


Todos podemos crear experiencias positivas en la infancia para nuestros hijos

Los efectos de la adversidad en los niños y adolescentes pueden disminuirse con experiencias positivas que les brindemos. Las relaciones afectivas, las actividades con sentido y el desarrollo de habilidades para hacer frente a los tiempos difíciles son importantes para ayudar a las personas a vivir mejor después de la adversidad. Ya seas esa tía, abuelo, mentora, maestra o entrenador, todos jugamos un papel, y nunca es tarde para ayudar. Así es como puedes empezar:



Promueve relaciones seguras, estables y de apoyo dentro de la familia y con adultos afectuosos de la comunidad.

Involúcrate en proyectos de tu barrio o dona tu tiempo a una causa en tu localidad.

Encuentra formas de ayudar a los jóvenes a participar en las tradiciones culturales en casa o en la comunidad, y apoya su sentido de pertenencia e identidad.

Pasen tiempo juntos. Jueguen baloncesto, escuchen música, lean un libro, preparen una comida, jueguen un juego. Sobre todo, sé consciente, está presente y demuestra apertura a escuchar.

Crea un espacio para que los jóvenes hablen sobre los sentimientos. Escucha sin juzgar.

Podemos ayudar a sanar y apoyar una generación más saludable de jóvenes.

Visita LiveBeyondCA.org/testimonios para escuchar consejos de padres, madres, cuidadores y jóvenes de California sobre cómo comenzar.



**puedes vivir
mejor**



OFFICE OF THE
CALIFORNIA
SURGEON
GENERAL

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

