

# Ayude a los pacientes a *sanar* de las ACE



## Apoyo para los pacientes afectados por las ACE o el estrés tóxico

Las experiencias adversas en la infancia (ACE, en inglés) son experiencias estresantes o hasta traumáticas que nos suceden 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. Cuando ocurren eventos traumáticos una y otra vez y no hay suficiente apoyo para amortiguarlos, se activa en exceso nuestra respuesta natural al estrés y podemos experimentar algo llamado estrés tóxico. El estrés tóxico puede impactar en nuestra salud mental y física incluso hasta la edad adulta.



Tres de cada 5 personas en California han experimentado al menos 1 ACE.

La buena noticia es que sí es posible sanar. Y como proveedor de atención médica, usted puede aliarse con sus pacientes conforme emprendan su camino para sanar. Comparta hoy estos valiosos recursos de la campaña Puedes vivir mejor de la Oficina del Cirujano General de California para ayudarlos a aprender más sobre las ACE, el estrés tóxico y las cosas que todos podemos hacer para sanar.

## Recursos para pacientes

### Descargables e imprimibles en varios idiomas

#### Las ACE, el estrés tóxico y los desestresantes, tarjeta de mano

Esta tarjeta fácil de consultar explica qué son las ACE, por qué son importantes y detalla 7 desestresantes comprobados que ayudan a sanar.

#### Los desestresantes, tarjeta de bolsillo

Ofrece estrategias para controlar el estrés en el momento, incluyendo la atención plena o mindfulness paso a paso y ejercicios de respiración calmantes.

#### Guía para que los pacientes accedan al apoyo

Una guía rápida para los pacientes sobre cómo acceder a más apoyo para ayudar a sanar de los impactos de sus ACE y el estrés tóxico, encontrar un proveedor de atención de salud mental, comenzar una conversación y más.



Tarjeta de mano



Guía para que los pacientes accedan al apoyo



Tarjeta de bolsillo

Visite [livebeyondca.org/es/campaign-resources/](https://livebeyondca.org/es/campaign-resources/) o escanee el código para descargar estos recursos.

## Recursos bajo demanda para pacientes

### Apps

#### Soluna

Disponible 24/7, esta app de salud mental, 100 % gratuita, conecta a los jóvenes de 13 a 25 años que viven en California con asesorías en vivo, alivio del estrés y comunidades en línea.

Descargue en [solunaapp.com](https://solunaapp.com).



#### BrightLife Kids

Para las familias de California con niños de 0 a 12 años, esta app, 100 % gratuita, ofrece asesoramiento experto para problemas de sueño, preocupaciones, habilidades sociales y más. En vivo, sesiones de video 1:1, chat seguro, contenido bajo demanda y más.

Descargue en [hellobrightline.com/brightlifekids](https://hellobrightline.com/brightlifekids).



### En línea

#### Puedes vivir mejor

Somos más fuertes que nuestros traumas. Para obtener más información, desestresantes comprobados, videos de personas en California que están sanando del estrés tóxico y las ACE y más, visite [puedesvivirmejorCA.org](https://puedesvivirmejorCA.org).

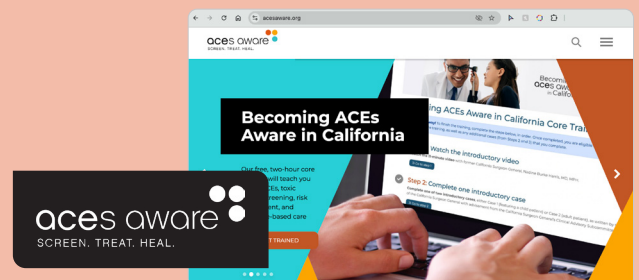


Sitio web de *Puedes vivir mejor*

### Consejos para proveedores

No olvide visitar la iniciativa de California, ACEs Aware, para obtener contenido capacitador actualizado sobre pruebas de detección de ACE, implementación, tratamiento y sanación para pacientes.

Visite [acesaware.org](https://acesaware.org).



Sitio web de ACEs Aware