



# It's Up to Us®

Kung gusto nating gumawa ng malusog at sumusuportang San Diego

## Tungkol sa Bulletin

Tumutulong ang isyu na ito para maunawaan ng mga taga-San Diego ang mga epekto sa kalusugan ng mga salungat na karanasan sa pagkabata (mga ACE) at nakakalasang stress. Matutunan kung paano maihuhugis ng mga ACE ang pang-buong buhay na kalusugan—at paano ka makakatulong na protektahan ang susunod na henerasyon.



## Magbigay-Liwanag Sa: Nakakalasang Stress

Hindi masama ang lahat ng stress. Pero ang ilang mga uri ng stress na nararanasan bilang bata ay maaaring magdulot ng mga problemang pangkalusugan sa bahagi ng buhay sa hinaharap. Nagiging nakakalasang stress para sa ating mga katawan kapag ito ay malala at pinatagal.

Mga 30 taon ang nakaraan, nakahanap ang mga mananaliksik ng koneksiyon sa pagitan ng mga salungat na karanasa sa Pagkabata (mga ACE) at mga pangmatagalang problema sa kalusugan. Ang pagkaranas ng maraming ACE na walang mga nagsusuportang adult ay maaaring magdulot ng nakakalasang stress na mabuo sa mga katawan ng mga bata. Sa paglipas ng panahon, ang nakakalasang stress ay maaaring magdulot ng mga pangkalusugan isyu tulad ng sakit sa paggamit ng sangkap, depresyon, ligalig, at pati sakit sa puso at diyabetis.

Ang mga ACE ay napakakaraniwan—ang katotohanan ay, dalawa-sa-tatlo ng mga adult sa US ay may isa man lang. Ang magandang balita ay ang mga karanasang ito ay hindi awtomatikong nakakaapekto sa ating kalusugan. Mapapamahalaan natin ang nakakalasang stress at ang mga epekto ng mga ACE sa ligtas, seguro, maalagang mga relasyon at kapaligiran.

## Ano ang Salungat ng Karanasan sa Pagkabata?

Ang salungat na karanasan sa pagkabata na maaaring magdulot ng mga problema sa kalusugan ay mas malubha kaysa sa pang-araw-araw na stress. Maaaring kasama ng mga ACE ang mga bagay na tulad ng:

Pang-aabuso

Pagpapabaya

Kawalan ng seguridad sa pagkain o pabahay

Pambu-bully

Pagdanas ng likas na sakuna

Mga ACE—Mga Salungat na Karanasan sa Pagkabata



Ang mga sistemikong isyu tulad ng rasismo at kahirapan ay maaari ring salungat na karanasan—at pinalalala din aggg mga ibang ACE.

Up2SD.org



I-SCAN PARA MAGBASA NG MARAMI PANG BULLETIN

Linya para sa Pag-access at Krisis ng San Diego (ACL)

888-724-7240

Mga Mapagkukunan sa Komunidad  
211

Ang ACL ay isang lokal na 9-8-8-na Partner ng Lifeline Network

I-dial ang 988 para makaugnayan ang pambansang Linya para sa Pagpapakamatay at Krisis. Ang mga lokal na tawag mula sa area code ng County ng San Diego ay ire-reroute sa ACL 7 araw sa isang linggo/24 na oras sa isang araw sa lahat ng wika. I-scan ang QR code para matuto nang higit pa.

988  
SUICIDE  
& CRISIS  
LIFELINE



# Basahin:

## Pagbibigay ng Proteksiyon sa Mga Bata Mula sa Nakakalasang Stress

Pinakita ng mga pag-aaral na ang ligtas, seguro, maalagang mga relasyon at kapaligiran (mga SSNRE) ay ang pinakamahasay na proteksiyon mula sa nakakalasang stress. Kapag ang mga nakaka-trauma na kaganapan o mga patuloy na pinagmumulan ng stress ay binalanse ng mga positibong relasyon sa mga tagapagbigay ng pag-aalaga, ang mga utak ng mga bata ay mas mabuting makakapagproseso ng stress.

Ang mga ACE ay maaaring maipasa, lalo na kung nakaranas din ng mga ACE ang iyong (mga) magulang. Ang magandang balita ay maaari mo pa ring muling maturuan ang utak mo at gumaling. Magagabayan ka ng propesyonal at magugulungan kang matuto ng mga bagong pag-uugali.

Ligtas

Seguro

Maalaga

Mga Relasyon

at Mga Kapaligiran

## Paano Lumikha ng mga SSNRE para sa Mga Bata

Makakatulong ang mga SSNRE na magbigay proteksiyon laban na ang mga mahihirap na sitwasyon ay maging nakakalasang stress para sa mga bata. Makakatulong ang sinumang tagapagbigay ng pag-aalaga o adult na lumikha ng ligtas na espasyo. Ang mga paaralan, simbahan, at kalakhang komunidad ay lahat makakatulong din.

### Maging Naroon

Ang paglalaro, pagbabasa, at pakikipag-usap sa mga bata ay nakakatulong sa kanilang makaramdam na konektado sila sa iyo.

### Magpakita ng Pagmamahal

Ang pagpapahiwatig sa pagmamahal mo nang panalita at pisikal ay makakatulong sa mga batang bumuo ng katatagan.

### Manatiling Di Nagbabago

Ang hindi nagbabago at maaasahang rutina ay makakatulong sa mga batang mas mabuting mapangasiwaan ang mga hindi inaasahang kaganapan.



### Paano Gumaling Bilang Adult

Hindi tayo natutukoy ng aking nakaraan, pero hinuhubog tayo nito. Mahalagang tandaan na ang mga ACE ay hindi mo kasalanan. Ang unang hakbang ay para maunawaan kung paano sila maaaring lumabas sa inyong buhay. Pagkatapos ay maaari kang magsimulang gumaling.

Matuto pa sa: [livebeyondca.org](http://livebeyondca.org)

### Tungkol sa Tayo ang Bahala (It's Up to Us)

Bahagi ang bulletin na ito ng kampanyang *Tayo ang Bahala (It's Up to Us)* na binuo sa pamamagitan ng Ahensya para sa Mga Serbisyong Pangkalusugan at Pantao ng County ng San Diego, at sinusuportahan nito ang Mabuhay nang Mabuti, San Diego (Live Well San Diego) na bisyon ng County para magtaguyod ng komunidad na malasog, ligtas, at umuunlad. Sa pamamagitan ng pagpapataas ng kamalayan, paghikayat ng pag-uusap, at pagbibigay ng access sa mga lokal na mapagkukunan, nilalayan naming magbigay ng inspirasyon sa mabuting kalusugan, mabawasan ang stigma, at pigilan ang pagpapakamatay sa lahat ng taga-San Diego, na partikular na tumutuo sa mga pinakananaapektuhan at pinakananganganib na populasyon ng San Diego.

### Mga Pinagmulan

Kerker, B. D., Zhang, J., Nadeem, E., Stein, R. E., Hurlburt, M. S., Heneghan, A., Landsverk, J., & McCue Horwitz, S. (2015). Mga salungat na karanasan sa pagkabata at kalusugan ng pag-iisip, mga hindi gumagaling na medikal na kundisyon, at pag-develop sa mga nakababatang bata. *Academic Pediatrics*, 15(5), 510–517. [bit.ly/3ASxEmK](http://bit.ly/3ASxEmK)

Harvard University Center on the Developing Child. (walang petsa). *Isang gabay sa nakakalasang stress*. [bit.ly/493YHbE](http://bit.ly/493YHbE)

Cleveland Clinic. (2023, Abril 4). *Mga salungat na kasanasan sa pagkabata (mga ACE)*. [bit.ly/3AQnNhn](http://bit.ly/3AQnNhn)

ACEs Aware. (walang petsa). *Ang agham ng mga ACE at nakakalasang stress*. [bit.ly/3ASmkHm](http://bit.ly/3ASmkHm)

Up2SD.org



I-SCAN PARA MAGBASA NG MARAMI PANG BULLETIN

Linya para sa Pag-access at Krisis ng San Diego (ACL)

888-724-7240

Mga Mapagkukunan sa Komunidad 211

Ang ACL ay isang lokal na 9-8-8-na Partner ng Lifeline Network

I-dial ang 988 para makaugnayan ang pambansang Linya para sa Pagpapakamatay at Krisis. Ang mga lokal na tawag mula sa area code ng County ng San Diego ay ire-reroute sa ACL 7 araw sa isang linggo/24 na oras sa isang araw sa lahat ng wika. I-scan ang QR code para matuto nang higit pa.

988  
SUICIDE & CRISIS  
LIFELINE

