



# It's Up to Us®

pou Kreye yon San Diego ki an Sante epi ki Solidè

## Konsènan Bilten Enfòmasyon yo

Nimewo sa a ede abitan San Diego yo konprann efè eksperyans negatif pandan anfans lan (Adverse Childhood Experience, ACE) ak estrès toksik la genyen sou sante a. Jwenn plis enfòmasyon sou fason ACE yo kapab genyen enfliyans sou sante a pandan yon peryòd ki long ak fason nou kapab ede pwoteje pwochen jenerasyon an.



## Li fè Limyè Sou: Estrès Toksik

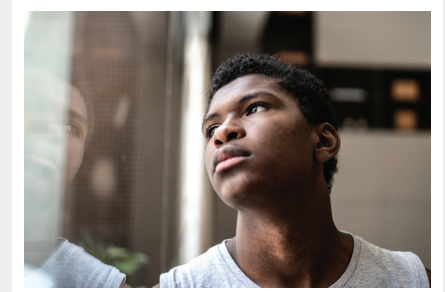
Se pa t tout estrès ki pa bon. Men, gen kèk kalite estrès nou viv lè nou timoun ki kapab lakòz nou gen pwoblèm sante pi devan nan lavi. Estrès la vin toksik pou kò nou lè li grav anpil epi lè li pwolonje.

Sa gen 30 lane, chèchè yo te jwenn yon lyen ant eksperyans negatif pandan anfans lan (ACE) ak pwoblèm sante alontèm. Lè yon timoun viv plizyè ACE san li pa jwenn sipò yon adilt, li kapab lakòz estrès toksik la anpile nan kò timoun yo. Pandan tan ap pase, estrès toksik la kapab lakòz pwoblèm sante tankou twoub nan konsomasyon sibstans, depresyon, anksyete, epi menm pwoblèm kè ak dyabèt.

Nou jwenn ACE yo souvan—an reyalyite, de tyè nan adilt Ameriken yo gen omwen youn. Bòn nouvèl la se eksperyans sa yo pa *otomatikman* gen yon enpak sou sante nou. Nou kapab jere estrès toksik ak efè ACE la gras ak relasyon epi anviwònman ki san danje epi estimilan.

## Kisa Ki Yon Eksperyans Negatif Pandan Anfans lan?

Yon eksperyans negatif ki kapab lakòz pwoblèm sante pi grav pase estrès moun ap pran chak jou. ACE yo kapab gen ladan l:



Pwoblèm sistèmik tankou rasis ak povrete kapab yon eksperyans negatif tou—epi li kapab fèlèt ACE yo vin pi mal.

Up2SD.org



ESKÀNE  
POU LI PLIS  
BILTEN

Liy Aksè ak Kriz San Diego a (ACL)

888-724-7240

Resous Kominotè yo

211

ACL se yon Patnè Lokal Rezo 9-8-8 la

Rele 988 pou rive jwenn rezo Liy Asistans nasyonal Lit Kont Suisid ak Kriz la. N ap transfere apèl lokal ki fèt nan yon konte San Diego ki gen kòd rejyonal la ale jwenn ACL la 7 jou sou 7/24 sou 24 nan tout lang. Eskàne kòd QR la pou jwenn plis enfòmasyon.

988  
SUICIDE  
& CRISIS  
LIFELINE



# Li Plis:

## Pwoteje timoun yo Kont Estrès Toksik

Etid yo montre relasyon ak anviwònman ki san danje epi estimilan (SSNRE) se pi bon pwoteksyon kont estrès toksik. Lè nou ranplase evènman twomatizan oswa sous estrès k ap kontinye yo pa relasyon pozitif avèk moun k ap bay swen yo, sèvo timoun yo kapab pi byen jere estrès la.

Nou kapab transmèt ACE yo, espesyalman si youn nan paran yo te viv yon eksperyans ACE. Bon nouvèl la se ou kapab re-antrene sèvo w epi geri. Yon pwofesyonèl kapab gide w epi ede w pou aprann nouvo konpòtman yo.



## Fason pou kreye SSNRE yo pou timoun yo

SSNRE yo kapab ede evite sitasyon difisil yo transfòme an estrès toksik pou timoun yo. Nenpòt moun k ap bay swen oswa adilt kapab ede kreye yon anviwònman ki san danje. Lekòl, legliz ak gwo kominote yo tout kapab ede timoun yo tou.

### Prezan Pou Yo

Lè nou jwe, fè lekti, epi pale avèk timoun yo li ede yo santi yo konekte avèk ou.

### Montre Afeksyon

Lè ou eksprime lanmou ou vèbalman ak fizikman li kapab ede timoun yo vin pi fò.



### Rete Estab

Lè nou gen yon woutin estab epi ki fyan li kapab ede timoun yo pi byen jere evènman yo pa t atann.



### Fason nou kapab geri lè nou adilt

Pase nou pa defini kiyès nou ye, men li ba nou yon lide. Li enpòtan pou sonje se pa fòt ou si ou gen ACE yo. Premye etap la se pou konprann fason yo kapab parèt nan lavi w. Alò ou kapab kòmanse geri.

Jwenn plis enfòmasyon sou: [livebeyondca.org](http://livebeyondca.org)

### Konsènan *It's Up to Us*

Bilten sa a se yon pati nan kanpay *It's Up to Us* (Se Chwa pa Nou), li rive devlope gras ak Ajans Sèvis Sante ak Sèvis Sosyal Konte San Diego a. Epitou, li jwenn sipò vizyon Live Well San Diego nan Konte a, nan objektif pou ankouraje yon kominote ki an sante, an sekirite, epi ki ap pwospere. Lè nou sansibilize, ankouraje dyalog, epi bay aksè nan resous sosyal yo, nou vle ankouraje byennèt, diminye wont poutèt move konsepsyon moun gen sou dosye a, epi fè prevansyon kont suisid pou tout abitan San Diego yo, kote n ap konsantre espesyalman sou popilasyon nan San Diego ki plis touche epi ki gen plis risk yo.

### Sous

Kerker, B. D., Zhang, J., Nadeem, E., Stein, R. E., Hurlburt, M. S., Heneghan, A., Landsverk, J., & McCue Horwitz, S. (2015). Eksperyans difisil pandan anfans, ak sante mantal, pwoblèm medikal kwonik ak devlopman lakay jèn timoun. *Academic Pediatrics*, 15(5), 510–517. [bit.ly/3ASxEmK](http://bit.ly/3ASxEmK)

Sant Inivèsite Harvard sou Devlopman Timoun. (n.d.). *Yon gid pou estrès toksik*. [bit.ly/493YHbE](http://bit.ly/493YHbE)

Klinik Cleveland. (4 avril 2023). *Eksperyans Negatif Pandan Anfans (ACE)*. [bit.ly/3AQnNhn](http://bit.ly/3AQnNhn)

Rete Okouran sou ACE yo. (n.d.). *Syans sou ACE ak estrès toksik*. [bit.ly/3ASmkHm](http://bit.ly/3ASmkHm)

