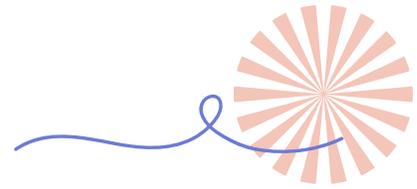


# puedes vivir mejor



## Ficha técnica de la campaña

Centrada en la sanar a las personas, la campaña *Puedes vivir mejor* después de las experiencias adversas en la infancia y el estrés tóxico, es un componente clave del innovador esfuerzo con una inversión de miles de millones de dólares a lo largo de cinco años para transformar la manera en que California apoya a los niños, a los jóvenes y a las familias. Esta es una campaña de la [Iniciativa de Salud Conductual Infantil y Juvenil \(CYBHI\)](#), una inversión histórica del estado de California. Centrada en las necesidades de los jóvenes y uniendo los esfuerzos de las agencias y organizaciones que los atienden, CYBHI se dedica a garantizar que los jóvenes y las familias puedan encontrar apoyo para sus necesidades de salud emocional, mental y conductual.

La campaña *Live Beyond / Puedes vivir mejor* fue desarrollada por la Oficina del Cirujano General de California con un enfoque en crear conciencia y comprensión de las experiencias adversas en la infancia (ACE, por sus siglas en inglés), el estrés tóxico y sus posibles impactos negativos, al tiempo que promueve estrategias para sanar y conductas de búsqueda de ayuda. La campaña de medios y divulgación fomenta sanar a través del desarrollo de la resiliencia, las habilidades de afrontamiento basadas en la evidencia y las intervenciones de amortiguamiento en colaboración con jóvenes, figuras parentales y cuidadores, y socios comunitarios en todo el estado.

### La campaña tiene como objetivos:

- ♦ **Aumentar el conocimiento** sobre las ACE y el estrés tóxico, y la ciencia detrás de sus posibles impactos en la vida cotidiana de las personas—entre ellos, la salud física, mental y las relaciones interpersonales
- ♦ **Influir en las actitudes** sobre la búsqueda de ayuda compartiendo testimonios de sanación
- ♦ **Desarrollar competencias** con herramientas y recursos accesibles ofreciendo pasos científicamente probados, culturalmente resonantes y procesables para sanar y manejar el estrés
- ♦ **Inspirar acciones** para superar los impactos de las ACE y el estrés tóxico, y evitar que pasen a las generaciones futuras

### La importancia de esta campaña

Nuestras experiencias pasadas no nos definen, pero pueden tener un impacto duradero. Las ACE son vivencias estresantes o potencialmente traumáticas que ocurren antes de los 18 años, como consecuencia, por ejemplo, de tener un cuidador con retos de salud mental o uso de sustancias, presenciar violencia doméstica (intrafamiliar) o vivir abuso o negligencia.

Las ACE son comunes. En California, como lo muestra una encuesta RAND de 2023, el 61 % de los jóvenes y adultos jóvenes de 16 a 25 años han vivido al menos una ACE. Además, el 23 % ha vivido cuatro o más ACE. La buena noticia es que sanar es posible y nunca es demasiado tarde para obtener apoyo. Sanarnos a nosotros mismos es el primer paso para sanar nuestras comunidades y poner fin a los ciclos de trauma. Las actividades para eliminar el estrés basadas en la evidencia pueden ayudar, entre ellas, aprender cómo ser conscientes, dormir lo suficiente, mover el cuerpo, comer bien, salir y encontrar relaciones que brinden apoyo.

Además, no tenemos que hacer todo solos. También se puede recibir ayuda de pares capacitados, terapeutas de salud mental y personal médico.



3 de cada 5 personas en California han vivido al menos una ACE.



1 de cada 5 jóvenes y adultos jóvenes en California han vivido cuatro o más ACE.

## Una campaña para jóvenes y adultos jóvenes de California

La campaña es principalmente para jóvenes y adultos jóvenes de 16 a 25 años que han vivido una o más ACE, así como para figuras parentales y cuidadores de niños de 8 a 16 años. Además, la campaña brinda oportunidades para que la comunidad en general (adultos, proveedores de atención médica física y de salud mental, y organizaciones comunitarias) aprendan cómo apoyar a la gente de California afectada por las ACE en sus caminos hacia sanar.

## Centramos diversas voces juveniles en nuestra campaña

La campaña *Puedes vivir mejor* fue creada con y para jóvenes y adultos jóvenes que han vivido ACE y estrés tóxico. La campaña incluyó un extenso proceso de recopilación de aportaciones de jóvenes y adultos jóvenes, a través de la iniciativa ACEs Aware, junto con sesiones de escucha y pruebas rigurosas con diversos jóvenes y adultos jóvenes, cuidadores y socios comunitarios en todo el estado. La campaña también está guiada por expertos en la materia, incluida la ex cirujana general de California, la doctora Nadine Burke Harris.



### Cómo involucrarse

Sanar los impactos de las ACE y el estrés tóxico solo puede lograrse cuando todos somos parte de la solución. A continuación, se presentan algunas maneras de involucrarse:

- **Descarga recursos gratuitos** para aprender sobre las ACE y el estrés tóxico. El primer paso para sanar es comprender cómo los impactos de las ACE y el estrés tóxico podrían estar afectando nuestra salud mental y física, y aparecer en nuestras vidas y relaciones. Descarga videos, consejos para combatir el estrés, listas de reproducción de Spotify y mucho más.
- **Comparte tu testimonio.** Si bien sanar no es lineal, hay cosas que podemos hacer para sanar y dejar atrás los efectos de las ACE y el estrés tóxico, por nosotros y por siguiente generación. ¡Comparte tu testimonio e inspira a otros!
- **Sé “ese alguien” a quien una persona joven puede recurrir cuando la vida se complica.** Sí, nuestros cuerpos y cerebros pueden experimentar desgaste por un trauma. Pero fomentar las relaciones puede ayudar a restaurarlos. Toda la gente de California puede brindar el apoyo necesario a los jóvenes o cuidadores en sus comunidades escuchando, demostrando que les importa y ofreciendo un lugar seguro para procesar vivencias difíciles y sentimientos complejos.
- **Comparte la campaña.** Síguenos en las redes sociales, enlaza a nuestro sitio web, descarga kits de herramientas y comparte información con tus redes, ¡tanto en línea como fuera de línea!

Sigue también los canales sociales de nuestra campaña para obtener actualizaciones, contenido educativo, testimonios de jóvenes y más.

 Sitio web: [livebeyondCA.org](https://livebeyondCA.org) / [puedesvivirmejorCA.org](https://puedesvivirmejorCA.org)

 TikTok: @LiveBeyondCA

 Facebook: Live Beyond Campaign

 Instagram: @LiveBeyondCA

**puedes vivir  
mejor**



OFFICE OF THE  
CALIFORNIA  
SURGEON  
GENERAL