

# 7 maneras de

## Practicar el autocuidado de las experiencias adversas en la infancia (ACEs) y crear resistencia



### Relaciones Saludables

- poner una meta de:

- Usar lenguaje respetuoso
- Pasar tiempo de calidad en familia
- Hacer tiempo para los amigos
- Pedir ayuda



### Ejercicio

- poner una meta de:

- Limitar el tiempo de pantalla
- Caminar 20 min. todos los días
- Hacer ejercicio en familia
- Hacer que los niños participen en un deporte o clase



### Nutrición

- poner una meta de:

- Comer un desayuno saludable
- Tomar agua
- Comer 5 frutas o verduras al día
- Escoger opciones de trigo entero o integral en vez de pan o arroz blanco



### Sueño

- poner una meta de:

- Apagar pantallas 30 minutos antes de la hora de dormir
- Crear una rutina para la hora de dormir
- Tener un lugar tranquilo para dormir
- Usar herramientas de conciencia plena



### Conciencia Plena

- poner una meta de:

- Hacer un llamado a sus sentimientos
- Ser agradecido
- Practicar técnicas de respiración consciente o de relajación
- Crear una rutina de conciencia



### Salud Mental

- poner una meta de:

- Hablar sobre salud como familia
- Aprender sobre tratamientos de salud mental
- Encontrar y programar tiempo con un proveedor de servicios de salud mental



### Naturaleza

- poner una meta de:

- Salir a caminar
- Tener un día de campo familiar en el patio
- Ir de caminata, pasear en bicicleta, ir a la playa o alguna otra actividad al aire libre



## RECURSOS

[Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales \(NAMI por sus siglas en inglés\)](#)  
800-950-NAMI (6264)

Línea de crisis para mensajes de texto:  
Envíe la palabra **NAMI** al **741-741**

[Línea Nacional sobre Violencia Doméstica:](#)  
800-799-SAFE (7233)

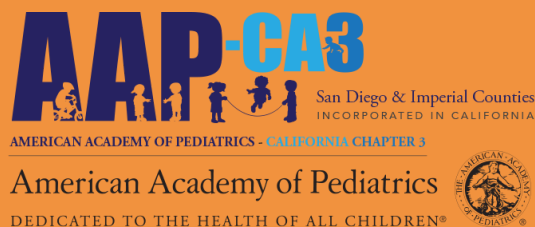
[Línea de Ayuda Nacional Online de Asalto Sexual:](#)  
800-656-HOPE (4673)

[Red Nacional de Prevención del Suicidio:](#)  
888-628-9454  
Envíe la palabra HOME al 741-741

[San Diego Network of Care](#)  
sandiego.networkofcare.org

[YMCA Youth & Family Services](#)  
2929 Meade Ave  
San Diego, CA 92116  
619-281-8313

[2-1-1 San Diego:](#)  
Marque 2-1-1 en su teléfono  
24 horas al día, 7 días a la semana



American Academy of Pediatrics  
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

