

## Learn more

Learn more about ACEs and methods for promoting resilience by visiting:

**[www.albertafamilywellness.org](http://www.albertafamilywellness.org)**

*For informative videos on ACEs and its impact on the brain and development*

**[www.developingchild.harvard.edu](http://www.developingchild.harvard.edu)**

*For caregiving practices that promote healthy development*

**[www.cdc.gov/violenceprevention/childabuseandneglect/acestudy](http://www.cdc.gov/violenceprevention/childabuseandneglect/acestudy)**

*For resources on how to prevent ACEs in your community*

**[www.sesamestreet.org/toolkits/challenges](http://www.sesamestreet.org/toolkits/challenges)**

*For videos and printable activities for caregivers and children that promote resilience*



## Resources

Visit the following webpages for ACEs related resources in San Bernardino County:

**West Valley:** [bit.ly/acesbwest](https://bit.ly/acesbwest)

**Central:** [bit.ly/acesbcentral](https://bit.ly/acesbcentral)

**East Valley:** [bit.ly/acesbeast](https://bit.ly/acesbeast)

**High Desert:** [bit.ly/acesbhd](https://bit.ly/acesbhd)

**Mountain:** [bit.ly/acesbmountain](https://bit.ly/acesbmountain)

**Morongo Basin:** [bit.ly/Acesbmorongo](https://bit.ly/Acesbmorongo)

For referrals to low- to no-cost behavioral health services for children and adults in San Bernardino County, call the DBH 24-hour helpline at (888) 743-1478 (dial 7-1-1 for TTY users). In an emergency, call 9-1-1.



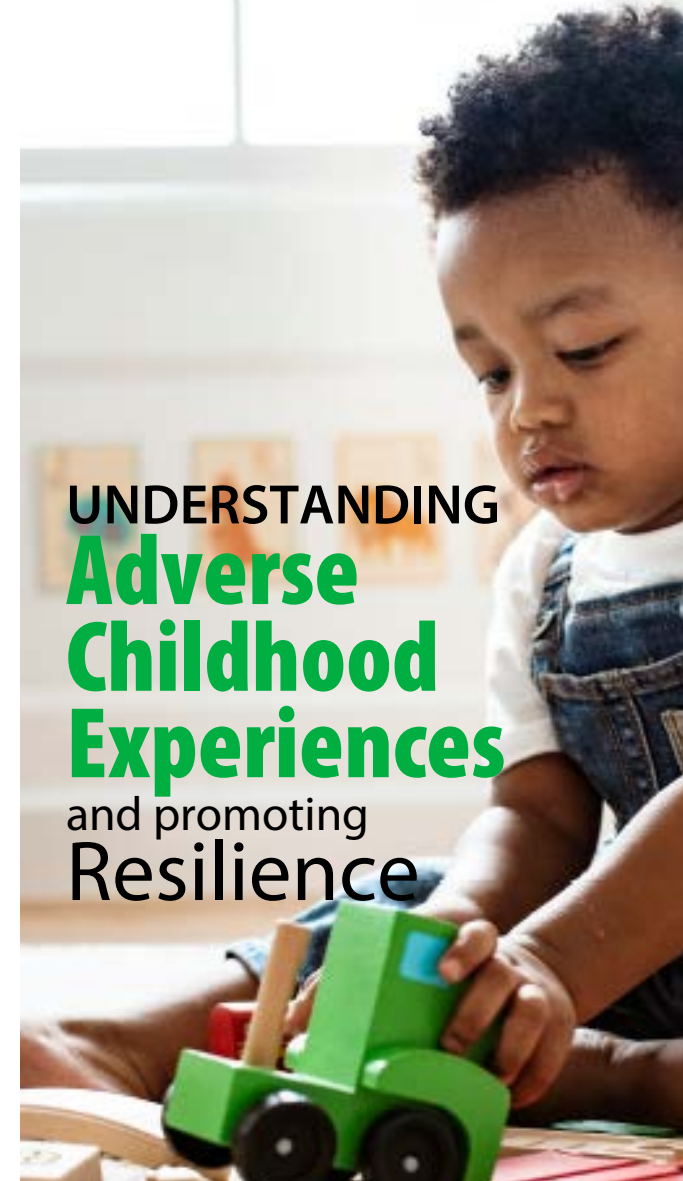
**Behavioral Health**

303 E. Vanderbilt Way, San Bernardino

---

[www.SBCounty.gov/DBH](http://www.SBCounty.gov/DBH)

---



UNDERSTANDING  
**Adverse  
Childhood  
Experiences**  
and promoting  
Resilience

**BEHAVIORAL HEALTH**

## What are ACEs?

Adverse Childhood Experiences, known as ACEs, are difficult experiences that happen to us as children and may be traumatic. ACEs include types of abuse, neglect and household dysfunction. When childhood trauma is experienced, it can alter our brains, bodies and behaviors and negatively impact our health later in life.

## What is your ACEs score?

An ACEs score can be determined by adding together how many of the following traumas a person has experienced before their 18<sup>th</sup> birthday:

- Physical abuse
- Emotional abuse
- Sexual abuse
- Physical neglect
- Emotional neglect
- Household substance abuse
- Household mental illness
- Incarcerated household member
- Witness to domestic violence
- Parental separation

The higher the ACEs score, the more likely you are to develop health impairments as an adult.

## Why does this matter?

In San Bernardino County, about 63 percent of the population has experienced at least one adverse childhood experience and 19 percent have experienced four or more. These experiences trigger a toxic stress reaction in the body which can alter the trajectory of development and cause individuals to be more susceptible to a variety of health issues in adulthood including cancer, stroke, diabetes, heart disease, depression, drug abuse, alcoholism, suicide attempts and a shortened lifespan.

Early intervention is key in reducing the harmful impact of ACEs and promoting resilience.

## Promoting resilience

Resilience is the process of positively adapting to adversity. Healthy, supportive child-caregiver relationships are essential in promoting healthy development. Practicing positive and simple activities can also retrain the brain, at any age, on how to respond to stress and difficulties. Elements and activities that can build resilience include:

- Supportive adults
- Using routines and structure
- Talking about feelings
- Stress management skills
- Smiling and laughing
- Mental health services
- Healthy diet and exercise



## Aprenda Más

Aprenda más acerca de ACE y maneras para promover la capacidad de recuperar visitando:

[www.albertafamilywellness.org](http://www.albertafamilywellness.org)

*Videos de ACE y su impacto en el cerebro y el desarrollo infantil*

[www.developingchild.harvard.edu](http://www.developingchild.harvard.edu)

*Prácticas para cuidadores que promueve el desarrollo infantil saludable*

[www.cdc.gov/violenceprevention/childabuseandneglect/acesstudy](http://www.cdc.gov/violenceprevention/childabuseandneglect/acesstudy)

*Recursos para prevenir ACE en su comunidad*

[www.sesamestreet.org/toolkits/challenges](http://www.sesamestreet.org/toolkits/challenges)

*Videos y actividades imprimibles para cuidadores y niños que promueve la capacidad de recuperación*

## Recursos

Visite las siguientes páginas web para recursos relacionados con ACE en el condado de San Bernardino:

**Valle Oeste:** [bit.ly/acesbwest](http://bit.ly/acesbwest)

**Central:** [bit.ly/acesbcentral](http://bit.ly/acesbcentral)

**Valle Este:** [bit.ly/acesbeast](http://bit.ly/acesbeast)

**Desierto Alto:** [bit.ly/acesbhd](http://bit.ly/acesbhd)

**Montañas:** [bit.ly/acesbmountain](http://bit.ly/acesbmountain)

**Cuenca Morongo:** [bit.ly/Acesbmorongo](http://bit.ly/Acesbmorongo)

Para referencias a servicios de salud mental de bajo costo para niños y adultos en el condado de San Bernardino llame a la línea de ayuda de 24 horas de DBH al (888) 743-1478 (marque 7-1-1 para usuarios de TTY). En una emergencia, marque 9-1-1.



**Behavioral Health**

303 E. Vanderbilt Way, San Bernardino

[www.SBCounty.gov/DBH](http://www.SBCounty.gov/DBH)



ENTENDIENDO  
**LAS  
EXPERIENCIAS  
ADVERSAS EN LA  
INFANCIA**

y promoviendo la  
Capacidad de  
Recuperar

**BEHAVIORAL HEALTH**



## ¿Qué son las experiencias adversas en la infancia?

Las experiencias adversas en la infancia, conocidas como (ACE por sus siglas en inglés), son experiencias difíciles que nos suceden cuando somos niños y pueden ser traumáticas. ACE incluye tipos de abuso, rechazo y disfunción en el hogar. Cuando alguien pasa por experiencias traumáticas como niño, puede alterar el cerebro, cuerpo y el comportamiento e impactar negativamente la salud más adelante en la vida.

## ¿Cuál es tu marcador de ACE?

El marcador de ACE se puede determinar sumando cuantas de las siguientes experiencias traumáticas haya tenido una persona antes de cumplir 18 años.

- Abuso físico
- Abuso emocional
- Abuso sexual
- El abandono físico
- El abandono emocional
- El abuso de sustancias en el hogar
- Enfermedad mental en el hogar
- Miembros de la familia encarcelados
- Ser testigo a la violencia domestica
- Separación o divorcio de padres

Entre más alto sea el marcador de ACE, más probable es que desarrollara problemas de salud como adulto.

## ¿Porque importa esto?

En el condado de San Bernardino, cerca de 63 por ciento de la población ha tenido por lo menos una experiencia adversa en la infancia y el 19 por ciento han tenido cuatro o más. Estas experiencias provocan una reacción de estrés toxico en el cuerpo que puede alterar la trayectoria de desarrollo y hacer que la persona sea más susceptible a una variedad de problemas de salud cuando sea adulto incluyendo cáncer, derrama cerebral, diabetes, enfermedades cardiacas, depresión, abuso de drogas, alcoholismo, intentos de suicidio y una vida reducida.

La intervención temprana es clave para reducir el impacto dañino de ACE y promover la capacidad de recuperar.

## Promoviendo la capacidad de recuperar

La capacidad de recuperar es el proceso de adaptarse positivamente a la adversidad. Relaciones sanas y de apoyo entre los cuidadores y los niños son esenciales en promover un desarrollo saludable. Practicando actividades simples y positivas pueden también reentrenar el cerebro, en cualquier edad, en cómo reaccionar al estrés y las dificultades. Elementos y actividades que pueden promover la capacidad de recuperar incluyen:

- El Apoyo de los Adultos
- Utilizando rutinas y estructura
- Hablando de los sentimientos
- Maneras de cómo manejar el estrés
- Sonriendo y riendo
- Servicios para la salud mental
- Dieta y ejercicio saludable

