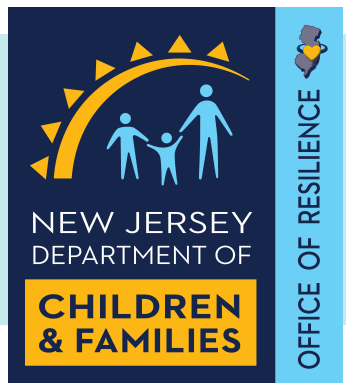


Identificación de Experiencias Positivas de la Niñez



Poder hablar sobre tus sentimientos con tu familia.



Las experiencias positivas de la niñez (PCEs) son encuentros protectores y compensatorios que aumentan la resiliencia y protegen contra el riesgo de enfermedades mentales y físicas.

Los estudios muestran que los adultos que reportan un alto número de PCEs tienen un 72% menos de probabilidades de experimentar depresión y/o problemas de salud mental, y son 3.5 veces más propensos a recibir el apoyo social y emocional que necesitaban como adultos.

Tener el apoyo de familia en momentos difíciles.



Disfrutar participación en tradiciones comunitarias.



Un sentido de pertenecer en la escuela secundaria.



Tener el apoyo de amistades.



Tener al menos dos adultos no parentales que se interesan genuinamente en ti.



Sentirse segura y protegida por un adulto en su hogar.



Bethell, C., Jones, J., Gombojav, N., Linkenbach, J., & Sege, R. (2019). Positive childhood experiences and adult mental health and relational health in a statewide sample. *JAMA Pediatr.* 173(11), e193007. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.3007>

