

Understanding ACEs

ACEs (Adverse Childhood Experiences) are traumatic events that happen before you turn 18. They can lead to high stress. It can increase the risk for mental and physical health conditions in adulthood.

Makes it harder to handle stress, which can lead to things like fighting

Problems with learning and memory

Can cause long-term health problems

Harder to respond, learn or figure things out



Makes it harder to make friends or maintain relationships

Exposure to ACEs can increase risk of

- Alcohol or drug use
- Asthma
- Anxiety
- Being in an unhealthy relationship
- Depression
- Heart Disease
- Liver disease
- Smoking
- Suicide
- Unplanned pregnancy

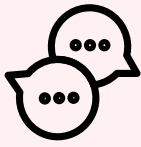
Examples of ACEs

- A family member using drugs
- An adult touching you in a way you did not want to be touched
- An adult making you feel unsafe or uncared for
- Losing a parent to incarceration, divorce or death
- Natural disasters
- Not having enough food to eat
- Not having a safe place to live
- Racism, sexism, or any other form of discrimination
- Someone hurting you, or you see someone hurt your family or community



Survival mode response

Toxic stress can raise a child's heart rate, blood pressure, breathing, and muscle tension. It makes it hard for them to think clearly. Self-protection is their priority



Help children
identify, express and
manage emotions



create safe physical and
emotional environments
(home, school, community)



Understand, prevent
and respond to ACEs

How can you prevent ACEs in childhood?

- Help children build social connections with community members and mentors
- Help kids to express sad, mad, and hard feelings in a healthy way (like taking a walk, taking deep breaths, or punching a pillow)
- Listen patiently to children and acknowledge when you make mistakes
- Provide children with basic needs (safe housing, food, clothing, and access to doctors and school)

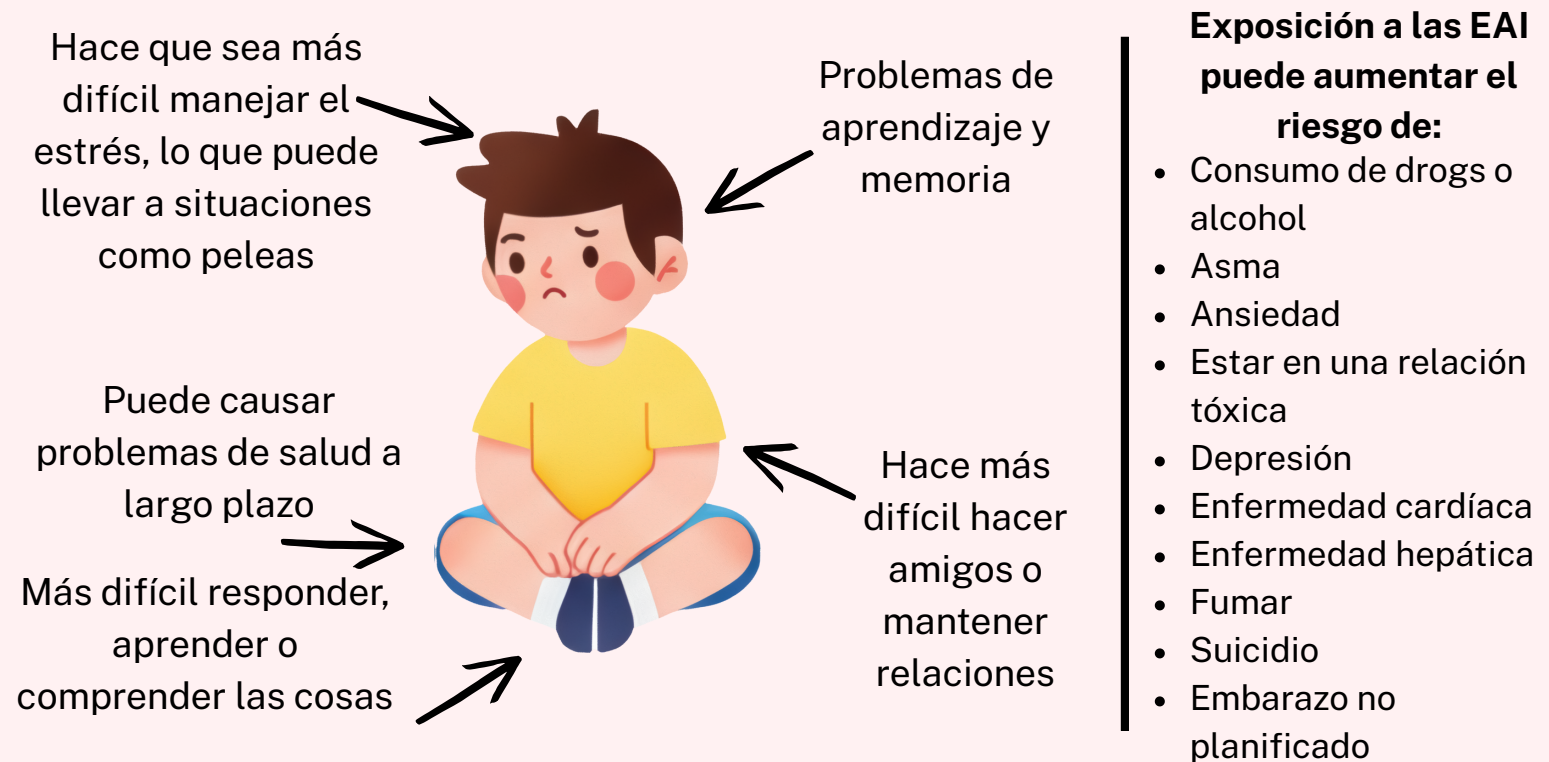
What to do if you have ACEs as an adult

- **Know that having ACEs does not have to determine your future**
- Get 7 - 9 hours of sleep each night
- Learn how your past trauma impacts how you act now
- Practice looking for the joy and happy moments
- Reach out to others for help by talking to a friend, doctor, or therapist
- Slow down by taking breaks or resting
- Stay up to date on preventative care (going to the doctor, getting vaccines, and screenings)
- Use healthy coping skills like keeping a journal, exercising, or listening to music



Comprender las EAI

Las EAI (Experiencias Adversas en la Infancia) son acontecimientos traumáticos que ocurren antes de cumplir los 18 años. Pueden provocar un alto nivel de estrés y aumentar el riesgo de padecer problemas de salud mental y física en la edad adulta.



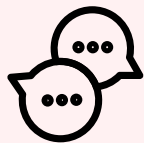
Ejemplos de unas ACE

- Un familiar que consume drogas
- Un adulto que te toca de una manera que no deseabas
- Un adulto que te hace sentir inseguro o desatendido
- Perder a un progenitor por encarcelamiento, divorcio o fallecimiento
- Catástrofe natural
- No tener suficiente comida para comer
- No tener un lugar seguro donde vivir
- Racismo, sexismo o cualquier otra forma de discriminación
- Alguien te hace daño, o ves que alguien hace daño a tu familia o comunidad



Respuesta en modo de supervivencia

El estrés tóxico puede aumentar la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la respiración y la tensión muscular de un niño. Les dificulta pensar con claridad. La autoprotección es su prioridad.



Ayuda a los niños a identificar, expresar y manejar sus emociones



Crear entornos físicos y emocionales seguros (hogar, escuela, comunidad).



Comprender, prevenir y responder a los ACEs.

¿Cómo se pueden prevenir las EAI en la infancia?

- Ayudar a los niños a establecer vínculos sociales con miembros de la comunidad y mentores
- Ayudar a los niños a expresar sus sentimientos de tristeza, enfado y dificultad de una manera saludable (como dar un paseo, respirar profundamente o golpear una almohada).
- Escuchar con paciencia a los niños y reconocer tus errores.
- Proporcionar a los niños las necesidades básicas (vivienda segura, alimentación, ropa y acceso a médicos y a la escuela).

Qué hacer si tienes EAI como adulto

- **Tener en cuenta que haber sufrido EAI no tiene por qué determinar tu futuro.**
- Dormir entre 7 y 9 horas cada noche.
- Descubrir cómo tus traumas pasados influyen en tu forma de actuar ahora.
- Practicar buscar la alegría y los momentos felices.
- Pedir ayuda a otras personas hablando con un amigo, médico o terapeuta.
- Calmarte tomando descansos o descansando.
- Mantenerte al día con la atención preventiva (ir al médico, vacunarse y hacerse exámenes médicos).
- Utilizar estrategias de afrontamiento saludables, como llevar un diario, hacer ejercicio o escuchar música.

Escanear aquí para obtener más recursos



¿Qué son los EAI?

