

# 7 maneras de

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



### Relaciones Saludables

- poner una meta de:

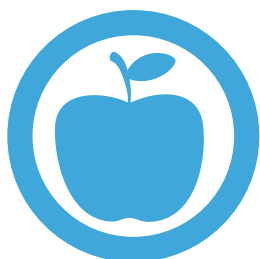
- Usar lenguaje respetuoso
- Pasar tiempo de calidad en familia
- Hacer tiempo para los amigos
- Pedir ayuda



### Movimiento

- 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



### Alimentación

- 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



ACEsAwareKernCounty.org



ResilientKern.org

#### 2-1-1 Kern County

Marque 2-1-1 en su teléfono 24 horas/7 días de la semana para obtener información sobresobre recursos locales

#### Kern Connected Community Network

Autorreferencia para recursos locales: <https://www.kernfoundation.org/kccn/>

#### Alliance Against Family Violence & Sexual Assault

661-322-0931

#### Kern Behavioral Health & Recovery Services Crisis Hotline

800-991-5272

#### California Youth Crisis Hotline

800-843-5200

RECURSOS



AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS - CALIFORNIA CHAPTER 3

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

