

LA VERDAD SOBRE LAS EXPERIENCIAS ADVERSAS EN LA INFANCIA (ACEs)

¿QUÉ SON LAS ACEs?

ACEs se refiere a las experiencias adversas en la infancia

Los tres tipos de ACEs incluyen

ABUSO



Abuso físico



Abuso emocional



Abuso sexual

NEGLIGENCIA



Negligencia física



Negligencia emocional

DISFUNCIÓN EN EL HOGAR



Condiciones de salud mental



Madre tratada violentamente



Divorcio



Pariente encarcelado



Abuso de sustancias

¿CUÁN FRECUENTES SON LAS ACEs?

El estudio ACEs reveló las siguientes estimaciones

ABUSO

Abuso físico 28.3%

Abuso sexual 20.7%

Abuso emocional 10.6%

NEGLIGENCIA

Negligencia emocional 14.8%

Negligencia física 9.9%

DISFUNCIÓN EN EL HOGAR

Abuso de sustancias en el hogar 26.9%

Divorcio de los padres 23.3%

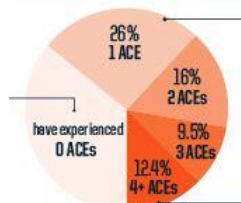
Condiciones de salud mental en el hogar 19.4%

Madre tratada violentamente 12.7%

Miembro del hogar encarcelado 4.7%

Porcentaje de participantes que experimentaron un ACE

De 17,000 participantes del estudio:



64% tiene al menos un ACE

¿QUÉ IMPACTO TIENEN LAS ACEs?

A medida que aumenta la cantidad de ACEs, también aumenta el riesgo de problemas de salud



Posibles efectos negativos para la salud

COMPORTAMIENTO



Falta de actividad física



Fumar



Alcoholismo



Uso de sustancias



Absencias de trabajo

SALUD FÍSICA Y MENTAL



Obezidad



Diabetes



Depresión



Suicidio



ETS



Enfermedad de corazón



Cáncer



Derrame cerebral



EPOC



Fracturas de huesos

Para reducir el estrés tóxico en el hogar: Cree un entorno seguro, estable, y enriquecedor para sus niños.

Cosas que puede hacer para mejorar su salud y bienestar si ha estado expuesto a los ACEs:



Dormir

- Intente dormir 8 horas todos los días
- Reduzca el consumo de cafeína especialmente por la tarde
- Crea una “rutina para ir a dormir” para ti y tus niños
- No se lleve el teléfono a la cama



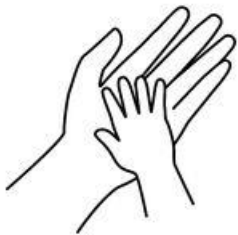
Nutrición

- Trate de comer alimentos integrales frescos de un mercado de agricultores o de su supermercado local
- Evite los alimentos que están muy procesados o que contienen mucho azúcar
- Asegúrese de beber al menos 8 vasos de agua al día
- Busque más información en WIC, o en línea: <https://www.choosemyplate.gov/>



Ejercicio

- Intente hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio suave todos los días incluyendo: caminar, nadar, o ciclismo. El caminar con su mascota cuenta!
- YMCA ofrece membresías de bajo costo: <http://www.scfymca.org/main/financial-assistance/> o llame al 545-9622.
- Santa Rosa Park y Rec ofrece muchas clases y actividades: <https://srcity.org/676/Activities-Classes> o llame al 543-3292



Relaciones

- Para apoyar sus relaciones, practique una comunicación buena, honesta y abierta
- Para el apoyo de su relación contacte a su clínica local
- Para clases de co-parenting contacte a Child Parent Institute al <http://calparents.org/> o llame al 585-6108



Salud Mental

- Para apoyo postparto llame al 800-944-4773 o visite www.postpartum.net
- Para llamar a la línea de crisis del Condado de Sonoma marque (800) 746-8181
- Hable con su médico de atención primaria sobre los recursos
- Contacte a la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales www.namisonomaounty.org o llame al 527-6655



Atención Plena

- Cuando este enojado o molesto cuente hasta diez e inhale profundamente antes de hacer otra cosa
- Busque en línea APLICACIONES de meditación gratuitas
- Contacte a Brookwood Clinic para grupos gratuitos de meditación al 583-8700 x690