



Índice

Introducción

La ciencia detrás de las Experiencias Adversas en la Infancia (ACE) y el estrés tóxico

Descripción general de los siete eliminadores del estrés

Escuchar, Acompañar, Conectar: Marco y habilidades para un enfoque informado sobre el trauma con los clientes

Eliminadores Del Estrés:

- Relaciones de apoyo

- Sueño de calidad

- Nutrición equilibrada

- Actividad física

- Prácticas de atención plena

- Disfrutar la naturaleza

- Salud mental

Promoción de eliminadores del estrés a nivel organizacional

Apéndice A: Términos que usted debe conocer