

ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES (ACEs)



A Public Entity
Inland Empire Health Plan

Destination >>> Health

COUNSELING SERVICES



www.iehp.org

WHAT ARE ACEs?

Did you know things that happen to us as children can affect our health as adults? This is especially true if it was something sad or hurtful. These are called Adverse Childhood Experiences, or ACEs.

Examples include:

- Violence or abuse
- Witnessing domestic violence
- Having a family member attempt or die by suicide
- Substance abuse by a loved one
- Neglect
- Behavioral health problems in the home
- Parental divorce or separation
- Family member in prison

THE EFFECTS OF ACEs

ACEs can cause a child a lot of stress. They can hurt the child's mental, emotional and physical health. The earlier you can identify the signs of ACEs, the earlier you can get help for the child.

Signs of ACEs in children

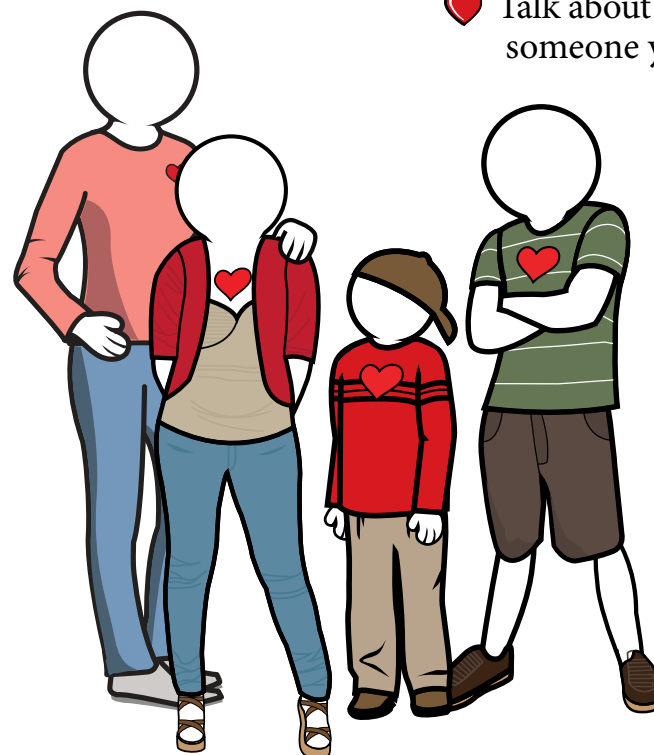
- Good student suddenly doing poorly in school
- Changes in appetite (eating too little or too much)

- Trouble sleeping/Nightmares
- Anger
- Acting out
- Being fearful
- Becoming withdrawn

Studies have shown that ACEs can also have long-term effects. ACEs are linked to chronic health problems, mental illness and substance abuse in adults. ACEs can also affect education and job opportunities.

Symptoms of ACEs in adults

- Lack of physical activity
- Alcoholism
- Drug use
- Smoking
- Missed work
- Morbid obesity
- Heart disease
- Diabetes
- Depression
- Cancer
- Stroke
- Suicide attempts



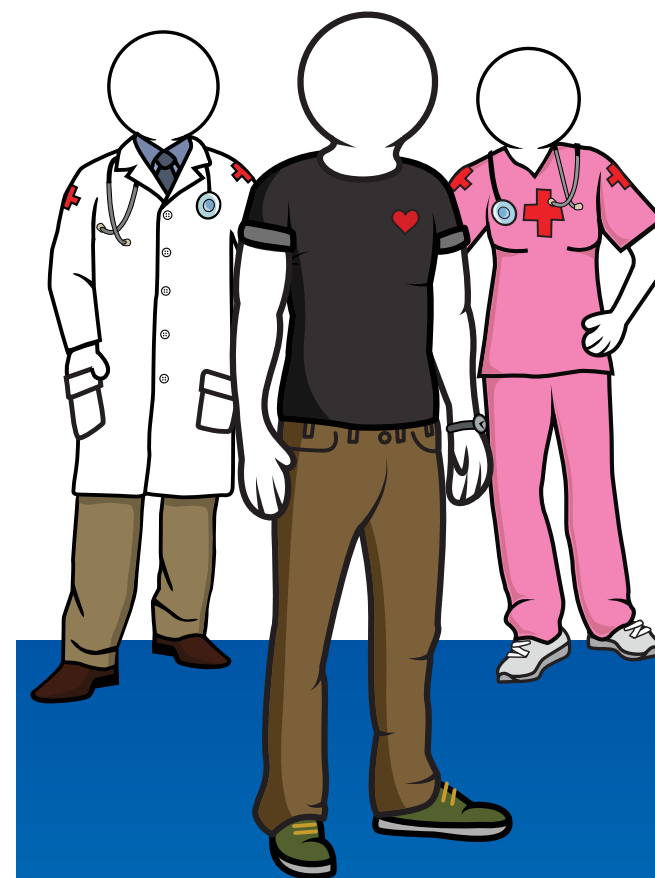
ASK FOR HELP NOW

If childhood trauma is affecting you or a child you know, it's time to get help.

- ♥ Tell the child that he or she is safe and can talk to you about anything
- ♥ Make an appointment with your Doctor to talk about the signs and symptoms of ACEs
- ♥ Call IEHP Member Services **1-800-440-IEHP (4347)**, Monday – Friday, 8am – 5pm, to learn how you can access Behavioral Health services for yourself or a child
- ♥ Visit www.connectie.org to find local support resources
- ♥ Talk about your trauma with someone you trust

YOU ARE NOT ALONE.

Get the help you need.



It's never too late to start healing.

IEHP complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-440-4 (TTY: 1-800-718-4347). IEHP cumple con las leyes Federales aplicables de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o género. ATENCIÓN: Si habla español u otro idioma diferente al inglés, le ofrecemos los servicios gratuitos de un intérprete de idiomas. Llame al 1-800-440-4347 o al 1-800-718-4347.

©2020 Inland Empire Health Plan. All Rights Reserved. ILDS-20-1586979

EXPERIENCIAS ADVERSAS DE LA NIÑEZ (ACE)



Inland Empire Health Plan

Destino >>> Salud

SERVICIOS DE ASESORÍA



www.iehp.org

¿QUÉ SON LAS ACE?

¿Sabía que lo que nos sucede cuando somos niños puede afectar nuestra salud cuando somos adultos? Especialmente, si fue algo triste o hiriente. A esto se le llama experiencias adversas de la niñez (Adverse Childhood Experiences, ACE).

Algunos ejemplos son:

- Violencia o abuso
- Presenciar violencia doméstica
- Que un miembro de la familia intente suicidarse o muera por suicidio
- Que un ser querido abuse de sustancias
- Negligencia
- Problemas de salud del comportamiento en el hogar
- Divorcio o separación de los padres
- Que un miembro de la familia esté en prisión

LOS EFECTOS DE LAS ACE

Las ACE pueden causarle mucho estrés a un niño. Pueden dañar la salud mental, emocional y física del niño. Mientras más pronto se identifiquen los signos de las ACE, más rápido podrá obtener ayuda para el niño.

Signos de las ACE en los niños

- Un buen estudiante que de pronto empieza a tener malas calificaciones en la escuela

- Cambios en el apetito (comer muy poco o demasiado)
- Problemas para dormir o pesadillas
- Ira
- Rebeldía
- Sensación de miedo
- Aislamiento de otras personas

Los estudios han demostrado que las ACE también pueden tener efectos a largo plazo. Las ACE se relacionan con problemas crónicos de salud, enfermedades mentales y abuso de sustancias en adultos. Las ACE también pueden afectar las oportunidades educativas y laborales.

Síntomas de las ACE en los adultos

- Falta de actividad física
- Alcoholismo
- Consumo de drogas
- Tabaquismo
- Ausencias laborales
- Obesidad mórbida
- Enfermedad cardíaca
- Diabetes
- Depresión
- Cáncer
- Derrame cerebral
- Intentos de suicidio



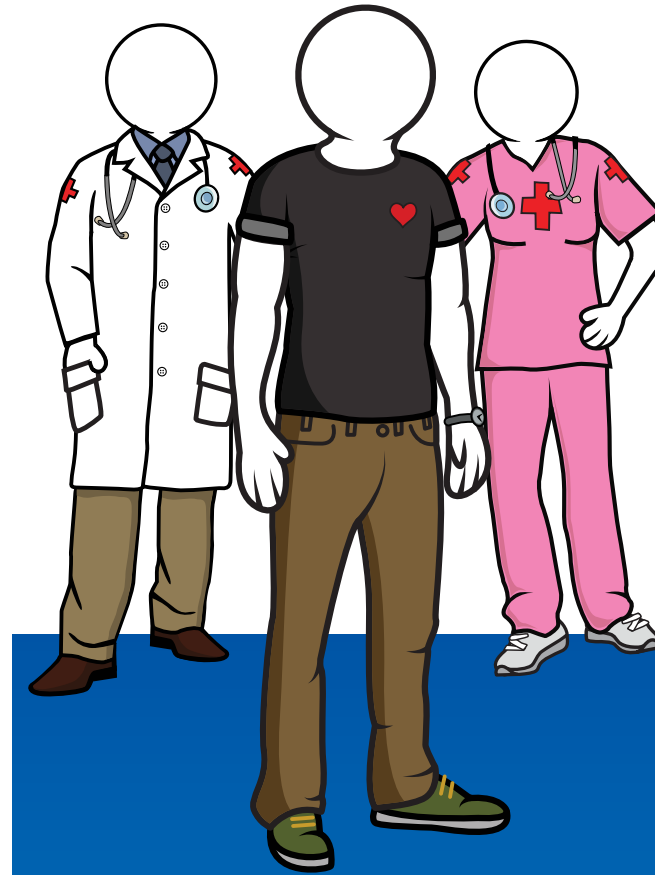
PIDA AYUDA AHORA

Si el trauma infantil lo está afectando a usted o a algún niño que conozca, es momento de buscar ayuda.

- ♥ Dígale al niño que está seguro y que puede contarle cualquier cosa
- ♥ Haga una cita con su Doctor para hablar sobre los signos y síntomas de las ACE
- ♥ Llame a Servicios para Miembros de IEHP al **1-800-440-IEHP (4347)**, lunes – viernes, 8am – 5pm, para saber cómo puede tener acceso a servicios de salud del comportamiento para usted o para un niño
- ♥ Visite www.connectie.org para encontrar recursos de apoyo locales
- ♥ Hable sobre su trauma con una persona de confianza

NO ESTÁ SOLO.

Obtenga la ayuda que necesita.



Nunca es demasiado tarde para comenzar a sanar.