

# Experiencias Adversas de la Niñez

(ACEs)



## ¿Qué son y qué significan para mí?

Las Experiencias Adversas de la Niñez, conocidas como ACEs, pueden afectar su salud y la de su familia. Las ACEs afectan a todas las comunidades. De hecho, dos tercios de nuestra población han tenido al menos una ACE. Las ACEs son eventos que ocurren durante la niñez y que provocan niveles altos de estrés en el cuerpo y en el cerebro. El estrés se considera "tóxico" y puede afectar su salud el resto de su vida si no se detecta y se trata. Hay 10 ACEs de las que hablaremos. Le pedimos que revise esta lista y le diga a nuestro equipo médico (por ejemplo doctor o enfermero/a) cuántas ACEs han tenido usted o su hijo. Esto se conoce como resultado de ACE (número de ACE), y nos ayudará a atender de mejor manera sus necesidades de atención médica.

## Las 10 ACE

- Abuso físico
- Abuso emocional
- Abuso sexual
- Negligencia física
- Negligencia emocional
- Cuidadores con problemas de salud mental
- Cuidadores con problemas de consumo de sustancias
- Cuidadores que están separados o divorciados
- Cuidadores que han estado encarcelados
- Violencia doméstica en el hogar



## Más que un número.

Haber tenido una ACE no determina nuestro futuro, nuestras historias son más que un número. Lo importante es detectar y comprender nuestras ACE y el estrés tóxico, y luego dedicarnos a encontrar la forma de recuperarnos.

De acuerdo con investigaciones, podemos hacer varias cosas para reducir el estrés que sentimos y evitar padecer otros problemas de salud:

- Tener relaciones saludables y de apoyo con su padre o madre, familiar o mentor
- Dormir lo suficiente
- Comer alimentos saludables
- Pasar tiempo al aire libre y en la naturaleza
- Hacer ejercicios con regularidad
- Prácticas de "conciencia" como yoga, meditación y respiración profunda
- Hablar con un profesional de la salud mental

Diríjase a su equipo médico (por ejemplo doctor o enfermero/a) si tiene alguna pregunta.

Visite [NumberStory.org/es/](https://NumberStory.org/es/) para recibir más información sobre las ACEs y el estrés tóxico, y lo que puede hacer para mejorar su salud.



# WCHC y Otros Recursos Locales de Salud Conductual



## Terapia y Grupos de Apoyo de West County Health Center

¡Pregunte a su equipo de atención o proveedor para obtener más información!

- Terapia individual y familiar
- Grupo de Apoyo para Padres y Guardianes
- Grupo del tratamiento asistido por medicamentos (MAT)
- Grupo DBT (Terapia dialéctico-conductual)
- Grupo de Género (todas las edades)
- Grupo de Qigong



## Líneas Directas Locales de Salud Mental y Números de Emergencia

|   |                  |
|---|------------------|
| Línea Directa de Prevención del Suicidio en el Norte de la Bahía          | (855) 587 - 6373 |
| Línea Directa de Sospecha de Maltrato Infantil del Condado de Sonoma      | (707) 565 - 4304 |
| Línea de Emergencia de Salud Mental del Condado de Sonoma                 | (800) 746 - 8181 |
| Línea Directa de Verity para Ayuda a los Sobrevivientes del Asalto Sexual | (707) 545 - 7273 |
| YWCA Servicios contra la Violencia Doméstica                              | (707) 546 - 1234 |
| Unidad de Estabilización de Crisis del Condado de Sonoma                  | (707) 576 - 8181 |
| Línea de Atención de los Desórdenes Alimenticios ANAD                     | (888) 375 - 7767 |
| Línea Centro de Crisis de los Defensores Sociales de la Juventud          | (888) 729 - 0012 |



## Agencias Locales de Salud Mental

**Instituto de Niños y Padres (Child Parent Institute)**  
707-585-6108 | [calparents.org](http://calparents.org)  
Servicios de consejería gratuitos para niños desde el nacimiento hasta los 18 años, incluyendo tratamiento de traumas, tratamiento de salud mental y terapia familiar.

**Clínica Gratuita de la Comunidad Judía (Jewish Community Free Clinic)**  
707-585-7780 | [www.jewishfreeclinic.org](http://www.jewishfreeclinic.org)  
Ofrece terapia centrada en soluciones a corto plazo sin costo alguno para todos los miembros de la comunidad.

**NAMI Sonoma County**  
866-960-6264 | [namisonomacounty.org/](http://namisonomacounty.org/)  
Grupos de apoyo para quienes viven con enfermedades mentales y sus familias o cuidadores. Información y recursos para la salud mental.

**Defensores Sociales de la Juventud SAY (Social Advocates for Youth)**  
707-544-3299 | [www.saysc.org](http://www.saysc.org)  
Servicios de consejería para niños, adolescentes, o familias que tienen Medi-Cal.

**Programas de Buckelew**  
707-571-8452 | [www.buckelew.org](http://www.buckelew.org)  
El equipo de Coordinación de Servicios Familiares ofrece un Clínica de Recursos todos los martes de 3 a 4:30 p.m., y tiene varios grupos de apoyo para quienes apoyan a sus seres queridos con problemas mentales, de comportamiento o de situación.

**Centro de Servicios a las Personas de Petaluma (Petaluma People Services)**  
707-765-8488 | [petalumapeople.org](http://petalumapeople.org)  
Se ofrecen servicios de consejería para niños, adolescentes y familias por una tarifa reducida.

### La Vida Funciona (Life Works)

707-568-2300 x106 | [www.lifeworkssc.org](http://www.lifeworkssc.org)

Se ofrecen servicios de consejería para niños, adolescentes, adultos, parejas y familias por una tarifa variable. También ofrecen servicios para familias que se enfrentan al abuso de sustancias y a problemas de comportamiento o emocionales.

### Proyecto de Salud Indígena del Condado de Sonoma (Sonoma County Indian Health Project)

707-521-4550 | [www.scihp.org/](http://www.scihp.org/)

Se ofrecen servicios de consejería a los indios americanos del condado de Sonoma, así como a los no indios con Medi-Cal de forma limitada.

### Terapia Familiar de Sonoma

(Sonoma Family Therapy)

707-483-9061 | [www.sonomafamilyinc.com/](http://www.sonomafamilyinc.com/)

Se ofrece una escala móvil para los terapeutas prelicenciados, opción de "superbill" para presentar a las compañías de seguros para todos los demás terapeutas.

### Estrategias Psicológicas (PsychStrategies)

707-303-3243 | <https://psychstrategies.com/>

Los terapeutas aceptan la mayoría de los planes de seguro médico, pero no aceptan Medi-Cal.

¡Socorro!

## Agencias que Hablan Español

### Humanidad - Servicios de Terapia y Educación

707-525-1515 | [srosahtes.org](http://srosahtes.org)

Agencia de salud mental comunitaria multicultural sin fines de lucro que ofrece servicios de salud mental de bajo costo en el condado de Sonoma.

### Defensores Sociales de la Juventud

(Social Advocates for Youth (SAY))

707-544-3299 | [www.saysc.org](http://www.saysc.org)

Terapia individual y familiar, terapia familiar funcional y servicios de luto SAY. Acepta Medi-Cal además de servicios y talleres gratuitos.

### Centro de Servicios a las Personas de

Petaluma (Petaluma People Services Center)

707-765-8488 | [www.petalumapeople.org](http://www.petalumapeople.org)

Se ofrecen servicios de consejería para niños, adolescentes, ancianos y familias en el condado de Sonoma. Cuota de escala baja.

### Proveedores de Servicios Latinos

(Latino Service Providers)

707-837-9577 | [latinoserviceproviders.org](http://latinoserviceproviders.org)

Recursos de asesoramiento, programas de aprendizaje para jóvenes, ayuda mutua para Latinx; comunidades de jóvenes y adultos, inmigrantes y trabajadores agrícolas.

### Centro La Luz

707-938-5131 | [www.laluzcenter.org](http://www.laluzcenter.org)

Servicios de asesoramiento grupal e individual, ayuda financiera, asistencia para el alquiler, alimentos y otros recursos.

### Verity

707-545-7270 | [www.ourverity.org](http://www.ourverity.org)

Intervención de crisis de abuso sexual, consejería de trauma, terapia individual y familiar, y grupos de apoyo. Servicios basados en una escala móvil.



## Servicios de Trastorno por Uso de Sustancias

Sonoma County Alcohólicos-Anónimos/Ala-teen

707-544-1300

Línea telefónica de referencia para el Tratamiento del Alcoholismo

800-252-6465

Familias Anónimas

800-736-9805

Control de Veneno

800-222-1222

Línea Directa del Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas

800-662-4357

Cocaína Anónima

800-347-8998