



It's Up to Us®

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

Put i Infotmasion

Este na asunto ha ayayuda i San Diegans para u ma komprendi i inafektan hinemlo nu ayu i kritikat 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 todु molestia man baba. Lao guaha siha na klasen molestia nai ma eksperensia gi hineben i patgon sina ha' nina' guaha prubleman hinemlo' gi mamaila' na lina'lana. Este i molestia sina ha' binenu para i tataotao ta kumu addet yan apmam.

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

Mampos otdinario este i ACEs-puet, dos-trese gi Estadus 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 Kitikat Eksperensian i Famagu'on?

I kritikat na eksperensia nai sina gmuaha prubleman hinemlo' mas siriosu kini molestian kada diha. ACEs sina ha na' saonao hinafa tatkumo:



Henerat prublema siha tatkumo chinatli'e' rasa yan pineble sina lokkue' sumaonao gi kritikat eksperensia—yan lokkue' hana' mas addet i otru siha na ACEs.





Taitai Este:

Prinetehin Famagu'on Ginen I Ti Maolek na Molestia

I estudio siha ha na anok na safo', tramoha, pineksain relasion yan teritoriu (SSNREs) it mas maolek na proteksiun 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', espisialmente kumu i manaina mu ma eksperensiya lokkue' 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.



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 papulasiun.

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 lokkue'.

Na' Gaige hao Guihi

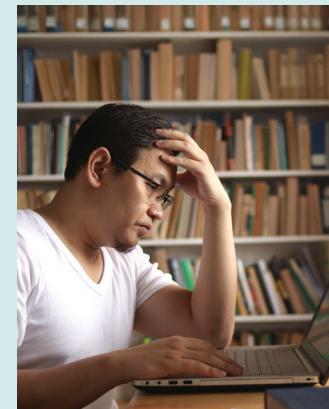
Kumu humugando, manaitai, yan un kuentusi i famagu'on siempre inayuda para u ma siente koneksion yan hagu.

Fa'nu'i Guinaiya

Yanggen un ekspreza 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. Importante para un hasso na i ACEs ti isao mu. I finene'na na pasu i para un komprendi estaimanu nai para u anok gi lina'la'mu. **Pues sina un tutuhon latto'.**

Ketungo' mas gi:
livebeyondca.org

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 eksperensiya 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

