



It's Up to Us®

Para ma na' guaha mas maolek na Hinemlo' & Sapottasion San Diego

Put i Infotmasion

Este na asunto ha ayuyuda i San Diegans para u ma komprendi i inafektan hinemlo nu ayu i kritikata na eksperensian i famagu'on anai man hohoben ha' (ACEs) yan ti maolek na molestia. Tungo' estaimanu i ACEs sina ha fotma anako' na lina'la' hinemlo'—yan estaimanu nai sina un ayuda prumutehi i man mamaila' na henerasion.



Ina i Kandit Gi: Ti Maolek na Molestia

Ti todou molestia man baba. Lao guaha siha na klasen molestia nai ma eksperensia gi hineben i patgon sina ha' nina' guaha probleman hinemlo' gi mamaila' na lina'ana. Este i molestia sina ha' binenu para i tataotao ta kumu addet yan apmam.

Kasi 30 anos tatte, ma soda' ni toatoo siha nai umestudia i koneksion i kritikata eksperensian i famagu'on (ACEs) yan i anako na tiempnon probleman hinemlo. Bula na eksperensian ACEs sin sapottasion man amko sina ha na' guaha ti maolek na molestia ya inafekta i tataotaoon i famagu'on. Yanggen anako i tiempo, este i molestia sina dinirih i inkubukao na hinemlo tatukmo man usan binenu na amot, trinisti, seso luhan, yan kontodu chetnot kurason yan dibites.

Mamos otdinario este i ACEs-puet, dos-trese gi Estados Unidos na man amko' guaha maseha uno. I maolek na asunto i este na eksperensia ti *insigidas* inafekta i hinemlo' ta. Sina ta manea i ti maolek na molestia yan i inafektan i ACEs ni safo', tramoha, pineksain relasion yan teritoriu.

Hafa i Kitikata Eksperensian i Famagu'on?

I kritikata na eksperensia nai sina gumuaha probleman hinemlo' mas siriosu kini molestian kada diha. ACEs sina ha na' saonao hinafa tatukmo:



Henerat problema siha tatukmo chinatli'e' rasa yan pineble sina lakkue' sumaonao gi kritikata eksperensia—yan lakkue' hana' mas addet i otru siha na ACEs.

Up2SD.org



INA PARA UN
TAITAI MAS
INFOTMASION

Mutero' San Diego & Dengua' Predikamento (ACL)

888-724-7240

Abiu Komunitat
211

I ACL i siudat 9-8-8 Lina'la' Dengua' Sistemian Kompaneru

Agang 988 para un hagu' i nasion Pinino' Maisa & Predikamenton Lina'la' Dengua' Sistema. Inagang siudat ginen i lugat kodigun i Teritoriu San Diego siempre ma bira para i ACL 7 dias gi semana /24 oras go diha gi todou i lengguahi. Eksamina i QR kodigu para un tungo' mas.

988
SUICIDE
& CRISIS
LIFELINE



Taitai Este:

Prinetehin Famagu'on Ginen I Ti Maolek na Molestia

I estudio siha ha na anak na safo', tramoha, pineksain relasion yan teritoriu (SSNREs) it mas maolek na proteksion ginen i ti maolek na molestia. Yanggen guaha balansia gi siniseden na'lamen pat kontinuasion guinahan molestia ginen i atbansa na relasion yan i enkatgao na taotao, mas sina i titanos famagu'on ma etsisio i molestia.

Sina i ACEs ma na'i papa', espisiatmente kumu i manaina mu ma eksperensia lakkue' i ACEs. I maolek na asunto i sina ha' un go'te i titanos mu yan latto'. Sina i profesot ha guatdia hao yan ayuda hao para un tunugo' man nuebu na aksion siha.



Estaimanu para un Fa'tinas SSNREs para Famagu'on

SSNREs sina man ayuda kontra i man sugat na situasion put no u na guaha ti maolek na molestia para i famagu'on. Maseha hayi na enkatgao na taotao pat amko' sina man ayuda para u na' guaha safo' na lugat. I eskuela, guma' Yu'us, yan man dangkulo na komunitat sina ma ayuda tod i famagu'on lakkue'.

Na' Gaige hao Guihi

Kumu humugando, manaitai, yan un kuentusi i famagu'on siempre inayuda para u ma siente koneksion yan hagu.

Fa'nu'i Guinaiya

Yanggen un ekspresa i guinaiyamu yanggen un kuentusi pat fa'nu'i aksion sina inayuda i patgon para hu atbansa efektibu na lina'la'.



Saga Tramoha

I tramoha yan angokkuyon na modelu sina inayuda i famagu'on para u ma tungo' estaimano nai sina ma manea gotpe sinisedi.



Estaimanu para un Latto' sigun gi Inamko' mu

Ti ha defina hit i maloffan na tiempo, lao ha na' mas kapas hit. Impottante para un hasso na i ACEs ti isao mu. I finene'na na pasu i para un komprendi estaimanu nai para u anak gi lina'la'mu. Pues sina un tutuhon latto'.

Ketungo' mas gi: livebeyondca.org

Put Hita Mas Tumungo'

Este na infotmasion patte gi *Hita Mas Tumungo'* mobimiento, aomenta ginen i Distritun San Diego yan Ayensian Taotao Setbisio, yan sappoten i Moalek Lina'la Distritun San Diego na animasion para ma atbansa i komunitat nai brabu, safo', yan fottuna. Gi kinahulo' tiningo', su'on komunikasion, yan pribeni mutero para i guinahan residente, ta hagu'i i para ta abiba minaolek salut, riba disonra yan hekuta pinino' maisa para todo i taotao San Diegans, yan pattikulat ma fokus giya San Diego i mas sugat nai dinanche yan it mas piligru na papulasion.

Hale'

Kerker, B. D., Zhang, J., Nadeem, E., Stein, R. E., Hurlburt, M. S., Heneghan, A., Landsverk, J., & McCue Horwitz, S. (2015). Ti maolek na eksperensian famagu'on yan hinemlo' man hasso, tairemediu na kondision minalangu, yan progresun i man hoben na famagu'on. *Academic Pediatrics*, 15(5), 510–517.

bit.ly/3ASxEmK

Harvard University Center on the Developing Child. (n.d.). *A guide to toxic stress*.

bit.ly/493YHbE

Cleveland Clinic. (2023, Abril 4). *Adverse childhood experiences (ACEs)*. bit.ly/3AQnNhn

ACEs Aware. (n.d.). *The science of ACEs & toxic stress*. bit.ly/3ASmkHm

