



Ayuda a los jóvenes a prosperar creando experiencias positivas en la infancia

Ya seas educador, coach u otro adulto solidario, *crea experiencias positivas* para los jóvenes de nuestra comunidad.

Los impactos de la adversidad en los niños y adolescentes se pueden reducir con las experiencias positivas que creemos para ellos. Las experiencias positivas en la infancia (PCE en inglés) son muy importantes para desarrollar resiliencia y promover bienestar mental durante toda la vida. Las investigaciones demuestran que las PCE ayudan a proteger contra el estrés y la adversidad hoy y a lo largo de la vida. Algunos ejemplos de PCE son:

- ♦ Poder compartir los sentimientos con la familia a través de relaciones enriquecedoras
- ♦ Sentir pertenencia en la escuela
- ♦ Participar en actividades comunitarias o culturales significativas para fomentar un sentido de pertenencia e identidad
- ♦ Contar con al menos dos adultos (que no sean el padre o madre) que demuestren un interés genuino en ellos
- ♦ Sentirse seguro y protegido en casa
- ♦ Aprender habilidades para hacer frente a los desafíos y tiempos difíciles

Si eres educador, coach u otro adulto que apoya a los menores, usa estos recursos y actividades para crear PCE, desarrollar bases emocionales sólidas y ayudar a los jóvenes a prosperar.

***Descarga estos recursos en
puedesvivirmejorCA.org.***

Para ordenar recursos físicos (un kit de herramientas), visita livebeyondCA.org/order.



- ♦ **Lista de libros:** una lista de libros bien seleccionados que tratan del trauma, salud mental, resiliencia y autocuidado.
- ♦ **Póster:** una herramienta visual para generar conversación y crear conciencia sobre el impacto de las PCE.
- ♦ **Tarjetas de mano:** recursos útiles con más información sobre las experiencias adversas en la infancia (ACE en inglés), estrategias desestresantes y creación de PCE.
- ♦ **Marcapáginas:** un recordatorio útil y portátil de testimonios sobre salud mental y sanación.
- ♦ **Otros recursos:** hoja de tips de actividades, publicaciones en redes sociales, diario de sanación, tarjeta de bolsillo de desestresantes ¡y más!

Apoya a los jóvenes importantes en tu vida.

Descarga recursos • Organiza una actividad • Comparte en las redes sociales usando #LiveBeyondACEs



¿Recuerdas una experiencia o relación positiva en tu propia infancia?
¿Por qué fue buena? Te presentamos algunas ideas de actividades que puedes crear para un joven a tu cuidado o parte de tu comunidad:

1. **Las PCE en acción.** Crea un espacio interactivo en el que las personas puedan compartir experiencias o relaciones positivas de su propia infancia. Incluye recursos donde los jóvenes puedan encontrar conexión y los adultos puedan ofrecerse como voluntarios para apoyar a un menor en su comunidad. Comparte oportunidades, programas locales y PCE en acción en las redes sociales y en boletines informativos.
2. **Crea un centro de recursos de Puedes vivir mejor.** Crea un espacio dedicado para que los jóvenes exploren y aprendan. Este podría ser un espacio físico o digital. Comparte recursos como el póster, el marcador, las tarjetas de mano y más.
3. **Lanza un reto de libros en las redes sociales.** Anima a las personas a compartir qué libros están leyendo relacionados con la salud mental, las ACE o el manejo del estrés utilizando el hashtag de la campaña. Comparte una recomendación de un libro una vez por semana usando la lista de libros de Puedes vivir mejor.
4. **Crea rinconcitos acogedores o de lectura.** Crea un espacio exclusivo para que los jóvenes descansen, se recarguen y calmen sus cuerpos y mentes. Los rinconcitos pueden incorporar texturas suaves, sillas o simplemente ser un espacio tranquilo y separado. Incluye libros apropiados para su edad sobre cómo superar la adversidad de la lista de libros de Puedes vivir mejor. Incorpora las revistas Puedes vivir mejor con lápices o bolígrafos de colores para que los jóvenes exploren y reflexionen.
5. **Estaciones de mindfulness y bienestar.** Establece en tu espacio estaciones de atención plena o mindfulness con diferentes actividades centradas en bajar el estrés. Esto puede incluir respiración profunda, indicaciones del diario Puedes vivir mejor y varias actividades de mindfulness.

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

Redes sociales de la campaña Puedes vivir mejor

¡Sigue nuestra campaña en las redes sociales! Descubre testimonios de jóvenes, la ciencia detrás de las ACE y el estrés tóxico y, aún más importante, formas de sanar. ¡Corre la voz con tus colegas y seres queridos!

Y si compartes tu testimonio sobre tu camino hacia tu propia sanación o cómo te ha ayudado esta campaña, usa nuestro hashtag **#LiveBeyondACEs**.



Facebook: Live Beyond Campaign



Instagram: @LiveBeyondCA



TikTok: @LiveBeyondCA



YouTube: youtube.com/@livebeyondca