

# Encuentra Esperanza y Sanación

El Centro de Justicia Familiar del Condado de San Joaquín se complace ofrecer servicios de salud mental a miembros calificados de la comunidad que lo necesitan, gracias a una subvención de la Fundación Kaiser East Bay. Estos servicios incluyen apoyo para quienes han sufrido traumas, como violencia doméstica, asalto sexual u otras formas de abuso.

Nuestros socios profesionales de salud mental en Child Abuse Prevention Council y El Concilio están capacitados para ayudar a las personas a sobrellevar los efectos emocionales y psicológicos del trauma, incluida la ansiedad, la depresión y el trastorno de estrés postraumático (TEPT). Ofrecemos una gama de servicios, incluyendo terapia individual, terapia de grupo y asesoramiento familiar.

Todos los servicios son confidenciales y gratuitos para los participantes. Atendemos a personas de todas las edades, incluidos niños, adolescentes, y adultos.

Si usted o alguien que conoce necesita apoyo de salud mental, por favor no dude en contactarnos. Estamos aquí para ayudar. Para más información sobre nuestros servicios o para hacer cita, por favor llama al 209.468.2600.



**CHILD ABUSE  
PREVENTION  
COUNCIL**  
OF SAN JOAQUIN COUNTY



**EL CONCILIO**



## Contáctanos



Lunes - Viernes  
8:00 am - 5:00 pm



222 East Weber Ave.  
Stockton, CA 95202



(209) 468-2600



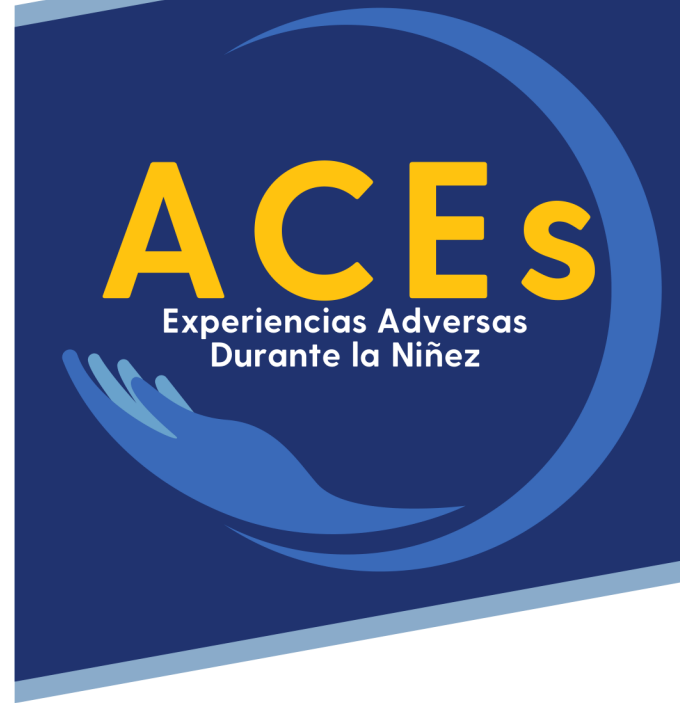
[familyjusticecenter@sjcda.org](mailto:familyjusticecenter@sjcda.org)



[sjcfamilyjusticecenter.com](http://sjcfamilyjusticecenter.com)



Educación de ACEs es posible gracias a la financiación de subvenciones proporcionadas por Fundación Kaiser East Bay



El impacto duradero de las experiencias adversas durante la niñez y su camino hacia la resiliencia

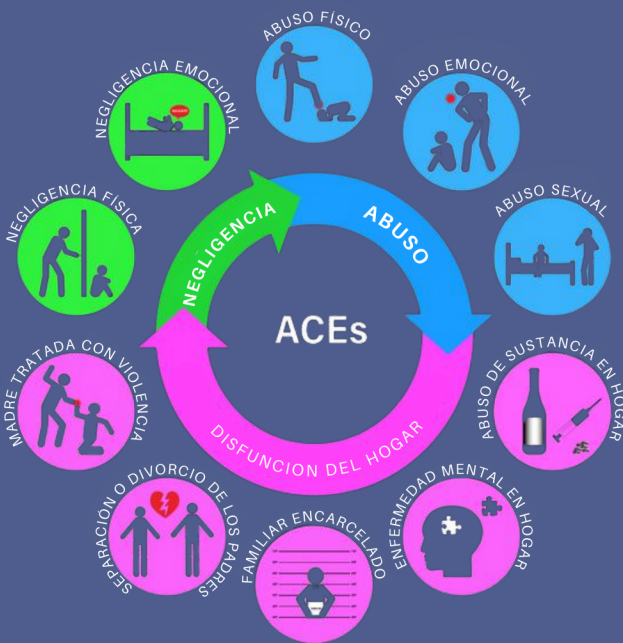


**RON FREITAS**

Fiscal de Distrito, Condado de San Joaquín

# ¿QUÉ SON LOS ACEs?

Experiencias adversas durante la niñez (ACEs) son eventos traumáticos que pueden tener un impacto duradero en la salud física y emocional de una persona.



Los estudios han demostrado que las personas que han experimentado ACEs tienen un riesgo mayor de sufrir una amplia gama de problemas de salud física y mental, como obesidad, enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer, abuso de sustancias y depresión. Los ACEs también pueden tener efectos a largo plazo en el desarrollo del cerebro, causando dificultades con el aprendizaje, la memoria y la toma de decisiones.

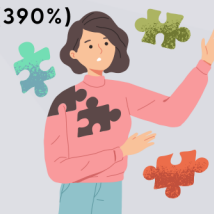
El Estudio de Experiencias Adversas durante la niñez (Estudio ACE) del CDC descubrió un vínculo sorprendente entre la trauma infantil y las enfermedades crónicas que las personas desarrollan en la edad adulta, también las problemas sociales y emocionales. Esto incluye enfermedades cardíacas, cáncer de pulmón, diabetes y muchas enfermedades autoinmunes, además depresión, violencia, ser víctima de violencia y suicidio.

Cuando los niños están sobrecargados de hormonas del estrés, están en modo de huida, lucha o congelación. Frecuentemente tienen dificultad confiar en los adultos o desarrollar relaciones saludables con sus compañeros. Para aliviar su ansiedad, depresión, culpa, vergüenza y/o incapacidad para concentrarse, recurren a soluciones bioquímicas fácilmente disponibles como la nicotina, el alcohol, la marihuana, la metanfetamina o actividades en las que pueden escapar de sus problemas; deportes de alto riesgo, aumento de parejas sexuales y aumento de la carga de trabajo. El uso de drogas, comer en exceso o participar en comportamientos de riesgo conlleva consecuencias que resultan directamente de este comportamiento.

Además, el estrés tóxico puede transmitirse de generación a generación. El campo de la epigenética muestra que nacemos con un conjunto de genes que se pueden prender o apagar, según lo que suceda en nuestro ambiente. Si un niño crece con una sobrecarga de estrés tóxico, es probable que sus genes de respuesta al estrés se activen para que se desencadenen fácilmente en situaciones estresantes que no afectan a quienes no crecen con estrés tóxico. Pueden transmitir esa respuesta a sus hijos.

A medida que aumenta su puntaje ACE, también crece el riesgo de enfermedades y problemas sociales y emocionales. Con un puntaje ACE de 4 o más, las cosas comienzan a ponerse serias. Existe un mayor riesgo de:

- Hepatitis (240%)
- Enfermedad Pulmonar Crónica (390%)
- Depresión (460%)
- Intento de Suicidio (1,220%)



# Resiliencia

Es importante notar que estos efectos no son necesariamente inevitables y las personas que han experimentado los ACEs pueden y continúan a vivir vidas saludables y plenas. De todos modos, es importante que aquellos que han experimentado los ACEs busquen apoyo y tratamiento para abordar el impacto que esas experiencias han tenido en su salud física y emocional.



## Consejos y Trucos

- Toma el Cuestionario ACEs: ¡el conocimiento es poder!
- Escribe para Sanar
- Meditación de Atención Plena
- Apoyo Comunitario
- Terapia

*No estás solo*

El Centro de Justicia Familiar puede ayudar.

