

Experiencias Adversas de la Niñez

(ACEs)



¿Qué son y qué significan para mí?

Las Experiencias Adversas de la Niñez, conocidas como ACEs, pueden afectar su salud y la de su familia. Las ACEs afectan a todas las comunidades. De hecho, dos tercios de nuestra población han tenido al menos una ACE. Las ACEs son eventos que ocurren durante la niñez y que provocan niveles altos de estrés en el cuerpo y en el cerebro. El estrés se considera "tóxico" y puede afectar su salud el resto de su vida si no se detecta y se trata. Hay 10 ACEs de las que hablaremos. Le pedimos que revise esta lista y le diga a nuestro equipo médico (por ejemplo doctor o enfermero/a) cuántas ACEs han tenido usted o su hijo. Esto se conoce como resultado de ACE (número de ACE), y nos ayudará a atender de mejor manera sus necesidades de atención médica.

Las 10 ACE

- Abuso físico
- Abuso emocional
- Abuso sexual
- Negligencia física
- Negligencia emocional
- Cuidadores con problemas de salud mental
- Cuidadores con problemas de consumo de sustancias
- Cuidadores que están separados o divorciados
- Cuidadores que han estado encarcelados
- Violencia doméstica en el hogar



Más que un número.

Haber tenido una ACE no determina nuestro futuro, nuestras historias son más que un número. Lo importante es detectar y comprender nuestras ACE y el estrés tóxico, y luego dedicarnos a encontrar la forma de recuperarnos.

De acuerdo con investigaciones, podemos hacer varias cosas para reducir el estrés que sentimos y evitar padecer otros problemas de salud:

- Tener relaciones saludables y de apoyo con su padre o madre, familiar o mentor
- Dormir lo suficiente
- Comer alimentos saludables
- Pasar tiempo al aire libre y en la naturaleza
- Hacer ejercicios con regularidad
- Prácticas de "conciencia" como yoga, meditación y respiración profunda
- Hablar con un profesional de la salud mental

Diríjase a su equipo médico (por ejemplo doctor o enfermero/a) si tiene alguna pregunta.

Visite NumberStory.org/es/ para recibir más información sobre las ACEs y el estrés tóxico, y lo que puede hacer para mejorar su salud.

