

# ¿Qué ayuda a los niños y adolescentes a prosperar?

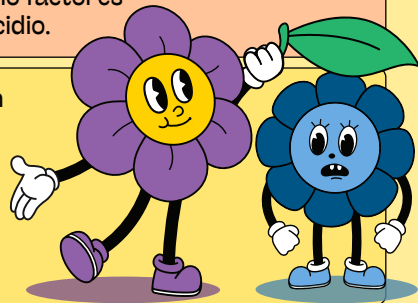
**Las experiencias positivas en la infancia (PCE, por sus siglas en inglés) ayudan a los niños y adolescentes a tener relaciones sólidas, a sentir que pertenecen a un grupo y a aprender a manejar los altibajos de la vida.**

No necesitas grandes gestos para hacer una diferencia; son los momentos del día a día los que importan. Juntos, todos podemos crear experiencias positivas en la infancia, que pueden ayudar a los niños a lidiar con el estrés de la vida ahora y en el futuro.

Incluso los actos más pequeños logran un impacto duradero.

Además, pueden servir como factores de protección contra el suicidio.

Cuando los niños se sienten apoyados por sus padres, sus cuidadores u otros adultos cercanos de sus familias o comunidades, crecen más sanos y seguros.



Creada para personas de 13 a 25 años de California, esta aplicación ofrece conversaciones individuales con asesores profesionales. También ofrece diarios para escribir de forma libre, herramientas para desestresarte y foros donde puedes recibir y dar consejo (o desahogarte). Gratuita y confidencial. **[Solunaapp.com](https://solunaapp.com)**



Recibe asesoría y apoyo de salud mental, para padres, cuidadores o niños (hasta los 12 años) en California. Asesores que hablan inglés y español. Video o chat. Gratuita y confidencial **[Hellobrightline.com/brightlifekids](https://Hellobrightline.com/brightlifekids)**

Conoce más consejos para apoyar a los jóvenes y para la prevención del suicidio en **[NeveraBother.org](https://NeveraBother.org)**

# ¿Cómo puedo crear experiencias positivas en la infancia?

## **Construye relaciones enriquecedoras y alentadoras**

- ✦ Demuestra un interés genuino preguntando sobre pasatiempos, amigos, la escuela
- ✦ Pasen tiempo de calidad juntos sin distracciones
- ✦ Demuestra amor y brinda aliento mediante palabras y acciones

## **Fomenta el sentido de pertenencia**

- ✦ Anímalos a participar en actividades escolares, espirituales o comunitarias
- ✦ Ayúdalos a conectar con amigos comprensivos y adultos de confianza y apoyo
- ✦ Celebra su cultura, sus tradiciones y su identidad

## **Crea un entorno seguro y estable**

- ✦ Establece rutinas y expectativas claras en casa
- ✦ Asegúrate de que tengan un espacio donde se sientan escuchados y protegidos
- ✦ Escucha y responde sin juzgarlos



## **Enseña habilidades sociales y emocionales**

- ✦ Ayúdalos a nombrar y manejar sus emociones
- ✦ Demuestra formas saludables de manejar los desafíos y de practicar el autocuidado
- ✦ Recuérdales que nunca son una molestia y que siempre pueden acudir a ti



Conoce más consejos para apoyar a los jóvenes y para la prevención del suicidio en **[NeveraBother.org](https://NeveraBother.org)**

© 2024 California Department of Public Health. Funded under contract # 22-10946