de apoyo y conexiones con profesionales clínicos de salud mental por todo California, incluida la terapia individual y los grupos de apoyo comunitario.

Llama o envía un mensaje de texto a la línea telefónica tibia, CalHOPE Warm Line:
1-833-317-HOPE (4673)

Encuentra opciones de apoyo para la salud mental y para casos de uso de sustancias que están disponibles en tu comunidad: findhelp.org



Médicos

Quiénes son: doctores, incluidos los médicos familiares y pediatras, que pueden ayudarte con lo que necesites para tu salud física y mental.

Cómo pueden ayudarte: los médicos pueden hacer pruebas para detectar si viviste experiencias adversas en la infancia (ACE, en inglés) e identificar cómo el estrés podría estar afectando tu cuerpo y mente. Pueden sugerir tratamientos, recomendar cambios en tu estilo de vida o remitirte a especialistas para obtener más apoyo.

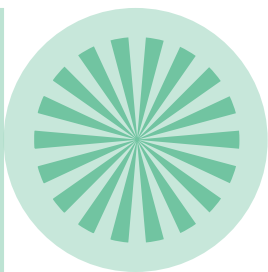
Dónde encontrar apoyo médico en California::



Utiliza el directorio médico de **ACES Aware** para encontrar proveedores de Medi-Cal que hayan tomado una capacitación de ACEs Aware y sean elegibles para recibir el pago de Medi-Cal por ofrecer pruebas calificadas de experiencias adversas en la infancia (ACE):

acesaware.org/learn-about-screening/clinician-directory

Si tienes un plan de seguro, comienza visitando el sitio web de tu aseguradora para encontrar un médico que trabaje con tu plan. Si tienes Medi-Cal, puedes buscar un proveedor aquí: www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov/es/encuentre-un-proveedor



Adultos de confianza

Quiénes son: podría ser un maestro, un entrenador, un familiar, un vecino o un líder comunitario, cualquier persona con la que te sientas cómodo y en la que confíes.

Cómo pueden ayudarte: los adultos de confianza ofrecen apoyo emocional, te ayudan a explorar tus opciones para obtener ayuda y, si es necesario, pueden conectarte con profesionales. A veces, solo saber que alguien se interesa y está a tu lado puede marcar una gran diferencia.

Dónde encontrar apoyo de adultos de confianza en California:



App de Soluna: Soluna ofrece asistencia confidencial gratuita para jóvenes de 13 a 25 años en California, incluido el acceso a adultos de confianza a través de chats gratuitos 1:1 con coaches profesionales.

Visita solunaapp.com



App de BrightLife Kids: Papoyo personalizado para familias de California con niños de 0 a 12 años que da asesorías gratuitas y expertas para problemas para dormir, preocupaciones, habilidades sociales y más.

En vivo, sesiones de video 1:1, chat seguro, contenido bajo demanda y más.

Visita hellobrightline.com/es-US/brightlifekids/

Servicios de consejería escolar: la mayoría de las escuelas de California ofrecen servicios de consejería donde los estudiantes pueden hablar con adultos de confianza, como consejeros escolares. Los consejeros pueden ayudarte con problemas académicos, emocionales y sociales, y, si es necesario, guiarte hacia otros recursos.



¿Cómo pido ayuda?

Iniciar una conversación sobre tus sentimientos o experiencias puede ser difícil, pero es un primer gran paso. **Aquí hay algunos consejos para ayudarte a comenzar:**

Está bien si no sabes por dónde empezar.

A veces, la parte más difícil es comenzar la conversación. Prueba estas sencillas ideas.

Cómo hacerlo:

- Podrías decir algo como: “No estoy seguro(a) por dónde empezar, pero he estado batallando y me gustaría un poco de ayuda”.
- O, “No sé exactamente lo que necesito, pero sé que necesito poder hablar con alguien”.
- Decir eso indica que te estás abriendo y facilita que la otra persona te haga preguntas.

Di específicamente cuáles son tus sentimientos.

Esto ayuda a otros a comprender la seriedad de lo que estás pasando.

Cómo hacerlo:

- Start by naming your feelings.
- You might say, “I’ve been really anxious lately,” or “I’m feeling overwhelmed and don’t know how to handle it.”
- If you’re unsure of how to describe your feelings, try explaining how your daily life is being affected, like “I haven’t been sleeping well because I can’t stop worrying.”
- Being specific also means not downplaying what you’re experiencing; if it feels significant to you, it is important enough to share.

Di directamente lo que estás pidiendo.

¿Necesitas que alguien te escuche? ¿Necesitas una distracción de lo que estás enfrentando? ¿Ayuda para encontrar soluciones?

Cómo hacerlo:

- Podrías decir, “Solo necesito que alguien me escuche mientras saco esto que vengo cargando” o “Me gustaría mucho que me dieran algunas ideas sobre cómo controlar mi estrés”. Tener claras tus necesidades ayuda a la persona con la que estás hablando a comprender cómo puede apoyarte mejor.



Prepárate con anticipación.

La preparación puede ayudarte a sentir más seguridad y a que no se te olvide mencionar lo más importante para ti. También puede reducir tus nervios sobre la conversación.


Cómo hacerlo:

- Antes de la conversación, tómate un tiempo para pensar en lo que te ha estado molestando.
- Tal vez quieras escribir ejemplos específicos de situaciones o sentimientos que hayan sido difíciles para ti.
- Por ejemplo, “He estado evitando las actividades sociales porque me siento demasiado ansioso(a)” o “Últimamente me cuesta concentrarme en la escuela”. Tener esta lista puede ayudarte a mantener un enfoque y a que sea más fácil expresarte

Haz preguntas.

Esto demuestra tu interés en el proceso de obtener ayuda.

Cómo hacerlo:

- Cuando hables con un profesional de la salud mental, podrías preguntar: “¿Puede describir lo que haremos juntos?” o “¿Cómo me ayudará a controlar mi estrés?”
 - También puedes preguntar sobre diferentes opciones de tratamiento: “¿Qué me recomendaría y por qué?” o “¿Puede explicar las opciones que tengo y lo positivo y negativo de cada una?”
 - Al hacer preguntas, obtienes claridad y puedes tomar decisiones informadas sobre tu atención.
- 

Sé paciente durante el proceso.

No todas las conversaciones saldrán a la perfección, y no todas las personas que te ayuden serán las adecuadas. Esto es lo que puedes hacer si las cosas no funcionan:

- ♦ **No te rindas:** si la primera persona parece no entender o no puede ayudar, está bien hablar con otra persona. Encontrar el apoyo adecuado puede llevar tiempo.
- ♦ **Busca una segunda opinión:** si un profesional de salud mental no es el adecuado, lo mejor es seguir adelante y encontrar a alguien con quien te sientas en confianza.
- ♦ **Prueba diferentes tipos:** apoyo entre pares, coaching, grupos de apoyo, amigos, adultos de confianza, ayuda en línea, líneas de chat, autoayuda y apoyo escolar son solo algunas de las posibilidades que puedes explorar.
- ♦ **Crea una red de apoyo:** ninguna persona de apoyo podrá satisfacer todas tus necesidades. En cambio, diferentes personas en tu vida tendrán experiencias, habilidades y disponibilidad únicas. Continúa expandiendo y construyendo tu red de apoyo a lo largo del tiempo.



Otros consejos:



Pon expectativas realistas: pedir ayuda no significa que todos tus problemas se resolverán de inmediato. Es un paso en la dirección correcta. Tente paciencia y tenle paciencia al proceso.



Practica la autocompasión: sé amable con tu persona mientras buscas y pides apoyo. Es normal sentir nervios o inseguridad, pero recuerda que buscar ayuda es un signo de fortaleza.



Seguimiento: después de tu conversación inicial, no esperes a que la persona con la que hablaste te busque para saber cómo estás. Ya sea un terapeuta, un amigo o un mentor, mantener las líneas de comunicación abiertas y abogar por ti mismo te mantendrá por el camino correcto.



¿Cuáles son mis derechos?

(Específico para California)

Comprender tus derechos puede ayudarte a que te sientas en mayor control de tu situación. Esto es lo que debes saber si estás en California:

Qué es confidencial:

En California, los profesionales de la salud mental tienen la obligación de mantener privada tu información. Esto significa que la mayor parte de lo que hables con un terapeuta o consejero es confidencial y no se puede compartir sin tu permiso. Sin embargo, hay algunas excepciones. Si el profesional cree que estás en riesgo de hacerte daño a ti mismo o a otros, es posible que deba romper la confidencialidad para mantenerte a salvo. Esto podría implicar ponerte en contacto con alguien que pueda ayudarte.

Pídele a tu proveedor de salud mental información más específica sobre cómo esto podría aplicarse a tu situación.

Si eres menor de edad:

En California, si tienes 12 años o más, tienes derecho a buscar servicios de salud mental sin el consentimiento de tu padre, madre o tutor. Esto incluye consejería y terapia. También tienes derecho a la confidencialidad, lo que significa que tu terapeuta no puede compartir información con tu padre o madre a menos que des tu permiso, con algunas excepciones por seguridad.

Participación del cuidador:

Mientras que tú tienes esos derechos, hay situaciones en las que podría informarse a un cuidador sobre tu atención. Por ejemplo, si existe un riesgo grave para tu seguridad, es posible que los profesionales deban involucrar a tu padre, madre o tutor para que ayuden a protegerte. Sin embargo, tus deseos deben tenerse en cuenta y los profesionales están capacitados para coordinarse contigo para garantizar que tu voz se escuche y respete.

Puedes obtener más información sobre tus derechos como menor de edad aquí:

<https://teenhealthlaw.org/wp-content/uploads/2023/12/2023CaMinorConsentConfChartFull.pdf>



Mereces apoyo en tu camino para sanar. Tú tienes el control de este proceso y tienes derecho a buscar la ayuda que te funcione.

Para obtener opciones de apoyo a corto y largo plazo, visita:
livebeyondca.org/es/start-healing/

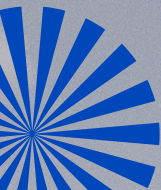


¿Quieres comenzar a sanar de inmediato? Descarga nuestras buenísimas tarjetas de bolsillo de referencia rápida en inglés, español, árabe, tagalo, vietnamita y chino:
livebeyondca.org/wp-content/uploads/2024/07/StressBusterAccordionCard.zip



Recuerda, si alguna vez estás en crisis, llama o envía un mensaje de texto al 988. También puedes chatear en 988lifeline.org/chat

La Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis es gratuita, confidencial y está disponible 24/7 en tu idioma. Sus consejeros capacitados te escucharán sin juzgar y elaborarán un plan para mantenerte a salvo.



puedesvivirmejorCA.org



**puedes vivir
mejor**



OFFICE OF THE
**CALIFORNIA
SURGEON
GENERAL**

© 2024 Office of the California Surgeon General. Financiado bajo el contrato #2022-238-OSG.