

# Cómo apoyar a los jóvenes afectados por las ACE y el trauma

Las experiencias adversas en la infancia (ACE en inglés) son experiencias estresantes y hasta traumáticas que nos suceden antes de 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 incluyen: tener relaciones de apoyo, aprender habilidades para hacer frente a los desafíos y participar en las tradiciones culturales. Las PCE pueden cambiar la vida de una persona joven y los educadores, coaches y otros adultos de apoyo pueden apoyar.

## ¿Cómo puedo crear PCE para apoyar a los jóvenes en mi vida?

Estas cositas pueden ser de gran ayuda:

- 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 grandiosa. Solo asegúrate de dedicar tiempo a tener interacciones positivas con regularidad.

- Crea espacios seguros y tranquilos que sean un refugio para los menores, en donde se puedan sentir seguros y regular sus emociones. Pueden ser rincones de libros o calma alejados de otros estímulos. La campaña Puedes vivir mejor tiene una lista seleccionada de libros muy útiles para todas las edades.

- Apoya las conexiones y tradiciones culturales. Encuentra formas de honrar las identidades y antecedentes únicos de los jóvenes. Apoya el sentido de pertenencia y la conexión con sus culturas.

- Hazles sentir importantes dándoles responsabilidades, como ayudar en el aula o en la sala comunitaria, planificar una actividad grupal o dándoles otras actividades apropiadas para su edad que les den un sentido de propiedad.

Aprende más en [puedesvivirmejorCA.org](https://puedesvivirmejorCA.org) y visita la página de Testimonios para escuchar de padres, madres, cuidadores y jóvenes de toda California.

*Recuerda: puedes ser ese adulto seguro, estable y cariñoso, y marcar un impacto duradero en su sanación.*

**puedes vivir  
mejor**



OFFICE OF THE  
CALIFORNIA  
SURGEON  
GENERAL

© 2025 Office of the California Surgeon General. Financiado bajo el contrato no. 2022-238-OSG.



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

Nuestra comunidad de adultos, en la escuela o en donde vivimos, puede crear PCE para niños, adolescentes y adultos jóvenes. Aprende cómo las conductas pueden estar arraigadas en el trauma y cómo podemos desarrollar habilidades y prácticas para ayudar a los jóvenes a prosperar.



## Recursos para jóvenes y cuidadores:

### 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 desestresar y foros donde los jóvenes pueden dar y recibir consejos (o desahogarse).

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

### BrightLife app

Para padres, madres, cuidadores y niños de hasta 12 años en California, BrightLife ofrece coaching y apoyo de salud mental en inglés y español.

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

### Campaña Puedes vivir mejor ~

Una campaña creada por la comunidad para ayudar a los jóvenes y cuidadores a recuperarse de los impactos de las ACE y el estrés tóxico, con historias, videos, recursos y más.

[puedesvivirmejorCA.org](https://puedesvivirmejorCA.org)

## Capacitaciones para adultos que se preocupan por los jóvenes:

### Safe Spaces: capacitación informada en el trauma

Capacitación gratuita en línea a su propio ritmo para ayudar a las personas que trabajan con jóvenes —como los coaches, maestros, administradores y mentores—, a reconocer y responder al trauma y al estrés.

Disponible en inglés y español en [osg.ca.gov/safespaces](https://osg.ca.gov/safespaces)

### [Open Doors: apoyo a los jóvenes]

Capacitación gratuita (en línea y en persona) para adultos que apoyan a jóvenes de 12 a 26 años que pueden estar usando sustancias o teniendo otros problemas de salud conductual.

Disponible en [opendoorstraining.org](https://opendoorstraining.org)

### Centro de aprendizaje de ACEs Aware !!

Capacitación en línea y seminarios web gratuitos y a su propio ritmo —principalmente para el personal clínico— sobre las pruebas de detección de las ACE y las estrategias para mitigar el estrés tóxico. Incluye información sobre organizaciones de California y consejos prácticos.

Disponible en [acesaware.org/training](https://acesaware.org/training)