

puedes vivir mejor



Reto de experiencia positiva en la infancia del Mes de concientización sobre la salud mental

¡Este mes de mayo (y todos los días) unámonos para *crear experiencias positivas* para los niños y jóvenes de nuestra comunidad!

Los efectos de la adversidad en los niños y adolescentes pueden disminuirse con experiencias positivas que les brindemos, como relaciones afectivas, actividades con sentido y el aprendizaje de herramientas para afrontar los retos y momentos difíciles.

Este mes de mayo, únase a nosotros para crear conciencia sobre las experiencias positivas en la infancia (PCE en inglés), la salud mental y cómo manejar el estrés. Ya sea que colabore en una biblioteca, una escuela o una organización comunitaria, estos recursos y actividades pueden ayudar a su comunidad a aprender sobre las experiencias adversas en la infancia (ACE en inglés), su impacto en nuestras mentes y cuerpos, y cómo comenzar a sanar.

Descargue estos recursos en puedesvivirmejorCA.org:

- ♦ **Lista de libros:** una selección bien pensada de libros que exploran temas como el trauma, la salud mental, la resiliencia y el autocuidado.
- ♦ **Póster:** una herramienta visual para generar conversación y crear conciencia sobre el impacto de las experiencias positivas en la infancia (PCE en inglés).
- ♦ **Tarjetas de mano:** recursos prácticos con consejos de salud mental y contactos de apoyo locales.
- ♦ **Separador de libros:** un recordatorio útil y portátil para promover historias sobre salud mental, trauma y sanación.
- ♦ **Otros recursos:** hoja de consejos para hacer actividades, publicaciones en redes sociales, diario para sanar, tarjeta de bolsillo de desestresantes ¡y más!

¡Únase al reto!

Descargue recursos • Organice una actividad • Comparta en las redes sociales usando #LiveBeyondACEs #PuedesVivirMejorDespuesDeLasACE



¿Recuerda una experiencia o una relación positiva de su infancia? ¿Qué tenía de especial que le hacía sentir bien? Aquí presentamos algunas ideas de actividades que puede hacer para un menor a su cuidado o para uno de su comunidad:



1. **Las PCE en acción.** Cree un espacio interactivo donde las personas pueden compartir experiencias o relaciones positivas de su propia infancia. Incluya recursos en donde los menores puedan encontrar conexión y en donde los adultos puedan ofrecerse como voluntarios para apoyar a un niño o niña de su comunidad. Comparta oportunidades, programas locales y experiencias positivas en la infancia (PCE) en acción en redes sociales y en boletines informativos.
2. **Cree un centro de recursos de Puedes vivir mejor.** Prepare un espacio exclusivo, físico o digital, para que su comunidad explore y aprenda. Comparta recursos como el póster, el separador de libros, las tarjetas de mano y más.
3. **Lance un reto en las redes sociales que se trate de libros.** Anime a las personas a compartir qué libros están leyendo relacionados con la salud mental, las ACE o el manejo del estrés, utilizando los hashtags de la campaña. Recomiende un libro cada semana aprovechando la lista de libros de Puedes vivir mejor.
4. **Cree un club de lectura de Puedes vivir mejor.** Destaque libros de la lista dada y combine la discusión del libro con actividades para sanar y demostraciones de respiración, del diario y de atención plena o mindfulness. Incorpore el diario Puedes vivir mejor para la autorreflexión durante las reuniones, guiando a los participantes a explorar cómo los temas del libro se conectan con sus experiencias personales.
5. **Estaciones de atención plena o mindfulness y bienestar.** Prepare estaciones de mindfulness por distintas partes de su biblioteca o espacio comunitario con diferentes actividades para reducir el estrés, como respiración profunda, indicaciones del diario Puedes vivir mejor y diversas actividades de mindfulness.



Redes sociales de la campaña Puedes vivir mejor

¡Siga nuestra campaña en las redes sociales! Descubra testimonios personales de jóvenes, la ciencia detrás de las ACE y el estrés tóxico y, lo que es más importante, formas de sanar. ¡Corra la voz con sus colegas y seres queridos!

Y si comparte su testimonio sobre su propio camino para sanar, o cómo ha ayudado esta campaña, use nuestros hashtags **#LiveBeyondACEs** **#PuedesVivirMejorDespuesDeLasACE**



Facebook: Live Beyond Campaign



TikTok: @LiveBeyondCA



Instagram: @LiveBeyondCA



YouTube: youtube.com/@livebeyondca