

¿Qué son las ACE?

Nuestras experiencias pasadas no nos definen, pero pueden tener un impacto duradero en nuestra salud mental y física, en cómo nos relacionamos y en cómo nos comportamos en el trabajo y la escuela.

Las experiencias adversas en la infancia (ACE en inglés) son experiencias estresantes o hasta traumáticas que nos suceden cuando estamos creciendo, antes de cumplir los 18 años. Algunos ejemplos son haber tenido un cuidador que batallaba con su salud mental o uso de sustancias, haber presenciado violencia doméstica o vivido abuso o negligencia. Las ACE son comunes: en California, tres de cada cinco personas han vivido al menos una ACE.

Existen tres tipos de ACE:

Abuso

Físico, emocional, sexual

Negligencia

Física, emocional

Dificultades en el hogar

Enfermedad mental, violencia de pareja íntima, separación o divorcio de las figuras parentales, encarcelamiento, mal uso de sustancias o dependencia



Pero cuando los eventos traumáticos ocurren una y otra vez, y no tenemos suficiente apoyo para amortiguarlos, nuestra respuesta natural al estrés se amplifica y podemos experimentar algo llamado "estrés tóxico", que nos puede afectar la mente y el cuerpo incluso hasta la edad adulta.

Aprende más en puedesvivirmejorCA.org

**puedes vivir
mejor**



OFFICE OF THE
**CALIFORNIA
SURGEON
GENERAL**

Puedes sanar y vivir mejor

La buena noticia es que nunca es demasiado tarde para conseguir apoyo y comenzar a sanar. Las actividades desestresantes, como dormir bien, mover el cuerpo y cuidar nuestra salud mental, pueden ayudarnos a sanar. Y no tenemos que hacerlo solos. También se puede recibir ayuda de pares capacitados, terapeutas de salud mental y personal médico. **Para aprender más y encontrar otros recursos, visita puedesvivirmejorCA.org.**



Estas son algunas maneras de poner en acción los desestresantes:

Enfócate en tus sentidos

Si puedes hacerlo, sal a caminar. Presta especial atención a las vistas, olores y sensaciones que experimentas. Busca apps como AllTrails para encontrar a dónde ir cerca de ti, sin importar dónde vives.

Muévete

Toma descansos de 5 minutos a lo largo del día para mover el cuerpo. ¡Intenta subir las escaleras, hacer 25 saltos de tijera, yoga, saltar la cuerda o simplemente bailar!

Escríbelo

Llevar un diario es una forma de preguntarnos a nosotros mismos cómo estamos y descubrir cómo nos sentimos. También puede ser calmante. Responde estas preguntas: ¿Cómo me siento hoy realmente? ¿Qué necesito en este momento?

Res-pi-ra...

...profundamente. Pon tu mano sobre tu vientre y respira profundamente, de modo que el vientre suba, y luego exhala lentamente por la boca y siente que el vientre vuelve a bajar.