

"Sea alguien que haga sentir a los demás que también son alguien".
–Kid President



Sonría • Escuche • Demuestre afecto • Comparta

¿De qué se trata la campaña Be the One?

La campaña Be the One (Sea Usted) crea conciencia sobre el poder de la conexión. Mejorar la vida de alguien se puede lograr a través de una conexión positiva con tan solo una otra persona. Esto ya lo sabemos por intuición, y hay investigaciones que respaldan esta afirmación. El propósito de la Campaña Be the One es invitar a la comunidad a dialogar sobre el impacto de las Experiencias Adversas en la Niñez (y en la comunidad) (ACE) y la ciencia de la resiliencia, y alentarnos a todos a crear conexiones más empáticas. Todos pueden participar en la creación de relaciones positivas y enriquecedoras. Hoy mismo, sonría, escuche, demuestre afecto y comparta con alguien.

¿Por qué son importantes las conexiones sociales?

Las investigaciones demuestran que las relaciones afectivas y positivas fomentan el desarrollo sano del niño, promueven respuestas adaptativas al estrés, y contribuyen a la buena salud mental y física. Sentimos el poder de las conexiones sociales en la vida cotidiana. Nos sentimos menos estresados cuando nos abraza un amigo o nos sonríe un extraño en un día difícil. Nuestra capacidad de recuperación se fortalece cuando sabemos que contamos con alguien que nos apoya ante una crisis, que se comunica con nosotros cuando necesitamos empatía o está atento en tiempos difíciles. Sentimos el poder de la conexión cuando comprobamos que los demás nos miran y escuchan sinceramente. Las relaciones afectivas tienen el poder de recargar, inspirar, consolar y transformar, y a su vez tenemos el poder de hacer lo mismo con los demás cuando invertimos en la conexión.

¿Cómo puedo participar en la campaña Be the One?

Consulte el conjunto de herramientas de Be the One y aprenda cómo crear una comunidad más afectiva y con información sobre situaciones traumáticas en la escuela, el vecindario y el trabajo.

- Comparta su historia de cómo alguien marcó una diferencia en su vida. Cuéntenos sobre las personas que tuvieron un impacto positivo en su vida.
- Visite www.betheoneyolo.org

¿Cómo puedo obtener más información?

Si desea ser socio oficial de la campaña Be the One del condado de Yolo, envíenos un correo electrónico a info@betheoneyolo.org.

- Si desea obtener más información sobre el desarrollo de la resiliencia y cómo informarse sobre situaciones traumáticas, visite:
 - Resilient Yolo: <https://www.acesconnection.com/g/yolo-county-ca-ases>
 - Estrategias 2.0: <http://strategiesca.org/>



Esta campaña está patrocinada por Resilient Yolo, que es una iniciativa comunitaria sin fondos que se dedica a crear una comunidad más resistente en la que todos puedan prosperar. Obtenga más información en: <https://www.acesconnection.com/g/yolo-county-ca-ases>

¿Que significa ser alguien para alguien?



Sonría • Escuche • Demuestre afecto • Comparta

Existen muchas formas de comenzar a Ser Alguien, que puede empezar con un saludo, una sonrisa o ambas cosas. Los pequeños actos de bondad pueden tener un gran impacto. Defender a **los indefensos** transforma no solo una vida sino comunidades enteras. La predisposición a escuchar a otros y aprender de ellos con un sentido de asombro y sin prejuicios es un paso clave en la creación de una comunidad afectiva.

Puede ser alguien en la vida de alguien en cualquier lugar. Estos son algunos ejemplos:



En su propia casa

- Procure tener tiempo para estar presente durante las comidas.
- Invite a sus vecinos a **su casa**.
- Dedique tiempo a estar con un niño que comparte su vida con usted.
- Esté presente. Deténgase un momento, observe y escuche de verdad a **los demás**.



En el trabajo

- Muestre a los **colegas** nuevos dónde está el café y cómo funciona la fotocopidora. **Sea mentor de** un colega.
- Trate a las personas con respeto y amabilidad. Evite los chismes. Escuche con atención.
- Si un colega enfrenta una situación personal complicada, envíele una tarjeta, contribuya en las comidas o simplemente **esté dispuesto** a escucharlo.
- Considere **que los conflictos son** una oportunidad para **hacer** cambios positivos.



En los **vecindarios**

- Sonría y salude a sus vecinos.
- Prepare una comida para un vecino o amigo que esté pasando por un momento difícil, lleve a un vecino a una cita, visite a un amigo que está el hospital.
- Ayude **a cuidar** niños.
- Presente sus mascotas (¡amistosas!) a los vecinos.



Con usted

Cuídese. Consuma alimentos nutritivos, duerma lo suficiente, haga ejercicio, respire, regálese buenos momentos.



En la escuela

- Elogie a otras personas, encuentre los aspectos positivos.
- Defienda a las personas.
- **Enseñe a los** que estén atravesando dificultades.
- Sea inclusivo y **dé la bienvenida** a los alumnos nuevos.



En grupos comunitarios

- Sea voluntario, actúe como **mentor**, **entrene** un equipo, haga una donación a los necesitados.
- Conviértase en **intercesor** especial designado por el tribunal.
- Participe en un grupo de padres o forme uno, como Family Hui.
- Encuentre algo que le apasione y conéctese con los demás.
- Conozca la historia de su comunidad, identifique **los prejuicios** y **actúe como intercesor**.



Con **los medios** sociales

- Sea amable en línea.
- Procure que las publicaciones y los comentarios sean positivos.
- Comuníquese con víctimas de acoso cibernético. Denuncie **el** acoso.
- Utilice las publicaciones para apoyar una causa, crear conciencia acerca de un problema de la comunidad o inspirar y alentar.