

Puede reducir el riesgo de estrés tóxico y los efectos negativos de las ACE.

¿Qué son las ACE y los efectos de las ACE?

Las Experiencias adversas de la infancia (ACEs por sus siglas en inglés) le suceden a las personas antes de cumplir 18 años. Incluyen el estar expuesto al abuso, negligencia, y los desafíos domésticos como enfermedades mentales, divorcio, o abuso de sustancias.

Las ACEs causan estrés tóxico para el cuerpo. Estos traumas aumentan el riesgo de fumar, el alcoholismo, intento de suicidio, cáncer, uso de drogas, infecciones, diabetes, obesidad, problemas pulmonares, fracturas de hueso, embolia, enfermedad cardíaca, depresión, y otras graves problemas de salud.



Formas Saludables de Manejar el Estrés

RELACIONES DE APOYO

- Apoye a sus amigos y familiares
- Dar cumplidos y alabanzas por los esfuerzos de los demás

SUEÑO DE CALIDAD

- Pare el uso de la televisión o el teléfono antes de acostarse
- Dormir 7 a 9 horas cada noche.

NUTRICIÓN EQUILIBRADA

- Coma 5 porciones de frutas y verduras cada día.
- Tome agua

ACTIVIDAD FÍSICA

- Hacer ejercicio por 30 minutos cada día.

PRÁCTICAS DE CONCIENCIA

- Tome descansos y tiempo para relajarse del trabajo y la escuela.

CONTACTO CON LA NATURALEZA

- Visite un parque, lago o playa cerca de ti

ATENCIÓN DE SALUD MENTAL

- Sea abierto con sus sentimientos
- Cuídese para que pueda cuidar a los demás

