



It's Up to Us to Para ma na' guaha mas maolek na Hinemlo' & Sapottasion San Diego

Ina i Kandit Gi: Ti Maolek na Molestia

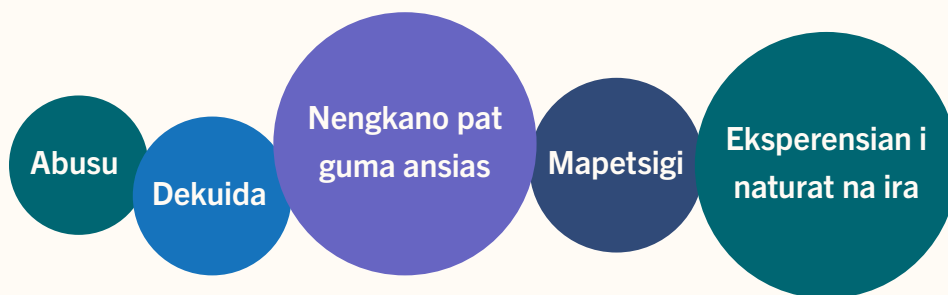
Ti todū molestia man baba. Lao guaha siha na klasen molestia nai ma eksperensia gi hineben i patgon sina ha' nina' guaha prubleman hinemlo' gi mamaila' na lina' lana. Este i molestia sina ha' binenu para i tataotao ta kumu addet yan apmam.

Kasi 30 anos tatte, ma soda' ni toatoa siha nai umestudia i koneksion i kritikát eksperensian i famagu'on (ACEs) yan i anako na tiempon 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 anakko i tiempo, este i molestia sina dinirihi inkubukao na hinemlo tatkuṃo man usan binenu na amot, trinisti, seso luhan, yan kontodu chetnot kurason yan dibites.

Mampos 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 Kritikát Eksperensian i Famagu'on?

I kritikát na eksperensia nai sina gumuaha prubleman hinemlo' mas siriosu kini molestian kada diha. ACEs sina ha na' saonao hinafa tatkuṃo:



ACEs—Kritikát na Eksperensian Famagu'on



Henerat problema siha tatkuṃo chinatli'e' rasa yan pineble sina lokkue' sumaonao gi kritikát 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 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 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.

Safo'

Tramoha

Poksai

Relasion

& Teritoriu

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 todun 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 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](https://www.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 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

