



No tenemos que *sanar* solos.

Obtén ayuda para sanar de las experiencias adversas en la infancia (ACE, en inglés) y el estrés tóxico.

Tu proveedor puede hacer pruebas para detectar si viviste ACE, que son eventos estresantes y potencialmente traumáticos que nos suceden antes de cumplir los 18 años.

El estrés tóxico de las ACE puede afectar tus relaciones, salud y bienestar general, pero siempre hay maneras de sanar.

Y entre ellas, hay estrategias probadas y eficaces que puedes comenzar hoy... y no tienes que hacerlo solo.

Obtén más información sobre las ACE, el estrés tóxico y consejos eficaces sobre cómo podemos controlar el estrés y sanar juntos en puedesivirmejorCA.org.

live
beyond



© 2024 Office of the California Surgeon General. Financiado bajo el contrato #2022-238-OSG.

Para saber cómo obtener apoyo, escanea *el código* para consultar nuestra guía del paciente.

