

# ¿Qué son las ACE?

Las experiencias adversas en la infancia (ACE en inglés) son experiencias estresantes o hasta traumáticas que nos suceden antes de cumplir los 18 años. Aunque las ACE pueden causar un desgaste duradero en nuestros cuerpos y cerebros, las experiencias positivas en la infancia (PCE en inglés) pueden contrarrestar los efectos de las ACE. Las PCE pueden incluir: ser parte de relaciones afectivas, aprender habilidades para hacer frente a los desafíos y participar en tradiciones culturales. Las PCE pueden cambiar para bien la vida de una persona joven. Nunca es demasiado tarde para comenzar a sanar. ♥

## ¿Cómo puedo crear experiencias positivas en la infancia (PCE) para los jóvenes en mi entorno?

Aquí hay algunas cosas sencillas del día a día que puedes hacer y que ayudarán mucho.

- **Promueve relaciones seguras, estables y de apoyo** dentro de la familia, con otros niños y adolescentes, y con adultos de la comunidad.
- **Pasen tiempo juntos.** Caminen, escuchen música, preparen una comida, lean, jueguen un juego, vean una película, ¡vacilen! No tiene que ser una actividad complicada, solo trata de hacer tiempo para tener interacciones positivas frecuentes.
- **Fomenta actividades de su interés**, como un YMCA, un Boys & Girls Club, un refugio de animales o un grupo de jóvenes en su iglesia.
- **Participen en las tradiciones culturales** en casa o en la comunidad.
- **Hazles sentir que importan** al darles responsabilidades, como ayudar a un vecino, planificar una comida o actividad en casa, o entrar a un club en la escuela.

- **Crea un espacio seguro** para hablar de sentimientos. Escucha sin juzgar.
- **Practiquen estrategias de afrontamiento juntos**, como la respiración profunda o las técnicas de conexión a tierra.

Obtén más información en [puedesvivirmejorCA.org](https://puedesvivirmejorCA.org) y visita la página de testimonios para escuchar consejos de padres, cuidadores y jóvenes de todo California.

*Recuerda: tú estás haciendo lo mejor que puedes. Nunca es demasiado tarde para comenzar a sanar, ni para ti ni para un niño a tu cuidado.*

**puedes vivir  
mejor**

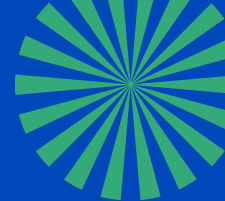


© 2025 Office of the California Surgeon General. Financiado bajo el contrato #2022-238-OSG.



# Se necesita una comunidad para sanar y vivir mejor después de las ACE

¡Pero no tienes que hacerlo por tu cuenta! En las escuelas y en la comunidad hay toda una red de personas que pueden ser tus aliadas para ayudar a crear experiencias positivas en la infancia (PCE) para tu niña, niño o adolescente. Estas son algunas de las opciones que puedes considerar:



## Boys & Girls Clubs ↩

Ofrecen programas y actividades para menores después del horario escolar.

Encuentra un club local en [bgclubsca.com](http://bgclubsca.com)

## Mirror app

Un espacio seguro y privado para que los adolescentes escriban un diario libremente, exploren sus emociones y desarrollen la autoconciencia sin temor a juicios o críticas externas.

Gratis y confidencial. [mirrorjournal.com](http://mirrorjournal.com)



## YMCA ~

Ofrece actividades después del horario escolar, deportes, campamentos y otras actividades de desarrollo juvenil para niños, niñas y adolescentes.

Para más información y encontrar una YMCA local, visita [ymca.org/what-we-do/youth-development](http://ymca.org/what-we-do/youth-development)

## Soluna app ↩

Creada para jóvenes de 13 a 25 años en California, Soluna ofrece charlas 1-1 con coaches profesionales. Además, hay diarios de escritura libre, herramientas para reducir el estrés y foros donde los jóvenes pueden dar y recibir consejos (o desahogarse).

Gratis y confidencial. [solunaapp.com](http://solunaapp.com)

## Big Brothers Big Sisters of America \*

Promueve encuentros significativos monitoreados entre adultos voluntarios y niños y niñas de 5 años hasta la edad adulta temprana.

Inscribe a un niño o niña o sé mentor en [bbbs.org](http://bbbs.org)

## BrightLife app ↩

Para un padre, madre, cuidador o menor (hasta los 12 años) en California, da entrenamiento y apoyo de salud mental. Con coaches que hablan inglés y español.

Por video o chat. Gratis y confidencial. [hellobrightline.com/brightlifekids](http://hellobrightline.com/brightlifekids)