



Building a Resilient Tennessee

ACEs Spanish Resources for Clinics



Contents

Front Matter	iv
Practitioner Letter Of Invitation	v
CHAPTER ONE, ACEs, AAHCs, and TIC in the OB-GYN Setting	1
What Are Adverse Childhood Experiences?	2
Early Adversity Has Lasting Effects	3
Healthcare Professionals Reducing ACEs	4
Prevalence of ACEs in Tennessee and ACE-Associated Health Outcomes	6
More Than 3 of every 10 TN Women have an ACE score of 2 or more.	7
ACEs and Reproductive and Sexual Conditions	8
ACEs and Obstetrical Conditions	9
ACEs and Gynecology	10
The Prenatal Setting: A Critical Opportunity to Interrupt the Intergenerational Cycle	11
Assessing and Building Protective Factors	12
How To Prevent ACEs	13
What Is Trauma?	14
Selected Impacts of Trauma	15
Selected Impacts in Tennessee	16
What Protects and Strengthens Us?	17
Trauma Informed Care (TIC) is a Strength-Based, Resiliency-Building Approach to Care	18
Trauma Informed Care (TIC) a Few Examples	19
A Few Easy Resilience Building Practices to Incorporate in the Exam Room and Beyond	20
Adult ACE Associated Health Conditions (AAHC)	21
Toolkit Glossary	22
CHAPTER TWO, Clinical Guides and Resources	23
ACEs Screening Clinical Workflow	24
Process Action, Staff, and Location	25
<u>Introducing</u> ACEs Screening and Tool, <u>All Ages</u> (Action 1)	26
<u>Receiving</u> ACEs Screening Tool, <u>All Ages</u> (Action 2a and 2b)	27
Adult ACEs and Toxic Stress Risk Assessment Algorithm	29
ACE Screening Tools Ages +18 for Patient to Complete-Spanish Text	30
<u>Reviewing</u> ACEs Screening Tool w/ unknown risk of Toxic Stress, <u>Adult</u> (Action 3a)	32
<u>Reviewing</u> ACEs Screening Tool w/ <u>Low Risk</u> of Toxic Stress (0-3 ACEs) w/o AAHC, <u>Adult</u> (Action 3b)	33
<u>Reviewing</u> ACEs Screening Tool w/ <u>Intermediate Risk</u> of Toxic Stress (1-3 ACEs) w/ AAHC, <u>Adult</u> (Action 3c)	35
<u>Reviewing</u> ACEs Screening Tool w/ <u>High Risk</u> of Toxic Stress, 4+ ACEs w/ or w/o AAHC, <u>Adult</u> (Action 3d)	38
CHAPTER THREE, Adolescent Unique Clinical Guides and Resources	41
Adolescent ACEs and Toxic Stress Assessment Algorithm Page 1	42
Adolescent ACEs and Toxic Stress Assessment Algorithm Page 2	43
ACE Screening Tools Ages 12-19 for Patient to Complete-Spanish Text	44
<u>Reviewing</u> ACEs Screening Tool w/ unknown risk of Toxic Stress, <u>Adolescent</u> (Action 3a)	46
<u>Reviewing</u> ACEs Screening Tool w/ <u>Low Risk</u> of Toxic Stress (0 ACEs), <u>Adolescent</u> (Action 3b)	47
<u>Reviewing</u> ACEs Screening Tool w/ <u>Intermediate Risk</u> of Toxic Stress (1-3 ACEs) w/o AAHC, <u>Adolescent</u> (Action 3c)	49
<u>Reviewing</u> ACEs Screening Tool w/ <u>High Risk</u> of Toxic Stress (1-3 ACEs) w/ AAHC or 4+ ACEs w/ or w/o AAHC, <u>Adolescent</u> (Action 3d)	52

CHAPTER FOUR, Patient Facing Information	55
Why Are We Talking About ACEs Cover Letter-Spanish Text	56
How Can ACEs Screening Help Me Letter-Spanish Text	57
Getting A Good Night’s Sleep-Spanish Text	58
Building Supportive Relationships-Spanish Text	59
Improving Nutrition-Spanish Text	60
Practicing Mindfulness-Spanish Text	61
Getting Exercise-Spanish Text	62
Experiencing Nature-Spanish Text	63
Improving Mental Health-Spanish Text	64
Parents Coping With ACEs-Spanish Text	65
CHAPTER FIVE, Clinician Information and Screens	66
Our Future and ACEs	67
Adult ACE Associated Health Conditions (AAHC)	68
Pediatric ACE Associated Health Conditions (AAHC)	69
Letter to our Patients-Cover Letter -Spanish Text	70
Resource Survey for Patients-Spanish Text	71
ACEs Shared Decision-Making and Self-Care Worksheet-Spanish Text	72
Brief Resilience Scale (BRS)-Spanish Text	74
ACE Screening Tools Ages +18 for Patient to Complete-Spanish Text	75
ACE Screening Tools Ages 12-19 for Patient to Complete-Spanish Text	77

The Site Does Not Provide Medical Advice and is for Information Only

The contents of the Metro Drug Coalition website or print materials, such as text, graphics, images, and other materials created by Metro Drug Coalition or obtained from Metro Drug Coalition’s licensors, contracted contributors, or employees and other materials contained on the Metro Drug Coalition Site (collectively, “Content”) are for informational purposes only. The Content is not intended to be a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment.

Always seek the advice of your physician or other qualified health provider with any questions you may have regarding a medical condition. Never disregard professional medical advice or delay in seeking it because of something you have read on the Metro Drug Coalition Site or print Content.

Although we have made all best effort of ensure the accuracy of the Content, new information and the science of Adverse Childhood Experiences and its effects are constantly changing and printed Content or websites cannot substitute for your physician’s advice.

ACE Screening is not for use as a diagnostic tool. There exists substantial individual response variability to experienced stress. Other stressors not included in the ACEs questionnaire (a few examples include: experiencing discrimination, neighborhood violence, food and/or housing insecurity); while their effects may be significant these stressors are not included, due to insufficient data for standardization at this time.

If you think you may have a medical emergency, call your doctor, suicide prevention lifeline, text -to-988 or 911 immediately. Metro Drug Coalition does not recommend or endorse any specific tests, physicians, products, procedures, opinions, or other information that may be mentioned on the Site. Reliance on any information provided by Metro Drug Coalition, Metro Drug Coalition employees, others appearing on the Site at the invitation of Metro Drug Coalition, or other visitors to the Site is solely at your own risk.

It is with our deepest and sincerest sympathy and respect that we dedicate this tool kit to the memory of the women, and their loved ones, who died within one year of their pregnancy.

[Return to Contents](#)



Dear Practitioner,

Thank you for your time and consideration in talking with us about Adverse Childhood Experiences (ACEs). Our team is here to provide information and answer your questions. When you decide to incorporate ACEs screening to your practice, this team and the TNACES toolkit are here to support your success. The TNACES toolkit contains everything our team has been able to think of to help you effectively integrate ACEs screening into your busy practice.

Warm Regards,
Your MDC TNACES Team

*What
you'll find here:*

Sample scripts written in a trauma informed manner to help you and staff feel more comfortable when talking to patients about ACEs.

Electronic and/or hard-copy resource pages you can share with patients. These resource pages contain information and tips to support the patient, reduce their stress response, improve their diet and sleep, understand the value of supportive relationships and mindfulness, guides to seek mental health services, and much more.

Shared decision-making and self-care worksheets to aid in the development of action plans in concert with your patients.

Professionally printed posters for placement in your practice to foster curiosity and start conversations with your patients.

Flowchart and workflow suggestions to help your entire office be prepared and comfortable when you bring ACEs screening to your practice.

Want to know more?

Email/text

HNelson@metrodrug.org · (423) 863-7424

SMoore@metrodrug.org · (901) 230-3919

TWilkey@metrodrug.org · (423) 664-2223

Thanks to ACEs Aware, and for more information visit ACEsAware.org.

This project was funded from the Tennessee Department of Children's Services.



[Return to Contents](#)

ACEs, AAHCs, and TIC in the OB-GYN Setting



What Are Adverse Childhood Experiences?

ABUSE

Physical, emotional, or sexual



Emotional



Physical



Sexual

NEGLECT

Physical or emotional



Physical



Emotional

HOUSEHOLD CHALLENGES

Growing up in a household with incarceration, mental illness, absence due to separation or divorce, or intimate partner violence.



Mental Illness



Intimate Partner Violence



Parental Separation or Divorce



Incarceration



Substance Misuse

Thanks to ACEs Aware, and for more information visit ACEsAware.org.

This project was funded from the Tennessee Department of Children's Services.



[Return to Contents](#)

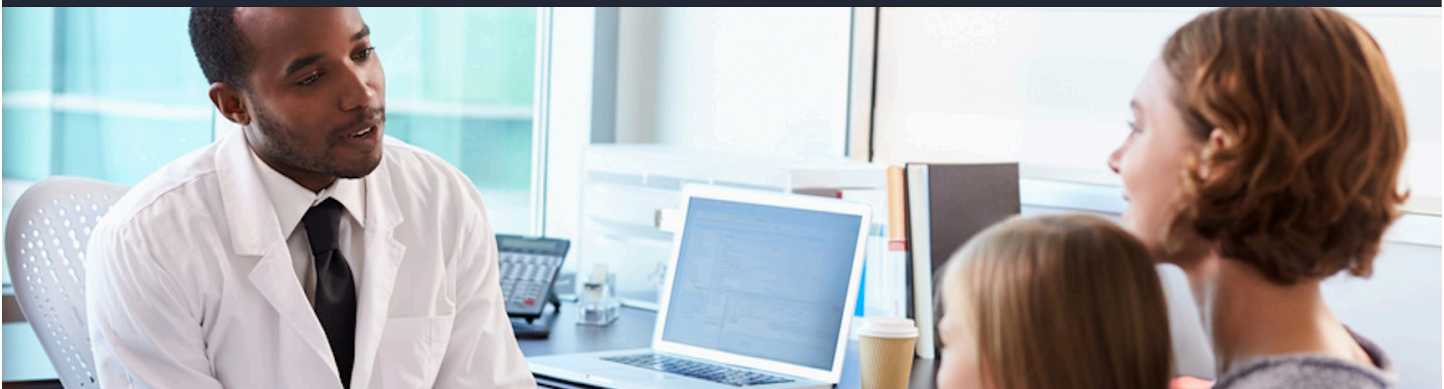


Thanks to ACEs Aware, and for more information visit ACEsAware.org.

This project was funded from the Tennessee Department of Children's Services.

[Return to Contents](#)





Healthcare Professionals Reducing ACEs

Adverse Childhood Experiences (ACEs) comes from the 1998 landmark study by the CDC and Kaiser Permanente. (1)(2) ACEs are potentially traumatic events that occur in childhood, revolving around three domains: abuse, neglect, and household challenges. Cumulative experienced adversity with a dose-response relationship, ACEs are a root cause of some of our most challenging, and expensive health problems: including asthma, substance misuse, diabetes, heart disease, dementia, and many others. (3) It is now known that one important way ACEs increase risk of negative health outcomes is through prolonged activation of the biological stress response and associated changes to brain, immune, hormonal, and genetic systems. This is especially true when ACEs are experienced during critical and sensitive periods of development. (4) But, the good news is ACEs are not irrevocably destined to cause medical problems and are amenable to treatment!

Let's begin screening, preventing, treating, and healing

Screening

A consensus of scientific data demonstrates that early detection and early intervention is associated with improved outcomes related to toxic stress. Visit this [link](#) for a list of the ACEs questions.

Preventing

ACEs and toxic stress can also affect the health of subsequent generations, with effects transmitted from parent to child and even to grandchild. By educating parents and future parents we can deliver downstream prevention.



Treating

Stress mitigators can buffer the stress response to ACEs. Evidence-based buffers include: quality sleep, mental healthcare, balanced nutrition, supportive relationships, experiencing nature, physical activity, and practicing mindfulness.

Healing

Children's ACE-associated health conditions include:

- Babies: growth delay, failure to thrive, sleep disruption, get colds or ear infections often, and developmental delays
- School-age: increased risk of learning and behavioral difficulties, viral infections, pneumonia, and asthma
- Adolescents: somatic complaints, increased high risk behaviors, substance use, mental health disorders, teen pregnancy, teen paternity, and STIs

Thanks to ACEs Aware, and for more information visit [ACEsAware.org](https://www.acesaware.org).

This project was funded from the Tennessee Department of Children's Services.



(1) Felitti VJ, Anda RF, Nordenberg D, Williamson DF, Spitz AM, Edwards V, Koss MP, et al. The relationship of adult health status to childhood abuse and household dysfunction. *American Journal of Preventive Medicine*. 1998; 14:245- 258.

(2) Felitti VJ. *Origins of Addiction, Evidence from the Adverse Childhood Experiences Study*

(3) Hughes K, Bellis MA, Hardcastle KA, et al. The effect of multiple Adverse Childhood Experiences on health: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health* 2017; 2(8): e356–e66.

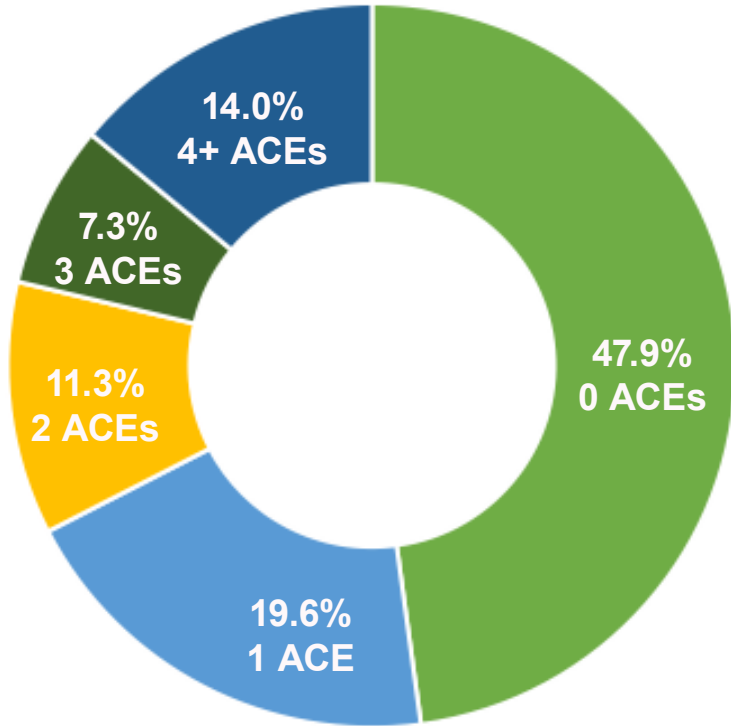
(4) *ACEs Aware Roadmap*

Thanks to ACEsAware, and for more information visit [ACEsAware.org](https://www.ace Aware.org)



Prevalence of ACEs in Tennessee and ACE-Associated Health Outcomes

Prevalence of ACEs in Tennessee

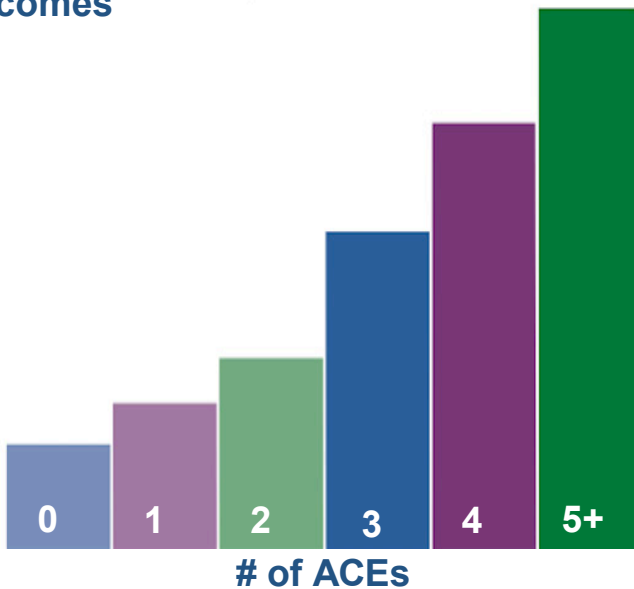


The majority of Tennessee adults have experienced adversity prior to their 18th birthday.

Data from TN.gov

ACEs have been found to have a graded dose-dependent relationship with negative outcomes

Risk for Negative Health and Well-Being Outcomes



Our ACE score is not our destiny. However, our risk of negative outcomes is higher as our ACE score increases.

ACE awareness supports patient empowerment.

Data from HES

Thanks to ACEs Aware, and for more information visit ACEsAware.org.

This project was funded from the Tennessee Department of Children's Services.



[Return to Contents](#)

In Tennessee,



**more than 3 out of every 10
women have an ACE score
of 2 or greater.**

Data from [TN.gov](https://www.tn.gov)

Thanks to ACEs Aware, and for more information visit [ACEsAware.org](https://www.acesaware.org).

This project was funded from the Tennessee Department of Children's Services.



[Return to Contents](#)



ACEs and Reproductive and Sexual Conditions

Reproductive and Sexual Health Condition	Odds Ratios for high ACEs relative to no ACEs*
Unintended pregnancy	2.6 (≥ 5 ACEs)
Teen pregnancy	4.2
Teen paternity	2.6 (≥ 5 ACEs)
Pregnancy loss	1.7 (≥ 5 ACEs)
Early sexual initiation ($< 15-17$ years)	3.7
Sexually transmitted infections (lifetime)	5.9
Violence victimization (intimate partner violence/sexual assault)	7.5
Distinct patterns of care utilization (e.g., Under-use of cervical cancer screening/ increased ER and doctor's office visits)	----

* Note: Odds Ratios for ≥ 4 ACEs (relative to no ACEs) unless otherwise specified

Data from ACEsAware.org

Thanks to ACEs Aware, and for more information visit ACEsAware.org.

This project was funded from the Tennessee Department of Children's Services.



[Return to Contents](#)



ACEs and Obstetrical Conditions

Obstetrical Condition(s)	Odds Ratios for high ACEs relative to no ACEs*
Mental Health in Pregnancy	
Prenatal depressive symptoms	1.35 (≥ 1 ACE)
PTSD	1.36 (≥ 3 ACEs)
Probable postpartum depression risk	4.5 (≥ 5 ACEs)
Substance Use in Pregnancy	
Smoking	2.6
Alcohol	3.7
Illicit substance(s)	6.1
Low Birth Weight	1.4
Preterm Birth	1.5
Hypertensive Disorders of Pregnancy	2.03
Select Drivers of Adverse Outcomes	
Obesity	2.1
Diabetes	1.4

* Note: Odds Ratios for ≥ 4 ACEs (relative to no ACEs) unless otherwise specified

Data from ACEsAware.org

Thanks to ACEs Aware, and for more information visit [ACEsAware.org](https://www.acesaware.org).

This project was funded from the Tennessee Department of Children's Services.



[Return to Contents](#)



ACEs and Gynecology

Procedure	Odds Ratios
Hysterectomy	2.01 (≥ 3 ACEs)*
Bilateral oophorectomy	2.61 (≥ 3 ACEs)*
Condition	↓
Severe menopausal symptoms	4.51**
Chronic pelvic pain	3.14**
Endometriosis (sexual abuse)	1.49 (Relative risk)*
Endometriosis (physical abuse)	1.2 (Relative risk)*

* Note: Odds Ratios for ≥ 4 ACEs (relative to no ACEs) unless otherwise specified

** Note: Odds Ratios (or) of risk of ≥ 4 ACEs when condition is present, compared to controls where condition is not present.

Data from ACEsAware.org

Thanks to ACEs Aware, and for more information visit [ACEsAware.org](https://www.acesaware.org).

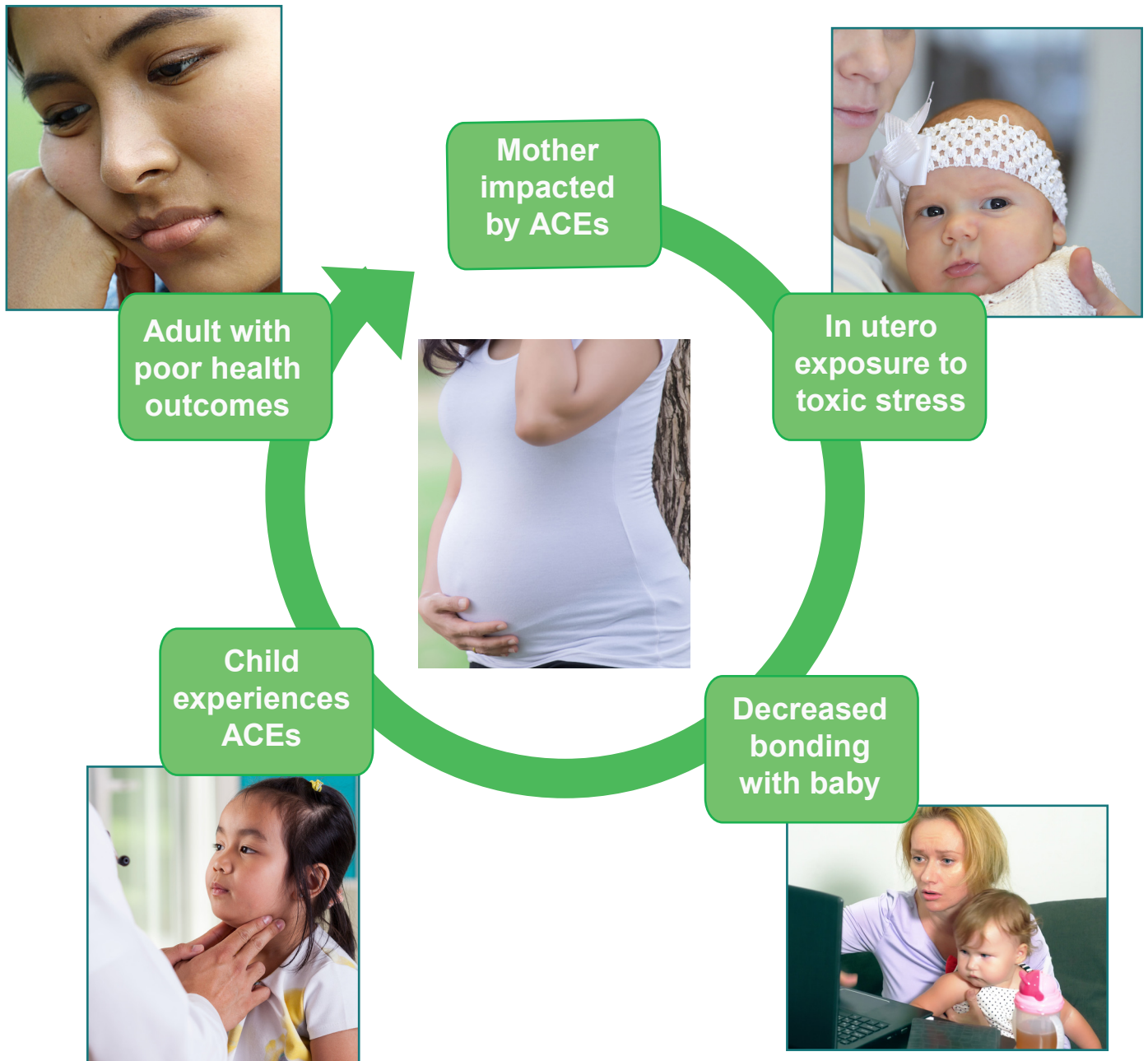
This project was funded from the Tennessee Department of Children's Services.



[Return to Contents](#)



The Prenatal Setting: A Critical Opportunity to Interrupt the Intergenerational Cycle



Thanks to ACEs Aware, and for more information visit [ACEsAware.org](https://www.ace aware.org).

This project was funded from the Tennessee Department of Children's Services.



[Return to Contents](#)



Assessing and Building Protective Factors

There are many possible protective factors, and the extent to which they have influence will vary on the individual. A few examples are:

- Healthy coping strategies
- Community engagement
- Strong social supports
- Positive attitudes, values or beliefs
- Problem solving skills
- Participation in cultural activities

When assessing for protective factors, ask your patients open-ended questions such as, “When you are stressed, who helps you feel better?” or “What helps you deal with stress?”

Our physiological stress response can be mitigated with proven behaviors. In this toolkit you will find resource pages you can use to provide actionable information for your patient as well as being an aid to help foster curiosity and conversations. Adding or building upon these stress mitigators, can help your patients protect against toxic stress and build resilience.



When the patient has answered your open-ended question, reflect back, “I hear you saying ____ helps you deal with stress, can we talk a little more about that?”

A Shared-Decision Making and Self-Care Worksheet, located on page 72-73, can be utilized to help the patient and practitioner to identify and build on protective factors. Shared decision-making of the treatment plan aids in conferring agency to your patient.

The Brief Resilience Scale (BRS), located on page 74 can be utilized to help the patient and practitioner identify and build on existing protective factors and aids in pivoting from adversity toward strength building.

Thanks to ACEs Aware, and for more information visit ACEsAware.org.

This project was funded from the Tennessee Department of Children’s Services.



ACEs are Preventable



To prevent ACEs, we need to understand and address what puts us at risk, and what protects and supports us.

Thanks to ACEs Aware, and for more information visit [ACEsAware.org](https://www.acesaware.org).

This project was funded from the Tennessee Department of Children's Services.



[Return to Contents](#)

What Puts Us at Risk? Trauma

Adverse Childhood Experiences

Maternal Depression
Divorce
Physical & Emotional Neglect
Emotional & Sexual Abuse
Domestic Violence
Mental Illness
Substance Misuse
Homelessness
Incarceration

Adverse Community Environments

Poverty
Violence
Community Disruption
Poor Housing Quality & Affordability
Discrimination
Lack of Opportunity, Economic Mobility & Social Capital

Trauma refers to experiences that cause intense physical and psychological stress reactions. **Trauma** results from an **event**, series of events, or set of circumstances that is **experienced** by an individual as physically or emotionally harmful or threatening and has lasting adverse **effects** on the individual's functioning and physical, social, emotional, or spiritual well-being.

SAMHSA

Thanks to ACEs Aware, and for more information visit [ACEsAware.org](https://www.ace aware.org).

This project was funded from the Tennessee Department of Children's Services.



[Return to Contents](#)

Selected Impacts of Trauma

Up to 1 in 5 of those who are pregnant and in the postpartum period will suffer from a maternal health disorder like postpartum depression. 2020mom.org

Less than 15% of women with a maternal health disorder receive treatment. 2020mom.org

Rates of Depression are more than doubled in the Black community, due to cumulative effects of stress. 2020mom.org

Non-Hispanic Black women in Tennessee are 2.5 x as likely to die from pregnancy related causes than Non-Hispanic White women. TN.gov 2022

In 2020, discrimination contributed to 1 in 3 of pregnancy-related deaths in Tennessee. TN.gov 2022

The burden of Trauma includes unaddressed ACEs. These traumas can result in poorer prenatal care, lower birth weight, impaired parent-baby bonding, low maternal patience, and much more. Any of which can put the next generation at risk and continue the cycle of trauma.

The Prenatal setting offers a critical opportunity to interrupt the intergenerational cycle of ACEs.

Thanks to ACEs Aware, and for more information visit ACEsAware.org.

This project was funded from the Tennessee Department of Children's Services.



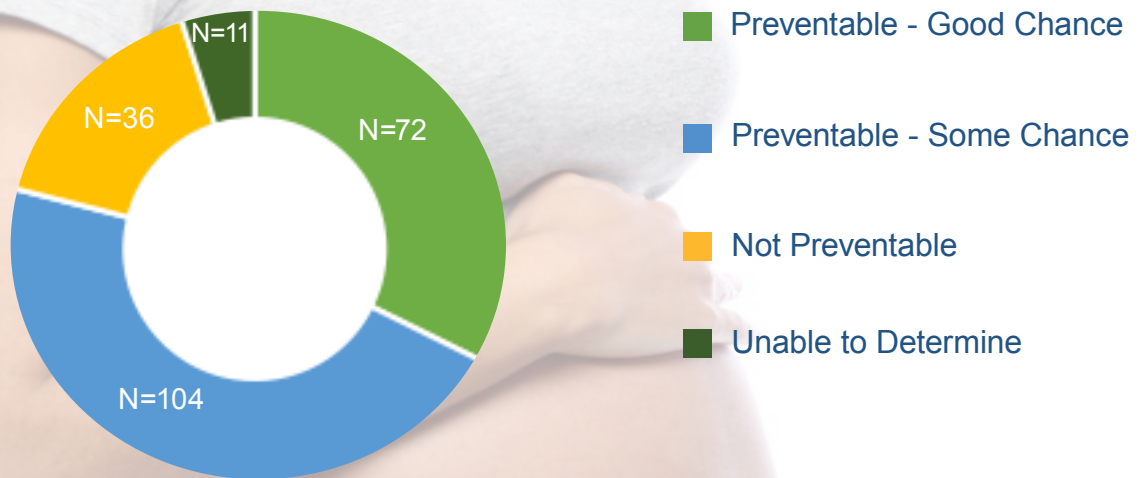
[Return to Contents](#)

Selected Impacts in Tennessee

Tennessee had 222 pregnancy-associated deaths between 2017-2019, and 79% were determined to be preventable.

[TN.gov 2021](https://www.tn.gov)

Preventability of Pregnancy-Associated Deaths, Tennessee, 2017-2019



Tennessee had 321 pregnancy-associated deaths between 2017-2020, and 58% occurred at 43-365 days postpartum.

[TN.gov 2022](https://www.tn.gov)

Select details about the death of the 321 women:

Obesity contributed to 12% of all pregnancy-associated deaths.

Mental health conditions contributed to 25% of all pregnancy-associated deaths and of those 79 moms with mental health conditions 63 were suffering from a Substance Use Disorder.

Substance use disorders contributed to 36% of all pregnancy-associated deaths.

Each of these conditions can be linked to a mom's ACE Score.

Thanks to ACEs Aware, and for more information visit [ACEsAware.org](https://www.acesaware.org).

This project was funded from the Tennessee Department of Children's Services.



[Return to Contents](#)



What Protects and Strengthens Us?



Thanks to ACEs Aware, and for more information visit ACEsAware.org.

This project was funded from the Tennessee Department of Children's Services.









[Return to Contents](#)



Trauma Informed Care (TIC) is a Strength-Based, Resiliency-Building Approach to Care

As our understanding of trauma and its effects continue to broaden and deepen, it helps us realize asking, listening, & supporting our patients are powerful forms of doing for our patients.

Six Guiding Principles to a Trauma Informed Care (TIC) Approach

					
1. Safety	2. Trust & Transparency	3. Peer Support	4. Collaboration & Mutuality	5. Empowerment, Voice, & Choice	6. Cultural, Historical, & Gender Issues
Ask the patient if there is anything you can do to make this easier for them.	Tell the patient what you are doing, why you are doing it, and ask what questions the patient has.	Ask the patient if there is someone they would like to have in the office or exam room with them.	Ask the patient about any past experiences they would like you to know.	Ask the patient to tell you what would help them feel more comfortable.	Ask the patient what name they preferred to be called and what pronouns they would like.

A TIC fundamental is always asking the patient for permission prior to making physical contact.

Trauma Informed Care does not mean trauma counseling. TIC includes a subtle language-shift that fosters feelings of safety and trust.



Scan here for a quick look at a TIC video

Thanks to ACEs Aware, and for more information visit [ACEsAware.org](https://www.acesaware.org).

This project was funded from the Tennessee Department of Children's Services.



[Return to Contents](#)



Trauma Informed Care (TIC) a Few Examples

TIC is a strength-based approach to care. This approach also applies to your clinic and staff. Take a look around and see all the good work the team is already doing and celebrate that.

Ideas to enhance the well-being of staff and patients through TIC:

- Keep in mind ACEs and trauma are experienced by the majority of us. Treating trauma as a universal experience will help staff and patients feel less stigmatized.
- Consider the patient's experience, beyond medical technique.
- Encourage questions.
- Think about language. As an example, shifting from "Do you have any questions?" to "What questions do you have?" conveys to your patient that you anticipate and are open to questions.
- Add signage that addresses routine issues. As an example, put up signs indicating who is expected in the offices. This will help folks understand expectations and not feel singled out.
- Celebrate different perspectives and cultures through holiday decorations.
- Create a routine for yourself that will aid in becoming focused and mindful when in the room with a patient, make eye contact and introduce yourself and role.
- Consider the waiting room environment. Does it appear welcoming?
- Explain what you are doing, and why you are doing.
- Ask if the patient would like anyone else in the room with them.
- Ask before touching. As an example, say "I'm going to touch your knee now, is that okay?"
- Offer options whenever possible.
- Support patient autonomy by making it okay for patients to decline and change their plan of care at any time.

Want to learn more? The [CDC website](#) can assist you and your team to take a deeper dive into the details of TIC.

Thanks to ACEs Aware, and for more information visit [ACEsAware.org](https://www.acesaware.org).

This project was funded from the Tennessee Department of Children's Services.



[Return to Contents](#)



A Few Easy Resilience Building Practices to Incorporate in the Exam Room and Beyond



Mindful Baby Connections:

Suggest to your patient “Let’s take a minute, close your eyes, place your hands on your belly, and take some deep belly breaths.”

Suggest your patient go outside for walks and place her hands on her belly and tell the baby all about the clouds, and flowers, and trees she sees.

Suggest she write a letter to her baby and tell them what she is doing to grow a healthy baby.



Daily Affirmations:

Suggest your patient write herself a note card and post it on her bathroom mirror that reads, “Pregnancy is hard work, and I am doing it.”

Or, “Pregnancy is causing a lot of changes to my body, and I am doing it.”

Or, “Labor is hard work, and I am doing it.”



Note cards:

Consider the provider writing a little note card welcoming home to the baby and thanking the mom for the privilege to be present at her baby’s birth day. Include an affirmative statement, such as “You were so brave though your labor what a lucky baby to have you as their mom.”

A one-year birthday card to the baby reminding mom the best gift she can give the baby is to come in for her wellness checkup.

Thanks to ACEs Aware, and for more information visit ACEsAware.org.

This project was funded from the Tennessee Department of Children’s Services.



[Return to Contents](#)



ACEs and Adult ACE Associated Health Conditions (AAHC)

Adult ACE-Associated Health Conditions, AAHCs ([ACEsAware Resource](#))

Research is informing us that unaddressed stress and toxic stress can result in many health conditions commonly seen in the OB-GYN office. They include:

- Cardiovascular disease (CAD, MI, ischemic heart disease) Tachycardia
- Stroke
- Chronic obstructive pulmonary disease (emphysema, bronchitis)
- Asthma
- Diabetes
- Obesity
- Hepatitis or jaundice
- Cancer, any
- Arthritis (self-reported)
- Memory impairment (all causes, including dementias)
- Kidney disease
- Headaches
- Chronic pain
- Fibromyalgia
- Unexplained somatic symptoms, including somatic pain, headaches
- Skeletal fracture
- Physical disability requiring assistive equipment
- Depression
- Suicide ideation, suicide attempts
- Sleep disturbance
- Anxiety, Panic and anxiety
- Illicit drug and/or cannabis uses
- Post-traumatic stress disorder
- Alcohol, cigarettes, or e-cigarettes use
- Teen pregnancy
- Sexually transmitted infections, lifetime
- Violence victimization (intimate partner violence, sexual assault)
- Violence perpetration

Thanks to ACEs Aware, and for more information visit [ACEsAware.org](#).

This project was funded from the Tennessee Department of Children's Services.

[Return to Contents](#)





Toolkit Glossary

This TNACES Toolbox contains a range of information to support implementation of ACEs screening into your practice.

ACEs is a screening tool, not a diagnostic tool. Additionally, ACEs data is population level data and should be used only to inform prediction of individual risk.

ACEs Screening Tool is a ten yes/no question Adverse Childhood Experiences (ACEs) screening instrument that can be used for detection of common childhood traumas. There are 4 versions based on age and the respondent.

- **Child ACE tool** for ages 0-11 completed by caregiver,
- **Teen ACE tool** for ages 12-19 completed by caregiver
- **Teen ACE self-report tool** for ages 12-19 completed by patient
- **Adult ACE self-report tool** for ages 18+ completed by patient

The 4 versions are divided into two categories, De-Identified and Identified

- **De-Identified Screen:** The respondent counts the number of questions having the answer “yes” and indicates only the score, and *does not* identify which ACE(s) they or their child experienced.
- **Identified Screen:** The respondent counts the number of questions having the answer “yes” and indicates *which* ACE(s) they or their child experienced

Of special note: There are pros and cons to using the Identified or De-Identified versions. In reproductive health care, using the Identified version may help the team gain insights into patients who may be at risk of trauma re-activation in the course of their care.

Toxic Stress: Not all stress is bad and we all feel stress from time to time. Stress gets us ready to tackle a difficult task or take an exam. But too much of the wrong kinds of stress can be unhealthy. Children under the age of 18 years old are especially vulnerable to this kind of stress. Over time, childhood stress/adversity can become toxic and affect their bodies, brains, and harm long term health.

Self-Care: Self-care is not selfish. Self-care is the ability to care for oneself through deliberate awareness, self-control, and self-reliance for the purpose of achieving, maintaining and/or promoting optimal health and well-being.

Clinical Guides and Resources



ACES Screening Clinical Workflow

1. **Registration or clinical staff** - reviews patient's record to determine if ACES screen indicated for visit.*
ACES screening tool is provided to patient in private setting.

2. **Patient** - completes ACES screen.

2a. **Provider** - when screen is incomplete, provider may then educate patient about ACE s, buffering practices, and interventions can affect health and offers the patient opportunity to discuss and/or complete ACES screen.

2b. **Provider** - When screen is complete, provider moves to step 3.



3. **Provider/Medical Assistant** - transcribes ACES score into EMR

4. **Provider** - reviews screen with patient and follows the appropriate risk assessment algorithm:
incomplete or at low, intermediate, or high risk for toxic stress.

5. **Provider** - documents ACES score, billing code 96160, treatment plan, and follow-up in visit notes.

6. **Provider** - reviews ACES score, treatment plan, and follow-up: prior to next visit, at next visit, or updates as needed.

* ACES tool is recommended to be completed once per adult, per lifetime.

Thanks to ACES Aware, and for more information visit ACEsAware.org.

This project was funded from the Tennessee Department of Children's Services.





Process Action, Staff, and Location

Action	Role/Team Member/Assigned Staff	Location
<p>Identify patients who should be given the ACEs screening tool</p>	<p><i>Receptionist/Staff name:</i></p>	<p><i>Front Desk</i></p>
<p><u>Introduce</u> the ACEs screening tool to patients <u>All Ages</u> Pg 26, Action 1</p>	<p><i>MA or RN/Staff name:</i></p>	<p><i>Patient room, other Private location, lobby</i></p>
<p><u>Receive</u> ACEs screening tool back from patient and confirm completion or provide education if not complete <u>All Ages</u> Pgs 27-28, Action 2a-2b</p>	<p><i>MA, RN, or Clinician/Staff name:</i></p>	<p><i>Private location</i></p>
<p><u>Review</u> ACEs screening tool, conduct clinical assessment, apply ACEs and toxic stress Risk Assessment Algorithm <u>Adult</u> Pgs 32-40, Action 3a-3d <u>Adolescent</u> Pgs 46-54, Action 3a-3d</p>	<p><i>Clinician/Staff name:</i></p>	<p><i>Exam room</i></p>
<p>Work with patient using Self-Care Shared Decision-Making Worksheet and jointly form a treatment plan <u>All Ages</u> Pgs 72-73</p>	<p><i>Clinician/Staff name:</i></p>	<p><i>Exam room</i></p>
<p>Transcribe ACEs score into EMR, including other data collection activities. The Billing 96160 for Health Risk Assessment.</p>	<p><i>Administration/Staff name:</i></p>	<p><i>Exam room, Staff room</i></p>
<p>Review chart and follows up during the next visit</p>	<p><i>Clinician/Staff name:</i></p>	<p><i>Exam room, Staff room</i></p>

Introducing the ACEs Screening and Tool, All Ages (Action 1)

The introduction of the ACEs screening to a patient may be the first time they learn about ACEs and what it can mean to them. Therefore, it is important to show them the form and thoughtfully explain why you are asking them to complete it.

Communication Tips

- Explain the what, why, and how of screening.
- Normalize the screening by explaining it is routine care for all patients.
- Reassure them the screening is used to provide better care.
- Support their autonomy to choose to complete the screening.
- Avoid deterministic or negative language about ACEs, challenges, trauma, or toxic stress.

Talking Point Examples for Assigned Staff

“We have a form(s) that we ask all our patients to complete to help our team learn more about you so we can provide better care.”

“This form (pointing to ACEs screening tool) asks some personal questions.”

“We have started asking all patients about these experiences because they are very common, and we now understand they may affect your health and well-being.”

“Would you mind filling out this form for _____(clinical team member)?”

“Once you have completed this form, please hand it back to me (or clinical team member). I’m here if you have any questions about the instructions. Your clinician can also answer any concerns or questions you may have.”

Note- If using Identifying Screening Tool “Please read the questions carefully. This form lists a number of childhood challenges that have been found to affect health. Check the box next to each adversity that you have experienced. The answers to these questions will be shared with _____(clinical team member) who will talk to you more about how adversities and challenges may be impacting your health.”

Note- If using De-Identifying Screening Tool “Please read the questions carefully. This form lists a number of childhood challenges that have been found to affect health. Count the number of adversities that you have experienced, and enter total score where indicated. The score to these questions will be shared with _____(clinical team member) who will talk to you more about how adversities and challenges may be impacting your health.”

“These answers are confidential between you and this clinical team unless you share information that you and/or a member of your household are being hurt. In that case, we will want to talk more with you about how to best help keep you safe.”

Receiving ACEs Screening Tool, All Ages (Action 2a and 2b)

Once the patient fills out the form, receive it, thank them, and review to make sure it is filled out completely and correctly. If the patient expresses that they would like to discuss the form with a clinical team member before completing it, let them know it is fine and do not pressure them to complete the screening tool. Inform the appropriate team member of any concerns or questions the patient shared.

Form Incomplete (i.e., not completed or partially completed): (Action 2a)

Communication tips

- Clarify why the screen is incomplete.
- Walk through the form instructions with them again if they did not understand the screening tool.
- Normalize and reassure if they are uncomfortable, but do not pressure.

Talking Point Examples for Assigned Staff for Incomplete Form

“I see you did not complete the form. May I ask why? Do you need more time or have questions?”

“We have begun asking all our patients to answer these questions. It helps us provide better care and support to you.”

“It’s OK if you don’t complete the form today. Please know that if you change your mind, you can complete it at another visit.”

Form Completed: (Action 2b)

Communication Tips

- Acknowledge and thank the patient for filling out the form.
- Inform the patient of any next step (e.g., if form not received by clinician directly, that a clinical team member will be in shortly).
- It’s important to employ strategies to avoid patients feeling labeled or stigmatized.
 - Be clear that “you are not your ACEs score.” The score gives us information about the likelihood of toxic stress and ACE-Associated Health Conditions (AAHC) but it does not guarantee any outcome.
 - Emphasize the importance of protective factors and what patients can do to reduce negative outcomes.
- Focus on the science that toxic stress is amenable to treatment.
- Empower patients with the knowledge that they are the most powerful tool for helping themselves and their children/family deal with challenges, stress, and toxic stress.
- Communicate the clinic supports the patient.
- Help patient understand the intergenerational nature of ACEs and the opportunity to break the ACE cycle. Help them avoid self-judgment; remind them their own ACE is not their fault but if unaddressed may be affecting their own biology that can then affect the health and development of their children.
- When learning of ACEs, patients/parents may begin to worry about how their own ACEs or parenting practices have affected their child’s health. Using trauma-informed care as well as a strengths-based approach can help create a safe, non-judgmental space where you can highlight the fact ACEs are not a destiny. Toxic stress is

treatable, and self-care is not selfish.

- Remind them the clinical team member will be discussing ACEs, concerns, questions, and what can be done with their concerns and questions.

Talking Point Example for Assigned Staff for Complete Form

“Thank you for filling out the form. Your clinical team member will review your form and discuss it with you.”



Adult ACEs and Toxic Stress Risk Assessment Algorithm

	Low Risk	Intermediate Risk	High Risk	Unknown Risk
ACE screen score	Score of 0-3	Score of 1-3	Score of 4+	Score unknown (incomplete)
Assess for associated health conditions	Without associated health conditions	With associated health conditions	With <u>or</u> without associated health conditions	↓
Determine response and follow-up	Provide education about ACEs, toxic stress, and resilience. Assess for protective factors. This might include stress mitigators and/or self-care.	Provide education about toxic stress, and likely role in patient’s health condition(s), and resilience. Assess for protective factors and jointly formulate treatment plan. Link to support services and treatment as available and appropriate.	Provide education about toxic stress, and likely role in patient’s health condition(s), and resilience. Assess for protective factors and jointly formulate treatment plan. Link to support services and treatment as available and appropriate.	Provide education on ACEs/toxic stress and buffering/resilience. Re-offer at next visit.

Regardless of ACEs risk, consider providing all patients with a TNACES Starting a Conversation pamphlet.

When the **ACE score is Unknown Risk**, it may indicate discomfort or lack of understanding. If partial response indicates patient is at intermediate or high risk, follow the guidelines for the category.

When the **ACE score is 0-3 without ACE-Associated Health Conditions**, the patient is at **“low risk”** for toxic stress physiology. The provider may offer education on the impact of ACEs and other adversities on health, (including reviewing patient’s self-assessment of ACEs impact on health) buffering/protective factors, and interventions that can mitigate health risks. See Pgs 33-34, Action 3b.

When the **ACE score is 1-3 with ACE-Associated Health Conditions**, the patient is at **“intermediate risk.”** See Pgs 35-37, Action 3c.

When the **ACE score is 4 or higher, even without ACEs Associated Health Conditions**, the patient is at **“high risk”** for toxic stress physiology. In both cases, the provider may offer education on how ACEs may lead to a toxic stress response and associated health conditions, as well as practices and interventions demonstrated to buffer the toxic stress response, such as: sleep, nutrition, mindfulness, mental health, and healthy relationships. The provider may also assess for protective factors, jointly formulate a treatment plan, and link to supportive services and interventions as available and appropriate. See Pgs 38-40, Action 3d.

Thanks to ACEs Aware, and for more information visit ACEsAware.org.

This project was funded from the Tennessee Department of Children’s Services.



Evaluación de Experiencias Adversas de la Niñez en Adultos + 18 años para Completar por el Paciente

Muchas familias atraviesan eventos estresantes. Con el tiempo, estos eventos pueden afectar su salud y bienestar. Nos gustaría hacerle preguntas para poder brindarle una atención más adecuada.

En algún momento antes de cumplir los 18 años, ¿presenció o estuvo presente cuando ocurrieron las siguientes experiencias?

Tenga en cuenta que algunas preguntas tienen más de una parte separada por “O”. Si alguna parte de la pregunta se responde con “Sí”, entonces la respuesta a toda la pregunta es “Sí”.

Por favor, marque “Sí” donde corresponda..

1. ¿Alguna vez vivió con un padre/cuidador que estuvo en la cárcel/prisión?	<input type="checkbox"/>
2. ¿Alguna vez se sintió no apoyado, no amado y/o desprotegido?	<input type="checkbox"/>
3. ¿Alguna vez vivió con un padre/cuidador que tuvo problemas de salud mental? (Ejemplos incluyen: depresión, esquizofrenia, trastorno bipolar, trastorno de estrés postraumático o un trastorno de ansiedad).	<input type="checkbox"/>
4. ¿Algún padre/cuidador alguna vez le insultó, humilló o menospreció ?	<input type="checkbox"/>
5. ¿Alguna vez alguno de sus padres biológicos o cuidadores tuvo problemas con el consumo excesivo de alcohol, medicamentos recetados o drogas ilícitas?	<input type="checkbox"/>
6. ¿Alguna vez careció de cuidado adecuado por parte de algún cuidador? (Ejemplos incluyen: no recibir atención cuando estaba enfermo o herido aun cuando los recursos estaban disponibles, o no estar protegido de situaciones riesgosas).	<input type="checkbox"/>
7. ¿Alguna vez presencié u oí a un padre/cuidador siendo gritado, insultado o humillado por otro adulto? O, ¿alguna vez presencié u oí a un padre/cuidador siendo abofeteado, golpeado, puñeteado, agredido físicamente o herido con un arma?	<input type="checkbox"/>
8. ¿Algún adulto en el hogar le golpeaba a menudo o muy a menudo, le empujaba, agarraba, abofeteaba o arrojaba algo contra usted? O, ¿algún adulto en el hogar alguna vez le golpeó tan fuerte que le dejó marcas o le lesionó? O, ¿algún adulto en el hogar alguna vez le amenazó o actuó de manera que le hizo temer que pudiera resultar herido?	<input type="checkbox"/>
9. ¿Alguna vez ha experimentado abuso sexual? (Ejemplos incluyen: que alguien le haya tocado o le haya pedido que lo tocara de manera no deseada, o que le haya hecho sentir incómodo, o que alguien haya intentado o efectivamente haya tenido relaciones sexuales orales, anales o vaginales con usted).	<input type="checkbox"/>
10. ¿Hubo cambios significativos en el estado de la relación de su(s) cuidador(es)? (Ejemplos incluyen: un padre/cuidador se divorció o separó, o una pareja romántica se vino a vivir al hogar o se fue del hogar).	<input type="checkbox"/>
Su puntaje EAI o (ACE) es el número total de respuestas marcadas.	

¿Cree que estas experiencias han afectado su salud? No mucho Algo Mucho

Su nombre _____ Fecha _____

Evaluación de Experiencias Adversas de la Niñez en Adultos + 18 años para Completar por el Paciente, Desidentificado

Muchas familias atraviesan eventos estresantes. Con el tiempo, estos eventos pueden afectar su salud y bienestar. Nos gustaría hacerle preguntas para poder brindarle una atención más adecuada.

En algún momento antes de cumplir los 18 años, ¿presenció o estuvo presente cuando ocurrieron las siguientes experiencias?

Tenga en cuenta que algunas preguntas tienen más de una parte separada por “O”. Si alguna parte de la pregunta se responde con “Sí”, entonces la respuesta a toda la pregunta es “Sí”.

1. ¿Alguna vez vivió con un padre/cuidador que estuvo en la cárcel/prisión?
2. ¿Alguna vez se sintió no apoyado, no amado y/o desprotegido?
3. ¿Alguna vez vivió con un padre/cuidador que tuvo problemas de salud mental? (Ejemplos incluyen: depresión, esquizofrenia, trastorno bipolar, trastorno de estrés postraumático o un trastorno de ansiedad).
4. ¿Algún padre/cuidador alguna vez le insultó, humilló o menospreció ?
5. ¿Alguna vez alguno de sus padres biológicos o cuidadores tuvo problemas con el consumo excesivo de alcohol, medicamentos recetados o drogas ilícitas?
6. ¿Alguna vez careció de cuidado adecuado por parte de algún cuidador? (Ejemplos incluyen: no recibir atención cuando estaba enfermo o herido aun cuando los recursos estaban disponibles, o no estar protegido de situaciones riesgosas).
7. ¿Alguna vez presenció u oyó a un padre/cuidador siendo gritado, insultado o humillado por otro adulto? O, ¿alguna vez presenció u oyó a un padre/cuidador siendo abofeteado, golpeado, puñeteado, agredido físicamente o herido con un arma?
8. ¿Algún adulto en el hogar le golpeaba a menudo o muy a menudo, le empujaba, agarraba, abofeteaba o arrojaba algo contra usted? O, ¿algún adulto en el hogar alguna vez le golpeó tan fuerte que le dejó marcas o le lesionó? O, ¿algún adulto en el hogar alguna vez le amenazó o actuó de manera que le hizo temer que pudiera resultar herido?
9. ¿Alguna vez ha experimentado abuso sexual? (Ejemplos incluyen: que alguien le haya tocado o le haya pedido que lo tocara de manera no deseada, o que le haya hecho sentir incómodo, o que alguien haya intentado o efectivamente haya tenido relaciones sexuales orales, anales o vaginales con usted).
10. ¿Hubo cambios significativos en el estado de la relación de su(s) cuidador(es)? (Ejemplos incluyen: un padre/cuidador se divorció o separó, o una pareja romántica se vino a vivir al hogar o se fue del hogar)

Suma las respuestas de ‘sí’: _____ Este es su puntaje EAI o (ACE).

¿Cree que estas experiencias han afectado su salud? No mucho Algo Mucho

Su nombre _____ Fecha _____

Reviewing an ACEs Screening Tool with unknown risk of Toxic Stress (form not completed or incomplete), Adult (Action 3a)

When the patient does not complete the ACEs screening tool it may be due to issues of understanding, trust, fear, privacy, or any other concern. An important principle of trauma-informed care involves conferring agency and helping the patient to feel comfortable in choosing whether or not to complete the screening. Let the patient know they can complete it in the future.

Providing education on ACEs, toxic stress, stress mitigation and/or communicate the clinic has begun screening all patients will normalize ACEs and ACEs screenings. This information may help the patient feel more comfortable completing the screen at a subsequent appointment.

If partial response indicates patient is at low, intermediate or high risk, follow the guidelines for the category (3b-d).

Communication Tips

- Try to understand why the screening was not completed.
- Provide education.
- Normalize the screening by highlighting that it is a routine part of care for all patients.
- Reassure the patient the screening is used to provide better care for them.
- Let the patient choose to complete the screening.
- Avoid any negative or deterministic language about ACEs, adversity, trauma, or toxic stress.

Talking Point Examples for Clinicians

Note-When previous steps were completed by a different staff member, thank the patient and restate ACEs are common and the clinic has begun ACEs screening by asking all patients about these experiences because we are learning ACEs may affect health and well-being.

“I see you did not fill out (or complete) the screening form that asks about Adverse Childhood Experiences, or ACEs. We are asking all our patients to answer these questions to help us provide the better care and support for you. What concerns or questions do you have with the form or questions?”

“It is your choice if you want to share this information. At your next visit you will have the option to fill out this form. Please know that in this practice, you will be asked to fill out this form, just as we ask you to fill out other questionnaires.”

“If you are interested, I can give you some information about ACEs, toxic stress, and some things you can do to manage stress for better health.”

Reviewing an ACEs Screening Tool with a Low Risk of Toxic Stress (0-3 ACEs) without ACE-Associated Health Conditions (AAHC), Adult (Action 3b)

Remember that low risk does not mean absence of risk. This is because there is substantial individual variability, patients may under-report ACEs, and other risk factors for stress (such as experiencing discrimination or bullying) are not used in this stress risk assessment algorithm due to insufficient data for standardization.

Because ACEs are common and their impact on health remains under-recognized, routine screening offers opportunity for prevention by educating all patients about ACEs, toxic stress, ACE-Associated Health Conditions, and stress mitigating protections.

Communication Tips

- Avoid making assumptions about the meaning or impact of the adverse experience(s) for an individual, which may be inconsistent with the patient’s feelings and experience.
- Confirm the patient’s ACEs score to verify the patient understands the tool and has filled it out correctly.
- Discuss clinical assessment findings.
- Educate and provide anticipatory guidance about ACEs, toxic stress, and stress mitigators.

Talking Point Examples for Clinicians

Note- When previous steps were completed by a different staff member, thank the patient and restate ACEs are common and the clinic has begun ACEs screening asking all patients about these experiences because we are learning ACEs may affect health and well-being.

“Thank you for filling out the form.”

“Thank you for giving us your trust, and being vulnerable.”

“Completing this form gives us information that helps us better care for you.”

“We now understand that exposure to stressful or traumatic experiences when we are children, like the ones on this form, may alter our stress hormones. Stress hormones, like adrenaline, may be released to cause effects such as increasing heart rate, blood pressure, and blood sugar levels. Some stress is good, it can get us ready to take an exam or preparing for a difficult task. But these are short term stresses and then everything returns to normal.”

“When stressful events happen a lot, or last for a long time, the stress hormones can become abnormal, this is called toxic stress. Our stress response is complicated so different people can have different effects from stress.”

“Science is informing us that really stressful events, especially if they happen over and over and occur during our childhood can put us at risk for problems like heart disease, diabetes, ADHD, asthma, anxiety, depression, substance misuse, and more.”

“Is there anything that is concerning you about your health right now?”

“Let’s talk about some activities that can help manage stress. We have a worksheet (show the ACEs Shared Decision Making and Self-Care Worksheet), and there are some handouts (show stress mitigating resource pages). We can look at these together and discuss what you think is best for you/your family. Which of these would you be interested in trying? At your next visit we can check in and see how it is going.”

Reviewing an ACEs Screening Tool with an Intermediate Risk of Toxic Stress (1-3 ACEs) with ACE-Associated Health Conditions (AAHC), Adult (Action 3c)

Having ACEs with AAHCs indicates the patient to be at intermediate risk and the patient may benefit from specific education, interventions, and supportive services that focus on preventing stress or treating sub-clinical stress.

Communication Tips

- Avoid making assumptions about the meaning or impact of the adverse experience(s) for an individual, which may be inconsistent with the patient’s feelings and experience.
- Confirm the patient’s ACEs score to verify the patient understands the tool and filled it out correctly.
- Discuss clinical assessment findings.
- Validate existing patient/family strengths and protective factors.
- Educate patients about how prolonged activation of the stress response system can contribute to health conditions and there are evidence-based stress mitigators that can help protect against the stress response.
- It can be important to focus on stress mitigation strategies for the patient because the patient’s experience can affect their baby’s development, and then later their bonding and parenting.
- Jointly formulate any treatment plan.
- As appropriate, ask permission to link to support services and interventions.
- Discuss shared-decision making treatment plan and follow-up plan.

Talking Point Examples for Clinicians

Note-When previous steps were completed by a different staff member, thank the patient and restate that ACEs are common and the clinic has begun ACEs screening by asking all patients about these experiences because we are learning that ACEs may affect health and well-being.

It can be important to focus on existing strengths and also to stress mitigation strategies for the patient, focusing and building on strengths can help provider and patient pivot toward their strengths.

“Thank you for filling out the form.”

“Thank you for giving us your trust, and being vulnerable.”

“I see from this form you have experienced some of the things listed here. We now understand that exposure to stressful or traumatic experiences like the ones listed here can increase the risk to health and well-being, through a process called toxic stress.”

“We have strategies that have been shown to help calm the stress response. These stress busters include things like: having healthy relationships, eating healthy, getting regular/quality sleep, regular exercise, and getting out into nature. I’d like to explore some of these with you to identify which we can use to support your health and well-being.”

“Addressing these experiences now can help prevent both physical and mental health issues later. Do you notice any of these experiences affecting you? What questions do you have about your health?”

“I am concerned and think that your ACEs may be contributing to your _____(name the AAHC).”

“The good news is we can do something about this. Some things we’ve learned help our stress response include things like good nutrition, regular bedtimes, spending time out in nature, regular exercise, mental health support, mindfulness, and healthy relationships. I’d like to look at these (show stress mitigating resource pages) with you to decide which could help us treat your _____(name the AAHC).”

“I think we often forget to tell our moms that pregnancy is hard work and it can feel overwhelming. What can our office do to help you feel safe and supported?”

“Science is showing us that a healthy parent is one of the most important factors in keeping babies/children healthy. I think we often forget to tell parents what a good job they are doing and how hard and stressful parenting can be. If you feel like you are experiencing a lot of stress, learning to reduce or manage your stress is so important for you and your baby. What are your thoughts on what I have said?”

“When things have been tough in the past for you, what do you think helped? What do you think would help you right now?”

“Let’s talk about some activities that can help manage stress and help prevent future ACE Associated Health Conditions. We have a worksheet (show the Shared -Decision and Self-Care Worksheet), and there are some handouts (show stress mitigating resource pages). We can look at these together and discuss what you think is best for you and your family. Which of these would you be interested in trying? At your next visit we can check in and see how it is going.”

“If you feel like you are experiencing a lot of stress, learning strategies to reduce, manage, or even how you respond to stress are some of the best things you can do for your health. Managing stress involves making sure you are safe and feel safe, and learning how to support and strengthen the way your own body and brain regulate stress: regularly getting quality sleep, healthy eating, exercising, and getting out into nature. We are here to help you with all of these.”

“Healthy supportive relationships really help reduce stress. Who are you already able to lean on for support?”

“Strong and safe relationships are important to your health and help you to be strong and resilient. Who is there for you no matter what, like your mom, dad, aunt, sister, brother, uncle, grandparent, or friend?”

“Do you feel safe now? Please know that our team is here to help if you ever feel scared or unsafe at home, or anywhere.”

“Where do you feel most safe? What other places make you feel safe?”

“When you are stressed, worried, or things are hard, where do you draw your strength? How does this help you? How do your family or friends support you?”

“We have some handouts (show mitigating resource pages) that have information on stress busters. It can be helpful to have some proven tools to build-up our body’s ability to cope with stress. Things that can prevent or help the body recover from stress, include: eating healthy food like fruits and vegetables, having a regular bedtime and getting enough sleep, getting exercise, taking deep breaths and doing mindfulness exercises like meditation, and getting out into nature. And sometimes we all need someone like a therapist who we can talk to about what is going on with us. Which of these would you be interested in trying? At your next visit we can check in and see how it is going.”

Reviewing an ACEs Screening Tool with a High Risk of Toxic Stress, 4 or more ACEs with or without ACE-Associated Health Conditions (AAHC), Adult (Action 3d)

When you see a patient is at high risk of toxic stress, know that you do not need to unpack all of their experiences and ACE-Associated Health Conditions in one day. The most important thing is to start the conversation, follow-up and develop treatment plans over multiple visits.

A patient determined to be at high risk indicates the patient may benefit from specific education, interventions, and supportive services focusing on preventing and treating toxic stress.

Communication Tips

- Avoid making assumptions about the meaning or impact of the adverse experience(s) for an individual, which may be inconsistent with the patient's feelings and experience.
- Confirm the patient's ACEs score to verify the patient understands the tool and has filled it out correctly.
- Discuss clinical assessment findings.
- Validate existing patient/family strengths and assess for protective factors.
- Educate and provide anticipatory guidance.
- Make the link between ACEs, toxic stress, and the patient's ACE-Associated Health Condition(s).
- Jointly formulate any treatment plan.
- As appropriate, ask permission to link to support services and interventions.
- Discuss shared-decision making and self-care treatment plan and follow-up plan.

Talking Point Examples for Clinicians

Note - When previous steps were completed by a different staff member, thank the patient and restate ACEs are common and the clinic has begun ACEs screening asking all patients about these experiences because we are learning that ACEs may affect your health and well-being.

“Thank you for filling out the form.”

“Thank you for giving us your trust, and being vulnerable.”

“I see from this form that you have experienced some of the things listed here. We now understand exposure to stressful or traumatic experiences like the ones listed here can increase the risk to health and well-being, through a process called toxic stress.” (Some examples are:)

- “Some stress is good, like getting ready for an exam or getting ready for a difficult task. This happens because stress hormones may be released, they help us focus and may cause our heart rate, blood pressure and blood sugar levels to go up. But, this is short term stress and as soon as the event is over, our bodies go back to normal. This kind of stress helps us be ready for challenges.”
- “But if the stressful events happen a lot, or last a long time, the stress hormones can stay elevated and become abnormal and our heart rate, blood pressure, blood sugar can stay elevated too long, this is called toxic stress. Our stress response is complicated so different people can have different effects from stress.”
- “For some people, toxic stress can lead to system overload causing it to stay on high alert too much of the time. When our brain is on high alert we might see danger everywhere and become anxious, jumpy, hyperactive, or

impulsive. When our endocrine system stays on high alert it might lead to elevated blood sugar and increase the risk for diabetes. It can also lead to increased risk of infections, weight gain, and hypertension.”

- “For other people the stress system can tire out or try and shut itself down leading to low stress hormones and low energy. This can look like depression or emotional numbing. Low stress hormones can lead to abdominal pain, weight loss, low blood pressure, and even fainting.”
- “Science is informing us that really stressful events, especially if they happen over and over and occur during our childhood can put us at risk for problems like heart disease, diabetes, ADHD, asthma, anxiety, depression, substance misuse, and more.”

“I am concerned and think that your ACEs may be contributing to your _____(name the AAHC).”

“The good news is we can do something about this. Some things we’ve learned help our stress response include things like good nutrition, regular bedtimes, spending time out in nature, regular exercise, mental health support, mindfulness, and healthy relationships. I’d like to look at these (show stress mitigating resource pages) with you to decide which could help us treat your _____(name the AAHC).”

Transition to Motivational Interviewing Techniques

- Ask open ended questions:
 - “How does that sound to you?”
 - “How do you manage stress?”
 - “Have you noticed stress being part of your _____(name the AAHC)”
- Use affirming statements in response to the patient’s answers:
 - “It’s wonderful you are getting a good night sleep, because that is a great way to calm stress hormones.”
- Then transition to reflecting and summarizing:
 - “Okay, let me make sure I understand. (Summarize what the patient said.) Do I have that right?”

Additional Talking Point Examples for Clinicians

It can be important to focus on existing strengths and also to stress mitigation strategies for the patient, focusing and building on strengths can help provider and patient pivot toward their strengths.

“I think we often forget to tell our moms that pregnancy is hard work and it can feel overwhelming. What can our office do to help you feel safe and supported?”

“Science is showing us that a healthy parent is one of the most important factors in keeping babies/children healthy. I think we often forget to tell parents what a good job they are doing and how hard and stressful parenting can be. If you feel like you are experiencing a lot of stress, learning to reduce or manage your stress is so important for you and your baby. What are your thoughts on what I have said?”

“When things have been tough in the past for you, what do you think helped? What do you think would help you right now?”

“Let’s talk about some activities that can help manage stress and help prevent future ACE Associated Health Conditions. We have a worksheet (show the Shared -Decision and Self-Care Worksheet), and there are some handouts (show stress mitigating resource pages). We can look at these together and discuss what you think is best

for you and your family. Which of these would you be interested in trying? At your next visit we can check in and see how it is going.”

“If you feel like you are experiencing a lot of stress, learning strategies to reduce, manage, or even how you respond to stress are some of the best things you can do for your health. Managing stress involves making sure you are safe and feel safe, and learning how to support and strengthen the way your own body and brain regulate stress: regularly getting quality sleep, healthy eating, exercising, and getting out into nature. We are here to help you with all of these.”

“Healthy supportive relationships really help reduce stress. Who are you already able to lean on for support?”

“Strong and safe relationships are important to your health and help you to be strong and resilient. Who is there for you no matter what, like your mom, dad, aunt, sister, brother, uncle, grandparent, or friend?”

“Do you feel safe now? Please know that our team is here to help if you ever feel scared or unsafe at home, or anywhere.”

“Where do you feel most safe? What other places make you feel safe?”

“When you are stressed, worried, or things are hard, where do you draw your strength? How does this help you? How do your family or friends support you? “

“We have some handouts (show mitigating resource pages) that have information on stress busters. It can be helpful to have some proven tools to build-up our body’s ability to cope with stress. Things that can prevent or help the body recover from stress, include: eating healthy food like fruits and vegetables, having a regular bedtime and getting enough sleep, getting exercise, taking deep breaths and doing mindfulness exercises like meditation, and getting out into nature. And sometimes we all need someone like a therapist who we can talk to about what is going on with us. Which of these would you be interested in trying? At your next visit we can check in and see how it is going.”

Adolescent Unique Guides and Resources



Adolescent ACEs and Toxic Stress Assessment Algorithm Page 1

	Low Risk	Intermediate Risk	High Risk	High Risk	Unknown Risk
ACE screen score	Score of 0	Score of 1-3	Score of 1-3	Score of 4+	Score unknown (incomplete)
Assess for associated health conditions	Without associated health conditions	Without associated health conditions	With associated health conditions	With or without associated health conditions	↓
Determine response and follow-up	Provide education anticipatory guidance on ACEs, toxic stress, and buffering factors.	Provide education, anticipatory guidance on ACEs, toxic stress, and buffering factors. Assess for protective factors and jointly formulate treatment plan. Link to support services and treatment as available and appropriate.	Provide education about toxic stress, and likely role in patient’s health condition(s), and resilience. Assess for protective factors and jointly formulate treatment plan. Link to support services and treatment as available and appropriate.	Provide education about toxic stress, and likely role in patient’s health condition(s), and resilience. Assess for protective factors and jointly formulate treatment plan. Link to support services and treatment as available and appropriate.	Provide education on ACEs, toxic stress and buffering factors. Re-offer at next visit.

Thanks to ACEs Aware, and for more information visit ACEsAware.org.

This project was funded from the Tennessee Department of Children’s Services.





Adolescent ACEs and Toxic Stress Assessment Algorithm Page 2

Regardless of ACEs risk, consider providing all patients with a TNACES Starting a Conversation pamphlet.

When the **ACE score is Unknown Risk**, it may indicate discomfort or lack of understanding. If partial response indicates patient is at low, intermediate, or high risk, follow the guidelines for the category.

When the **ACE score is 0 without ACE-Associated Health Conditions**, the patient is at **“low risk”** for toxic stress physiology. The provider may offer education on the impact of ACEs, buffering/protective factors, and interventions that can mitigate health risks. See Pgs 47-48 Action 3b.

When the **ACE score is 1-3 without ACE-Associated Health Conditions**, the patient is at **“intermediate risk.”** See Pgs 49-51, Action 3c.

When the **ACE score is 1-3 and has at least one ACE-Associated Health Conditions**, the patient is at **“high risk.”**

Or,

when the **ACE score is 4 or higher, with or without ACEs Associated Health Conditions**, the patient is at **“high risk”** for toxic stress physiology. In both cases, the provider may offer education on how ACEs may lead to a toxic stress response and associated health conditions, as well as practices and interventions demonstrated to buffer the toxic stress response, such as: sleep, nutrition, mindfulness, mental health, and healthy relationships. The provider may also assess for protective factors, jointly formulate a treatment plan, and link to supportive services and interventions as available and appropriate. See Pgs 52-54, Action 3d.

Thanks to ACEs Aware, and for more information visit [ACEsAware.org](https://www.acesaware.org).



This project was funded from the Tennessee Department of Children's Services.



Evaluación de Experiencias Infantil Adversa en Adolescentes de 12 a 19 años para Completar por el Paciente

Muchas familias experimentan eventos estresantes. Con el tiempo, estos eventos pueden afectar su salud y bienestar. Nos gustaría hacerle preguntas para poder brindarle una atención mejor.

En algún momento desde que nació, ¿ha visto o estado presente cuando ocurrieron las siguientes experiencias? Por favor, incluya experiencias pasadas y presentes.

Tenga en cuenta que algunas preguntas tienen más de una parte separada por “O”. Si alguna parte de la pregunta se responde con “Sí”, entonces la respuesta a toda la pregunta es “Sí”.

Por favor, marque “Sí” donde corresponda..

1. ¿Alguna vez vivió con su madre/padre/proveedor de cuidados que haya sido enviado a la cárcel o estado preso(a)?	<input type="checkbox"/>
2. ¿Alguna vez se ha sentido sin apoyo, sin amor y/o sin protección?	<input type="checkbox"/>
3. ¿Alguna vez ha vivido con su madre/padre/proveedor de cuidados con problemas mentales (por ejemplo, depresión, esquizofrenia, trastorno bipolar, PTSD o trastorno de ansiedad)?	<input type="checkbox"/>
4. ¿Alguna vez su padre/madre/proveedor de cuidados le ha insultado, humillado o menospreciado?	<input type="checkbox"/>
5. ¿Alguna vez su padre/madre biológico o algún proveedor de cuidados tuvo o actualmente tiene problemas con consumo excesivo de alcohol, drogas o uso de medicinas con receta?	<input type="checkbox"/>
6. ¿Alguna vez le ha faltado cuidado apropiado de parte de un proveedor de cuidados (por ejemplo, no le protegieron de situaciones riesgosas, o no le atendieron cuando estaba enfermo o lastimado, aun cuando habían recursos disponibles)?	<input type="checkbox"/>
7. ¿Alguna vez vió o escucho que a su padre/madre/proveedor de cuidados le gritaran, maldijeran, insultaran o fuera humillado por otro adulto? O ¿Alguna vez vió o escuchó que a su padre/madre/proveedor de cuidados le abofetearan, patearan o le dieran una golpiza o le hirieran con un arma?	<input type="checkbox"/>
8. ¿Algún adulto en el hogar a menudo o muy a menudo le ha empujado, jaloneado, abofeteado o lanzado algún objeto? O ¿Alguna vez algún adulto en el hogar le golpeó tan fuerte que le quedaron marcas o heridas? O ¿Alguna vez algún adulto en el hogar le amenazó o actuó de manera que le atemorizara con que le podía causar daño físico?	<input type="checkbox"/>
9. ¿Alguna vez abusaron sexualmente de usted? Por ejemplo, ¿alguna persona lo tocó o le pidió que le tocara de una manera que no deseaba, o hizo que se sintiera incómodo, o alguien alguna vez intentó tener o tuvo sexo oral, anal o vaginal con usted?	<input type="checkbox"/>
10. ¿Hubo alguna vez cambios significativos en el estado de la relación sentimental de su(s) proveedor(es) de cuidados? Por ejemplo, los padres/proveedor(es) de cuidados se separaron o divorciaron o la pareja sentimental se vino a vivir al hogar o se fue del hogar?	<input type="checkbox"/>
Su puntaje EAI o (ACE) es el número total de respuestas marcadas.	

¿Cree que estas experiencias han afectado su salud? No mucho Algo Mucho

Su nombre _____ Fecha _____

Evaluación de Experiencias Infantil Adversa en Adolescentes de 12 a 19 años para Completar por el Paciente - Desidentificado

Muchas familias experimentan eventos estresantes. Con el tiempo, estos eventos pueden afectar su salud y bienestar. Nos gustaría hacerle preguntas para poder brindarle una atención mejor.

En algún momento desde que nació, ¿ha visto o estado presente cuando ocurrieron las siguientes experiencias? Por favor, incluya experiencias pasadas y presentes.

Tenga en cuenta que algunas preguntas tienen más de una parte separada por “O”. Si alguna parte de la pregunta se responde con “Sí”, entonces la respuesta a toda la pregunta es “Sí”.

1. ¿Alguna vez vivió con su madre/padre/proveedor de cuidados que haya sido enviado a la cárcel o estado preso(a)?
2. ¿Alguna vez se ha sentido sin apoyo, sin amor y/o sin protección?
3. ¿Alguna vez ha vivido con su madre/padre/proveedor de cuidados con problemas mentales (por ejemplo, depresión, esquizofrenia, trastorno bipolar, PTSD o trastorno de ansiedad)?
4. ¿Alguna vez su padre/madre/proveedor de cuidados le ha insultado, humillado o menospreciado?
5. ¿Alguna vez su padre/madre biológico o algún proveedor de cuidados tuvo o actualmente tiene problemas con consumo excesivo de alcohol, drogas o uso de medicinas con receta?
6. ¿Alguna vez le ha faltado cuidado apropiado de parte de un proveedor de cuidados (por ejemplo, no le protegieron de situaciones riesgosas, o no le atendieron cuando estaba enfermo o lastimado, aun cuando habían recursos disponibles)?
7. ¿Alguna vez vió o escucho que a su padre/madre/proveedor de cuidados le gritaran, maldijeran, insultaran o fuera humillado por otro adulto? O ¿Alguna vez vió o escuchó que a su padre/madre/proveedor de cuidados le abofetearan, patearan o le dieran una golpiza o le hirieran con un arma?
8. ¿Algún adulto en el hogar a menudo o muy a menudo le ha empujado, jaloneado, abofeteado o lanzado algún objeto? O ¿Alguna vez algún adulto en el hogar le golpeó tan fuerte que le quedaron marcas o heridas? O ¿Alguna vez algún adulto en el hogar le amenazó o actuó de manera que le atemorizara con que le podía causar daño físico?
9. ¿Alguna vez abusaron sexualmente de usted? Por ejemplo, ¿alguna persona lo tocó o le pidió que le tocara de una manera que no deseaba, o hizo que se sintiera incómodo, o alguien alguna vez intentó tener o tuvo sexo oral, anal o vaginal con usted?
10. ¿Hubo alguna vez cambios significativos en el estado de la relación sentimental de su(s) proveedor(es) de cuidados? Por ejemplo, los padres/proveedor(es) de cuidados se separaron o divorciaron o la pareja sentimental se vino a vivir al hogar o se fue del hogar?

Suma las respuestas de ‘sí’: _____ Este es su puntaje EAI o (ACE).

¿Cree que estas experiencias han afectado su salud? No mucho Algo Mucho

Su nombre _____ Fecha _____

Reviewing an ACEs Screening Tool with unknown risk of Toxic Stress (form not completed or incomplete), Adolescent (Action 3a)

When the patient does not complete the ACEs screening tool it may be due to issues of understanding, trust, fear, privacy, or any other concern. An important principle of trauma-informed care involves conferring agency and helping the patient to feel comfortable in choosing whether or not to complete the screening. Let the patient know they can complete it in the future.

Providing education on ACEs, toxic stress, stress mitigation and/or communicate the clinic has begun screening all patients will normalize ACEs and ACEs screenings. This information may help the patient feel more comfortable completing the screen at a subsequent appointment.

If partial response indicates patient is at intermediate or low risk, follow the guidelines for the category (3b-d).

Communication Tips

- Try to understand why the screening was not completed.
- Provide education.
- Normalize the screening by highlighting that it is a routine part of care for all patients.
- Reassure the patient the screening is used to provide better care for them.
- Let the patient choose to complete the screening.
- Avoid any negative or deterministic language about ACEs, adversity, trauma, or toxic stress.

Talking Point Examples for Clinicians

Note-When previous steps were completed by a different staff member, thank the patient and restate ACEs are common and the clinic has begun ACEs screening by asking all patients about these experiences because we are learning ACEs may affect health and well-being.

“I see you did not fill out (or complete) the screening form that asks about Adverse Childhood Experiences, or ACEs. We are asking all our patients to answer these questions to help us provide the best possible care and support for you. What concerns or questions do you have with the form or questions?”

“It is your choice if you want to share this information. At your next visit you will have the option to fill out this form. Please know that in this practice, you will be asked to fill out this form, just as we ask you to fill out other questionnaires.”

“If you are interested, I can give you some information about ACEs, toxic stress, and some things you can do to manage stress for better health.”

Reviewing an ACEs Screening Tool with a Low Risk of Toxic Stress (0 ACEs), Adolescent (Action 3b)

Remember that low risk does not mean absence of risk. This is because there is substantial individual variability, patients may under-report ACEs, and other risk factors for stress (such as experiencing discrimination or bullying) are not used in this stress risk assessment algorithm due to insufficient data for standardization.

Because ACEs are common and their impact on health remains under-recognized, routine screening offers opportunity for prevention by educating all patients about ACEs, toxic stress, ACE-Associated Health Conditions, and stress mitigating protections.

Communication Tips

- Avoid making assumptions about the meaning or impact of the adverse experience(s) for an individual, which may be inconsistent with the patient's feelings and experience.
- Confirm the patient's ACEs score to verify the patient understands the tool and has filled it out correctly.
- Discuss clinical assessment findings.
- Educate and provide anticipatory guidance about ACEs, toxic stress, and stress mitigators.

Talking Point Examples for Clinicians

Note- When previous steps were completed by a different staff member, thank the patient and restate ACEs are common and the clinic has begun ACEs screening asking all patients about these experiences because we are learning ACEs may affect health and well-being.

“Thank you for filling out the form.”

“Completing this form gives us information that helps us better care for you.”

“We now understand that exposure to stressful or traumatic experiences when we are children, like the ones on this form, may alter our stress hormones. Stress hormones, like adrenaline, may be released to cause effects such as increasing heart rate, blood pressure, and blood sugar levels. Some stress is good, it can get us ready to take an exam or preparing for a difficult task. But these are short term stresses and then everything returns to normal.”

“When stressful events happen a lot, or last for a long time, the stress hormones can become abnormal, this is called toxic stress. Our stress response is complicated so different people can have different effects from stress.”

“Science is informing us that really stressful events, especially if they happen over and over and occur during our childhood can put us at risk for problems like heart disease, diabetes, ADHD, asthma, anxiety, depression, substance misuse, and more.”

“Is there anything that is concerning you about your health right now?”

“Let's talk about some activities that can help manage stress. We have a worksheet (show the ACEs Shared Decision Making and Self-Care Worksheet), and there are some handouts (show stress mitigating resource pages). We can look at these together and discuss what you think is best for you/your family. Which of these would you be interested

in trying? At your next visit we can check in and see how it is going.”

“From what I see on the form, you have not experienced any of the things listed here. Is that correct? ACEs may occur at different points in childhood, and are really common, so if you have experienced, or do experience any of these, don’t hesitate to check in with us because science tells us there are stress mitigators that can help reduce negative physical and mental health outcomes. This means doing things like: connecting with family and friends, getting regular exercise, getting quality sleep with regular bedtimes, eating healthy foods, and spending time outside in nature, and more.”

Reviewing an ACEs Screening Tool with an Intermediate Risk of Toxic Stress (1-3 ACEs) without ACE-Associated Health Conditions (AAHC), Adolescent (Action 3c)

Having ACEs without AAHCs indicates the patient to be at intermediate risk and the patient may benefit from specific education, interventions, and supportive services that focus on preventing stress or treating sub-clinical stress.

Communication Tips

- Avoid making assumptions about the meaning or impact of the adverse experience(s) for an individual, which may be inconsistent with the patient's feelings and experience.
- Confirm the patient's ACEs score to verify the patient understands the tool and filled it out correctly.
- Discuss clinical assessment findings.
- Validate existing patient/family strengths and protective factors.
- Educate patients about how prolonged activation of the stress response system can contribute to health conditions and there are evidence-based stress mitigators that can help protect against the stress response.
- It can be important to focus on stress mitigation strategies for the patient because the patient's experience can affect their baby's development, and then later their bonding and parenting.
- Jointly formulate any treatment plan.
- As appropriate, ask permission to link to support services and interventions.
- Discuss shared-decision making treatment plan and follow-up plan.

Talking Point Examples for Clinicians

Note-When previous steps were completed by a different staff member, thank the patient and restate that ACEs are common and the clinic has begun ACEs screening by asking all patients about these experiences because we are learning that ACEs may affect health and well-being.

It can be important to focus on existing strengths and also to stress mitigation strategies for the patient, focusing and building on strengths can help provider and patient pivot toward their strengths.

“Thank you for filling out the form.”

“Thank you for giving us your trust, and being vulnerable.”

“I see from this form you have experienced some of the things listed here. We now understand that exposure to stressful or traumatic experiences like the ones listed here can increase the risk for health and developmental problems, though a process called toxic stress. The good news is you do not have any of those symptoms. This tells me you are doing something right. That's great! Let's talk about what you are doing right and let's keep doing that. In the meantime, let's be on the lookout for any of these symptoms. Science tells us early detection is associated with improved outcomes.”

“We have strategies that have been shown to help calm the stress response. These stress busters include things like: having healthy relationships, eating healthy, getting regular/quality sleep, regular exercise, and getting out into

nature. I'd like to explore some of these with you to identify which we can use to support your health and well-being.”

“Addressing these experiences now can help prevent both physical and mental health issues later. Do you notice any of these experiences affecting you? What questions do you have about your health?”

“I think we often forget to tell our moms that pregnancy is hard work and it can feel overwhelming. What can our office do to help you feel safe and supported?”

“Science is showing us that a healthy parent is one of the most important factors in keeping babies/children healthy. I think we often forget to tell parents what a good job they are doing and how hard and stressful parenting can be. If you feel like you are experiencing a lot of stress, learning to reduce or manage your stress is so important for you and your baby. What are your thoughts on what I have said?”

“When things have been tough in the past for you, what do you think helped? What do you think would help you right now?”

“Let's talk about some activities that can help manage stress and help prevent future ACE Associated Health Conditions. We have a worksheet (show the Shared -Decision and Self-Care Worksheet), and there are some handouts (show stress mitigating resource pages). We can look at these together and discuss what you think is best for you and your family. Which of these would you be interested in trying? At your next visit we can check in and see how it is going.”

“If you feel like you are experiencing a lot of stress, learning strategies to reduce, manage, or even how you respond to stress are some of the best things you can do for your health. Managing stress involves making sure you are safe and feel safe, and learning how to support and strengthen the way your own body and brain regulate stress: regularly getting quality sleep, healthy eating, exercising, and getting out into nature. We are here to help you with all of these.”

“Healthy supportive relationships really help reduce stress. Who are you already able to lean on for support?”

“Strong and safe relationships are important to your health and help you to be strong and resilient. Who is there for you no matter what, like your mom, dad, aunt, sister, brother, uncle, grandparent, or friend?”

“Do you feel safe now? Please know that our team is here to help if you ever feel scared or unsafe at home, or anywhere.”

“Where do you feel most safe? What other places make you feel safe?”

“When you are stressed, worried, or things are hard, where do you draw your strength? How does this help you? How do your family or friends support you? “

“We have some handouts (show mitigating resource pages) that have information on stress busters. It can be helpful to have some proven tools to build-up our body's ability to cope with stress. Things that can prevent or help the body recover from stress, include: eating healthy food like fruits and vegetables, having a regular bedtime and getting enough sleep, getting exercise, taking deep breaths and doing mindfulness exercises like meditation, and getting

out into nature. And sometimes we all need someone like a therapist who we can talk to about what is going on with us. Which of these would you be interested in trying? At your next visit we can check in and see how it is going.”

“ACEs may occur at different points in childhood, and are really common, so if you have experienced, or do experience any of these, don’t hesitate to check in with us because science tells us that early intervention can help reduce negative physical and mental health outcomes. This means doing things like: connecting with family and friends, getting regular exercise, getting quality sleep with regular bedtimes, eating healthy foods, and spending time outside in nature, and more.”

Reviewing an ACEs Screening Tool with a High Risk of Toxic Stress (1-3 ACEs) with ACE-Associated Health Conditions (AAHC) OR 4 or more ACEs with or without ACE-Associated Health Conditions (AAHC), Adolescent (Action 3d)

When you see a patient is at high risk of toxic stress, know that you do not need to unpack all of their experiences and ACE-Associated Health Conditions in one day. The most important thing is to start the conversation, follow-up and develop treatment plans over multiple visits.

A patient determined to be at high risk indicates the patient may benefit from specific education, interventions, and supportive services focusing on preventing and treating toxic stress.

Communication Tips

- Avoid making assumptions about the meaning or impact of the adverse experience(s) for an individual, which may be inconsistent with the patient's feelings and experience.
- Confirm the patient's ACEs score to verify the patient understands the tool and has filled it out correctly.
- Discuss clinical assessment findings.
- Validate existing patient/family strengths and assess for protective factors.
- Educate and provide anticipatory guidance.
- Make the link between ACEs, toxic stress, and the patient's ACE-Associated Health Condition(s).
- Jointly formulate any treatment plan.
- As appropriate, ask permission to link to support services and interventions.
- Discuss shared-decision making and self-care treatment plan and follow-up plan.

Talking Point Examples for Clinicians

Note - When previous steps were completed by a different staff member, thank the patient and restate ACEs are common and the clinic has begun ACEs screening asking all patients about these experiences because we are learning that ACEs may affect your health and well-being.

“Thank you for filling out the form.”

“Thank you for giving us your trust, and being vulnerable.”

“I see from this form that you have experienced some of the things listed here. We now understand exposure to stressful or traumatic experiences like the ones listed here can increase the risk to health and well-being, through a process called toxic stress.” (Some examples are:)

- “Some stress is good, like getting ready for an exam or getting ready for a difficult task. This happens because stress hormones may be released, they help us focus and may cause our heart rate, blood pressure and blood sugar levels to go up. But, this is short term stress and as soon as the event is over, our bodies go back to normal. This kind of stress helps us be ready for challenges.”
- “But if the stressful events happen a lot, or last a long time, the stress hormones can stay elevated and become abnormal and our heart rate, blood pressure, blood sugar can stay elevated too long, this is called toxic stress. Our stress response is complicated so different people can have different effects from stress.”
- “For some people, toxic stress can lead to system overload causing it to stay on high alert too much of the time.”

- When our brain is on high alert we might see danger everywhere and become anxious, jumpy, hyperactive, or impulsive. When our endocrine system stays on high alert it might lead to elevated blood sugar and increase the risk for diabetes. It can also lead to increased risk of infections, weight gain, and hypertension.”
- “For other people the stress system can tire out or try and shut itself down leading to low stress hormones and low energy. This can look like depression or emotional numbing. Low stress hormones can lead to abdominal pain, weight loss, low blood pressure, and even fainting.”
- “Science is informing us that really stressful events, especially if they happen over and over and occur during our childhood can put us at risk for problems like heart disease, diabetes, ADHD, asthma, anxiety, depression, substance misuse, and more.”

“I am concerned and think that your ACEs may be contributing to your _____(name the AAHC).”

“The good news is we can do something about this. Some things we’ve learned help our stress response include things like good nutrition, regular bedtimes, spending time out in nature, regular exercise, mental health support, mindfulness, and healthy relationships. I’d like to look at these (show stress mitigating resource pages) with you to decide which could help us treat your _____(name the AAHC).”

Transition to Motivational Interviewing Techniques

- Ask open ended questions:
 - “How does that sound to you?”
 - “How do you manage stress?”
 - “Have you noticed stress being part of your _____(name the AAHC)
- Use affirming statements in response to the patient’s answers:
 - “It’s wonderful you are getting a good night sleep, because that is a great way to calm stress hormones.”
- The transition to reflecting and summarizing:
 - “Okay, let me make sure I understand. (Summarize what the patient said.) Do I have that right?”

Additional Talking Point Examples for Clinician

It can be important to focus on existing strengths and also to stress mitigation strategies for the patient, focusing and building on strengths can help provider and patient pivot toward their strengths.

“I think we often forget to tell our moms that pregnancy is hard work and it can feel overwhelming. What can our office do to help you feel safe and supported?”

“Science is showing us that a healthy parent is one of the most important factors in keeping babies/children healthy. I think we often forget to tell parents what a good job they are doing and how hard and stressful parenting can be. If you feel like you are experiencing a lot of stress, learning to reduce or manage your stress is so important for you and your baby. What are your thoughts on what I have said?”

“When things have been tough in the past for you, what do you think helped? What do you think would help you right now?”

“Let’s talk about some activities that can help manage stress and help prevent future ACE Associated Health Conditions. We have a worksheet (show the Shared-Decision and Self-Care Worksheet), and there are some

handouts (show stress mitigating resource pages). We can look at these together and discuss what you think is best for you and your family. Which of these would you be interested in trying? At your next visit we can check in and see how it is going.”

“If you feel like you are experiencing a lot of stress, learning strategies to reduce, manage, or even how you respond to stress are some of the best things you can do for your health. Managing stress involves making sure you are safe and feel safe, and learning how to support and strengthen the way your own body and brain regulate stress: regularly getting quality sleep, healthy eating, exercising, and getting out into nature. We are here to help you with all of these.”

“Healthy supportive relationships really help reduce stress. Who are you already able to lean on for support?”

“Strong and safe relationships are important to your health and help you to be strong and resilient. Who is there for you no matter what, like your mom, dad, aunt, sister, brother, uncle, grandparent, or friend?”

“Do you feel safe now? Please know that our team is here to help if you ever feel scared or unsafe at home, or anywhere.”

“Where do you feel most safe? What other places make you feel safe?”

“When you are stressed, worried, or things are hard, where do you draw your strength? How does this help you? How do your family or friends support you? “

“We have some handouts (show mitigating resource pages) that have information on stress busters. It can be helpful to have some proven tools to build-up our body’s ability to cope with stress. Things that can prevent or help the body recover from stress, include: eating healthy food like fruits and vegetables, having a regular bedtime and getting enough sleep, getting exercise, taking deep breaths and doing mindfulness exercises like meditation, and getting out into nature. And sometimes we all need someone like a therapist who we can talk to about what is going on with us. Which of these would you be interested in trying? At your next visit we can check in and see how it is going.”

“ACEs may occur at different points in childhood, and are really common, so if you have experienced, or do experience any of these, don’t hesitate to check in with us because science tells us that early intervention can help reduce negative physical and mental health outcomes. This means doing things like: connecting with family and friends, getting regular exercise, getting quality sleep with regular bedtimes, eating healthy foods, and spending time outside in nature, and more.”

Patient Information Pages



¿Por qué estamos hablando de las EAI (ACEs)?

EAI significa Experiencias Adversas en la Infancia y son eventos que ocurren antes de cumplir los 18 años. Las EAI son comunes, casi la mitad de los niños tienen al menos una EAI, y casi dos tercios de los adultos tienen al menos una EAI.

Estamos aprendiendo que las EAI pueden llevar a enfermedades, tanto físicas como mentales. La buena noticia es que se ha comprobado que existen maneras de disminuir los efectos de las EAI, ¡y nunca es demasiado tarde para empezar! Esta clínica, ha comenzado a pedir a todos nuestros pacientes que completen un Cuestionario de EAI. Conocer su puntaje de EAI ayudará a su equipo de atención médica a servir mejor sus necesidades de atención médica individuales y puede ayudar a romper el ciclo de EAI que pueden afectar a las familias.

Gracias por tomarse el tiempo para hablar con nosotros sobre las EAI.

Reductores de Estrés para Disminuir los Efectos de las EAI:

Nuestros equipos médicos siguen aprendiendo acerca de las EAI (Experiencias Adversas en la Infancia). Sin embargo, existe un acuerdo entre los profesionales en que todos nosotros quienes enfrentamos desafíos nos desempeñamos mejor si tenemos al menos un método para reducir el estrés en nuestras vidas. Aprender a reducir los efectos de las EAI puede mejorar la salud física y mental, tanto la suya como la de su familia. Hable con su equipo de atención médica acerca de sus preguntas o inquietudes. Nunca es demasiado tarde.

Los métodos comprobados para reducir el estrés causado por las EAI son:

- Calidad de sueño, dormir regularmente
- Comer alimentos saludables
- Realizar actividad física regularmente
- Practicar la conciencia-mente, como el yoga, la meditación y la respiración profunda
- Pasar tiempo en la naturaleza
- Acceder a servicios de atención de salud conductual
- Construir y mantener relaciones de apoyo

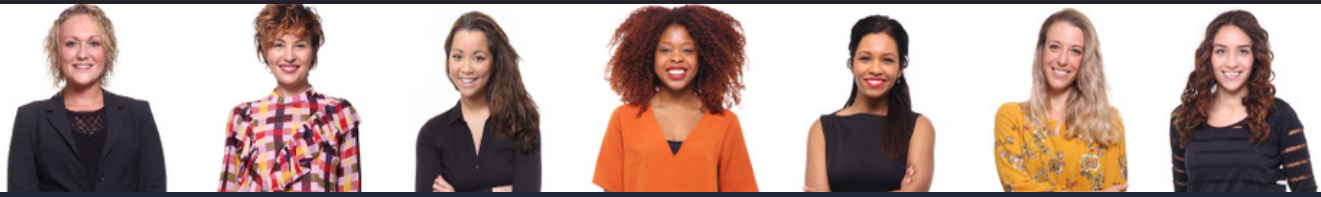


Gracias a ACEs Aware, y para obtener más información visite [ACEsAware.org](https://www.acesaware.org).

Este proyecto fue financiado por el Departamento de Servicios para la Infancia de Tennessee.

[Return to Contents](#)





¿Cómo Puede Ayudar la Evaluación de las EAI (ACEs)?

EAI significa Experiencias Adversas en la Infancia. Las EAI son comunes, aproximadamente dos tercios de los adultos tienen al menos una EAI. Las EAI incluyen cosas como negligencia, abuso, enfermedad mental del cuidador, divorcio y violencia doméstica. Cuando las experiencias estresantes en la infancia son demasiado intensas o frecuentes y carecen del apoyo de un adulto amoroso pueden llevar a un estrés tóxico. El estrés tóxico no tratado puede dañar nuestros cuerpos y cerebros, causando problemas de salud física y mental.

Esta clínica ha agregado una evaluación de las EAI a la lista de otras evaluaciones que pedimos a todos nuestros pacientes que completen. Conocer su puntaje en EAI ayudará a este equipo de atención médica a brindarle a usted y a su bebé una atención mejor. Sin embargo, si elige no completarlo en este momento, apoyamos su decisión. Cuando decida hacerlo, puede completarlo en una fecha posterior.

Lo ideal es prevenir las EAI. Hay formas de disminuir sus efectos para aquellos que ya han experimentado EAI. Avísenos si tiene alguna pregunta. Estamos aquí para ayudar. Las EAI se pueden tratar. Su puntaje EAI no es su destino; su historial y el de su familia es más que un número.

Reductores de Estrés para Disminuir los Efectos de las EAI:

Nuestros equipos médicos siguen aprendiendo acerca de las ACEs (Experiencias Adversas en la Infancia). Sin embargo, existe un acuerdo entre los profesionales en que todos nosotros quienes enfrentamos desafíos nos desempeñamos mejor si tenemos al menos un método para reducir el estrés en nuestras vidas. Aprender a reducir los efectos de las ACEs puede mejorar la salud física y mental, tanto la suya como la de su familia. Hable con su equipo de atención médica acerca de sus preguntas o inquietudes. Nunca es demasiado tarde.

Los métodos probados para reducir el estrés causado por las ACEs son:

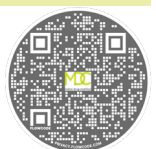
- Calidad de sueño, dormir regularmente
- Comer alimentos saludables
- Realizar actividad física regularmente
- Practicar la conciencia-mente, como el yoga, la meditación y la respiración profunda
- Pasar tiempo en la naturaleza
- Acceder a servicios de atención de salud conductual
- Construir y mantener relaciones de apoyo



Gracias a ACEs Aware, y para obtener más información visite ACEsAware.org.

Este proyecto fue financiado por el Departamento de Servicios para la Infancia de Tennessee.

[Return to Contents](#)





Obteniendo una Buena Noche de Sueño

Obtener una buena noche de sueño desempeña un papel importante en nuestra salud mental, física y bienestar general. El sueño de calidad es tan crucial como la nutrición y la actividad física.

Estudios han demostrado que cuando dormimos bien por la noche, enfermamos con menos frecuencia, experimentamos una mayor concentración, somos más productivos y manejamos el estrés con más facilidad.

Ideas para ayudar a conciliar un buen sueño

Mantener rutinas regulares

Todos nos beneficiamos de rutinas predecibles. Realizar las mismas actividades antes de acostarse puede ayudarlo a relajarse y conciliar el sueño más fácilmente. Leer o hablar en voz baja con una persona de confianza son buenas ideas y pueden ayudarlo a lograr una buena noche de sueño.

Mantener horarios regulares de acostarse y levantarse

Nuestros cuerpos están más saludables y nuestros cerebros funcionan mejor cuando nuestro horario de sueño es regular y predecible. Una rutina y horario regular para acostarse también nos ayuda a conciliar el sueño más fácilmente.



Mantener el espacio de descanso tranquilo y apacible

Dormimos mejor en lugares con luz tenue, niveles de ruido bajos y una temperatura fresca (altos 60 a bajos 70 grados F). Evite la televisión, el teléfono y las computadoras portátiles en el espacio para dormir. Los estudios demuestran que la luz de estos dispositivos nos impide sentir sueño.

Permanecer activo durante el día

Realizar actividad física, como dar un paseo al parque, visitar amigos o practicar yoga, nos ayuda a conciliar el sueño más fácilmente y también contribuye a mejorar la calidad del sueño.

Búsqueda de apoyo de un proveedor de atención médica

Hable con su ginecólogo obstetra o proveedor de atención médica primaria si está experimentando dificultades para dormir.

Gracias a ACEs Aware, y para obtener más información visite ACEsAware.org.

Este proyecto fue financiado por el Departamento de Servicios para la Infancia de Tennessee.

[Return to Contents](#)





Fomentando Relaciones de Apoyo

Todas las familias enfrentan dificultades. Algunos desafíos y el estrés son demasiado intensos o frecuentes para que podamos manejarlos. Esto es especialmente cierto cuando estos eventos ocurrieron en nuestra infancia y han quedado sin abordar.

Las relaciones amorosas y de apoyo pueden ayudar a reducir los efectos físicos y mentales del estrés. Busque las relaciones de apoyo que necesite y sepa que nuestro personal de la oficina está aquí para ayudarle.

Ideas sobre relaciones de apoyo:

Haciendo de las relaciones de apoyo una prioridad

Todos necesitamos relaciones de apoyo confiables para compartir pensamientos y sentimientos. Explore su comunidad para encontrar y construir relaciones sólidas conectándose con familiares, amigos, comunidades de fe, mentores y organizaciones locales como grupos de crianza. Señales de una relación saludable incluyen:

- Tiempo regular de calidad para hablar y compartir.
- Poder conectarse y mostrar empatía.
- Es alentador.
- Poner atención a los detalles.
- Ayuda cuando se solicita.
- Escucha y puede discernir.
- Alegrarse mutuamente.
- Poder expresar intenciones, ser honesto y considerado.
- Fomentar de la seguridad emocional.



Ahora sabemos que experimentar múltiples ACEs (Experiencias Adversas en la Infancia) contribuye nuestro riesgo de abuso y violencia de pareja. Nuestra oficina está aquí para ayudarle a usted y a su familia a sentirse más seguros. Avísenos si necesita ayuda.

Línea Directa de Violencia Doméstica de Tennessee: 1-800-365-6767, cuenta con consejeros disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana, para ofrecer referencias, escucha de apoyo y ayuda con la planificación de seguridad.

Línea Directa Nacional de Salud Mental Materna: 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262), está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, es confidencial, permite llamadas y mensajes de texto, y está disponible en más de 60 idiomas.

Gracias a ACEs Aware, y para obtener más información visite [ACEsAware.org](https://www.acesaware.org).

Este proyecto fue financiado por el Departamento de Servicios para la Infancia de Tennessee.

[Return to Contents](#)





Mejorando la **Nutrición**

Antes de realizar cambios en la dieta, hable con su proveedor de atención médica primaria y/o su ginecólogo obstetra. Embarazarse o simplemente pensar en quedar embarazada es un momento ideal para comprometerse a comer de manera más saludable.

Estar estresado aumenta nuestro deseo de alimentos altos en azúcar y grasa. Con el tiempo, esto puede llevar a la obesidad y problemas de estado de ánimo y sueño. Tomar algunos pasos simples para mejorar su nutrición puede reducir los riesgos.

Ideas para mejorar su nutrición:

Comer juntos como familia

Reserve momentos para las comidas y coma juntos tan a menudo como sea posible. Este es un buen momento para establecer hábitos alimenticios saludables y fortalecer los lazos familiares. Cuénteles a su familia sobre su día y pregúnteles sobre el suyo. Trate de evitar distracciones en la mesa y sea consciente de los demás durante este tiempo.

Beber agua en cada comida y bocadillo

Limite los jugos, refrescos y bebidas azucaradas. En cambio, desarrolle el hábito saludable de beber agua.



Hay una aplicación para eso

Existen aplicaciones y sitios web llenos de información útil. Para obtener ayuda en tomar decisiones alimenticias más saludables, visite [MyFitnessPal](#) o [AuntBertha](#), y un sitio web para localizar mercados locales de agricultores es [LocalHarvest](#).

Comenzar todos los días con un desayuno saludable

Comer un desayuno saludable completo con frutas, granos y proteínas le ayudará a comenzar cada día con buena energía. Los estudios muestran que los adultos y los niños que desayunan a diario tienen menos probabilidades de tener sobrepeso.

Saber cómo agregar alimentos saludables

- Haga sus sándwiches-emparedados con pan integral.
- Sirva frutas y verduras coloridas frescas, congeladas o enlatadas.
- Aumente las proteínas con poca o sin grasa cocinando al horno, a la parrilla o al vapor.

Gracias a ACEs Aware, y para obtener más información visite [ACEsAware.org](#).

Este proyecto fue financiado por el Departamento de Servicios para la Infancia de Tennessee.

[Return to Contents](#)





Practicando la **Meditación**

Practicar la meditación implica estar consciente de los sentimientos, pensamientos y sensaciones inmediatos o presentes dentro de ti, y puede ayudar a reducir nuestra respuesta al estrés.

Estudios han demostrado que practicar la meditación puede reducir todo tipo de estrés, incluyendo el estrés durante el embarazo y la crianza.

Ideas para incorporar la meditación en tu vida:

Prestar mucha atención a los detalles

Mientras juegas, caminas, compartes comidas o conduces a casa, presta atención a los detalles de tu entorno. Practicar la meditación puede ocurrir en cualquier momento, en cualquier lugar.

La práctica de la meditación se vuelve más fácil cada día

Practicar la meditación todos los días ayudará a desarrollar el hábito más rápido, al mismo tiempo que ayuda a reducir tu respuesta al estrés. Dese un respiro de lo que sucedió ayer o podría suceder mañana centrándose en lo que está ocurriendo ahora.

Hay una aplicación para eso

Recursos útiles se pueden encontrar en [SmilingMind](#) y [AuntBertha](#).

Aprender y enseñar la respiración profunda desde el vientre

- La respiración profunda desde el vientre es un buen camino hacia un estado relajado que puede aprender y practicar en cualquier lugar.
- Siéntese o acuéstese.
- Coloque una mano en su vientre y otra en su pecho.
- Inhale por la nariz sintiendo cómo se eleva su vientre.
- Exhale por la boca sintiendo cómo baja su vientre.
- Repita esto de tres a cinco veces y trate de hacerlo de manera divertida.
- Practique y modele esto con su familia. Por ejemplo, podría decir, 'Estoy tan estresado por este tráfico, pero no puedo cambiarlo. Ayúdame a tranquilizar mi mente y cuerpo tomando algunas respiraciones desde el vientre conmigo.' Usted y su pueden hablar después sobre cómo se sintió y cómo les ayudó a sentirse mejor."



Gracias a ACEs Aware, y para obtener más información visite [ACEsAware.org](https://www.acesaware.org).

Este proyecto fue financiado por el Departamento de Servicios para la Infancia de Tennessee.

[Return to Contents](#)





Realizando Ejercicio

Antes de realizar cambios en el ejercicio, hable con su proveedor de atención médica primaria y/o su ginecólogo obstetra. Estar embarazada o simplemente pensar en quedar embarazada es un momento ideal para comprometerse a ser más activo. Hacer ejercicio diario ayuda a mejorar el estado de ánimo y la concentración, fortalece nuestro sistema inmunológico, alivia los sentimientos de ansiedad y depresión, y reduce las hormonas del estrés en nuestro cuerpo.

¡Ser físicamente activo con su familia es aún mejor y puede ser muy divertido para todos ustedes!

Ideas para ayudarle a obtener suficiente ejercicio:

Apagar las electrónicos

Todos nos beneficiamos de un tiempo limitado frente a las electrónicos. Esto incluye: teléfonos, televisores, computadoras portátiles y otros dispositivos electrónicos. Fuera del trabajo, intente limitar el tiempo frente a las pantallas a menos de dos horas al día.

Incluir el juego en su horario

Hacer de la actividad física una prioridad ayudará a que ocurra regularmente. Ponga el juego en tu calendario y planifica salidas familiares activas. ¡Jugar juntos es genial para fortalecer los lazos familiares!



Hay una aplicación para eso

Existen aplicaciones y sitios de internet llenos de información útil. Una aplicación gratuita que puede ayudarle a encontrar tiempo para hacer ejercicio, incluso con un horario ocupado, es [7 Minute Workout](#) y un sitio de internet con información útil es [AuntBertha](#).

Ser activo todos los días

Piense en caminar. Una manera fácil de aumentar sus pasos es, al hacer diligencias, estacionarse lo más lejos posible de la entrada en la que se sienta cómodo. Esta es una excelente oportunidad para acumular “pasos” diarios, y solo con hacer esto, realmente se suma.

Hacer el ejercicio divertido para usted y su familia:

- Salga a caminar con sus hijos por su vecindario jugando a “Veo, veo”.
- De un paseo por su parque local con un amigo o pareja.
- Lleve a sus hijos al parque, jugar con ellos será divertido y le proporcionará mucho ejercicio.

Gracias a ACEs Aware, y para obtener más información visite [ACEsAware.org](#).

Este proyecto fue financiado por el Departamento de Servicios para la Infancia de Tennessee.

[Return to Contents](#)





Experimentando la Naturaleza

Experimentar la naturaleza ayuda a reducir el estrés y calma nuestros cuerpos y mentes. Lo que vemos, escuchamos y experimentamos afecta nuestro estado de ánimo y cómo funcionan nuestros sistemas nervioso, hormonal e inmunológico.

El estrés de un entorno desagradable puede hacernos sentir ansiosos, tristes o impotentes. Un entorno agradable puede revertir eso. La exposición a la naturaleza puede actuar como un amortiguador para las tensiones de la vida y aumentar nuestra capacidad para hacer frente.

Ideas para ayudarle a obtener los beneficios para la salud de la naturaleza:

Salir al exterior y sumergirse en la naturaleza

La exposición a la naturaleza nos ayuda a sentirnos mejor y también beneficia nuestra salud física y mental al reducir la presión arterial, la frecuencia cardíaca, la tensión muscular y las hormonas del estrés.

Ayudándonos a concentrarnos

Disfrutar de la naturaleza o de espacios verdes también puede ayudar a mejorar nuestra atención. Las investigaciones muestran que aquellos como nosotros con TDAH tenemos mejores períodos de atención después de pasar tiempo en la naturaleza.

Hay una aplicación para eso

Existen aplicaciones y sitios de internet llenos de información útil. Utilice la aplicación de fotos de su teléfono para aprender el nombre de árboles y flores en sus paseos, y un sitio de internet para encontrar un parque cerca de usted es [ParkFinder](#).



Apagar la pantalla

Limita el tiempo frente a pantallas, incluyendo teléfonos, televisores, computadoras portátiles y otros dispositivos electrónicos, a dos horas o menos al día fuera del trabajo.

Ser creativo para agregar naturaleza a tu vida

La naturaleza se encuentra a nuestro alrededor, acompañe a su pareja o familia cuando practiquen un deporte al aire libre, lea junto a una ventana o de un paseo alrededor de la manzana.

Gracias a ACEs Aware, y para obtener más información visite [ACEsAware.org](#).

Este proyecto fue financiado por el Departamento de Servicios para la Infancia de Tennessee.

[Return to Contents](#)





Mejorando la **Salud Mental**

Cuidar de nuestra salud mental es tan importante como cuidar de nuestra salud física. Busque ayuda tan pronto como note un problema. Puede hablar con su ginecólogo obstetra (OB-GYN) o su proveedor de atención médica primaria para obtener ayuda para encontrar servicios de salud mental.

Nuestra comunidad médica está aprendiendo que muchas condiciones médicas crónicas resultan del estrés tóxico que ocurre durante la infancia. Trabajemos juntos y rompamos el ciclo de transmitir el estrés y las EAI.

Ideas para mejorar tu salud mental:

Compartir preocupaciones y problemas con tus proveedores de atención médica

Estar dispuesto a compartir preocupaciones y problemas sobre sus dificultades es un gran primer paso hacia la curación y el bienestar.

Buscar ayuda

Si has experimentado dificultades o Experiencias Adversas en la Infancia (EAI) durante la infancia y tienes problemas de salud física o mental, considera buscar ayuda profesional. La comunidad médica está aprendiendo más cada día sobre el papel que el estrés puede tener en nuestras vidas. Los padres con las EAI no abordadas pueden encontrar dificultades para establecer vínculos y criar a su propio bebé. Al abordar nuestras propias las EAI, podemos ser más saludables, menos estresados y mejor preparados para romper el ciclo de adversidad que puede afectar a las familias. Algunas razones para hablar con tu proveedor y buscar ayuda son:

- Querer saber más sobre las condiciones de salud vinculadas al estrés tóxico y las EAI.
- Tener curiosidad sobre cómo sus EAI pueden afectar su salud.
- Querer aprender cómo se transmiten las EAI y cómo romper ese ciclo.
- Está experimentando tristeza, depresión, ansiedad, pánico o dificultades para dormir.
- Está experimentando abuso o violencia



Hay acciones que puede tomar para que usted y su hijo tengan cuerpos y cerebros más saludables. La consejería y otros servicios de salud mental pueden ser útiles para todos nosotros, y especialmente para aquellos que han enfrentado dificultades. Un recurso útil para encontrar servicios es [AuntBertha](#).

La Línea Directa Nacional de Salud Mental Materna 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262) está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, es confidencial, permite llamadas y mensajes de texto, y está disponible en más de 60 idiomas.

Gracias a ACEs Aware, y para obtener más información visite [ACEsAware.org](#).

Este proyecto fue financiado por el Departamento de Servicios para la Infancia de Tennessee.

[Return to Contents](#)





Padres Enfrentandose al EAI (ACEs)

Si estuvo expuesto a Experiencias Adversas en la Infancia (EAI), es posible que aún sienta sus efectos, incluso siendo adulto. Puede que se pregunte qué significa esto para su salud física y mental. Cómo podría estar afectándole EAI depende de muchas cosas, incluyendo cuántas EAI experimentó durante la infancia, si hubo un adulto que le brindó amor y cuidado en la infancia, y si cuenta con un buen sistema de apoyo en la actualidad. La buena noticia es que nunca es demasiado tarde. Aprender sobre el estrés y cómo le afecte es un gran paso hacia el bienestar y para romper el ciclo de transmitir las EAI.

Preguntas que puedas tener sobre las EAI:

¿Es todo el estrés perjudicial?

No todo el estrés es perjudicial. Algunos tipos de estrés son útiles, preparan tu cuerpo y cerebro para presentar un examen o para enfrentar una tarea difícil. Cuando se experimenta de vez en cuando, el estrés es beneficioso. Sin embargo, ciertos tipos de estrés intenso o estrés tóxico pueden hacer que su sistema se sobrecargue y cause cambios perjudiciales en su cuerpo y cerebro.

¿Cómo me puede afectar ahora el estrés tóxico de mi infancia?

Si tiene estrés tóxico no abordado, puede contribuir a problemas con su salud física y mental. También puede dificultar hacer frente al estrés actual.



¿Qué tiene que ver esto con mi familia?

El embarazo y la crianza de los hijos son exigentes y, a veces, estresantes. Si tiene estrés tóxico no abordado, es posible que fácilmente sufra una sobrecarga de estrés y reaccione de forma exagerada ante el llanto, las rabietas o incluso la leche derramada de su hijo. Al abordar sus propias experiencias, puede sentirse mejor y adquirir habilidades para romper el ciclo EAI (ACEs) en su familia.

¿Qué hacer ahora?

En primer lugar, reconozca que nunca es demasiado tarde para empezar y que las EAI (ACE) son realmente comunes. Hable con su obstetra-ginecólogo o proveedor de atención médica primaria acerca de sus inquietudes. Comience a practicar hábitos saludables que puedan reducir el estrés en su cuerpo y cerebro. Eso significa: hacer ejercicio, experimentar la naturaleza, mejorar la salud mental, practicar la atención plena, dormir bien, encontrar y construir relaciones de apoyo y mejorar la nutrición.

Recuerde, usted y su familia no están solos. Su equipo de atención médica se preocupa por usted y quiere ayudarle.

Gracias a ACEs Aware, y para obtener más información visite [ACEsAware.org](https://www.acesaware.org).

Este proyecto fue financiado por el Departamento de Servicios para la Infancia de Tennessee.

[Return to Contents](#)



Clinician Information and Screens



Our Future and ACEs

How many times have we reassured parents and ourselves that children are resilient; they have the gift of being able to “bounce back?” Recent work in child development and neuroscience increasingly is now telling us a new story.

We are learning stress and trauma, especially when prolonged, and occurring at sensitive points in development can interrupt healthy child development, placing them at risk for lifelong mental and physical health issues.

ACEs Information for the Professional

Consequences of ACEs

Research has identified how high-stress levels and trauma can change a child’s brain chemistry, brain architecture, and gene expression. Stress is experienced by nearly all of us, but chronic stress can be especially harmful to children. When stress becomes toxic stress it can interfere with healthy neural, immune, and hormonal systems, and can alter DNA expression. Over time, especially without appropriate adult support, multiple ACEs can have effects that last throughout a lifetime.

[TED Talk How Childhood Trauma Affects Health Across a Lifetime](#)
[Vincent Felitti MD: Reflections on Adverse Childhood Experiences \(ACE\) Study](#)

Fast Facts

- If we could prevent ACEs we’d see: a 15% reduction in adults who are unemployed, a 16% reduction in the number of adults with kidney disease, a 33% reduction of adults who smoke, a 24-27% reduction of adults with respiratory problems such as asthma and COPD, a 44% reduction of adults with depression. [\(CDC.gov\)](#)
- ACEs-related illness accounts for an estimated \$748 billion in financial costs in North American every year. [\(CDC.gov\)](#)
- On average, the life expectancy of a person with an ACE score of six or greater is 19 years shorter than someone with a zero ACE score. [ACEsAware.org](#)

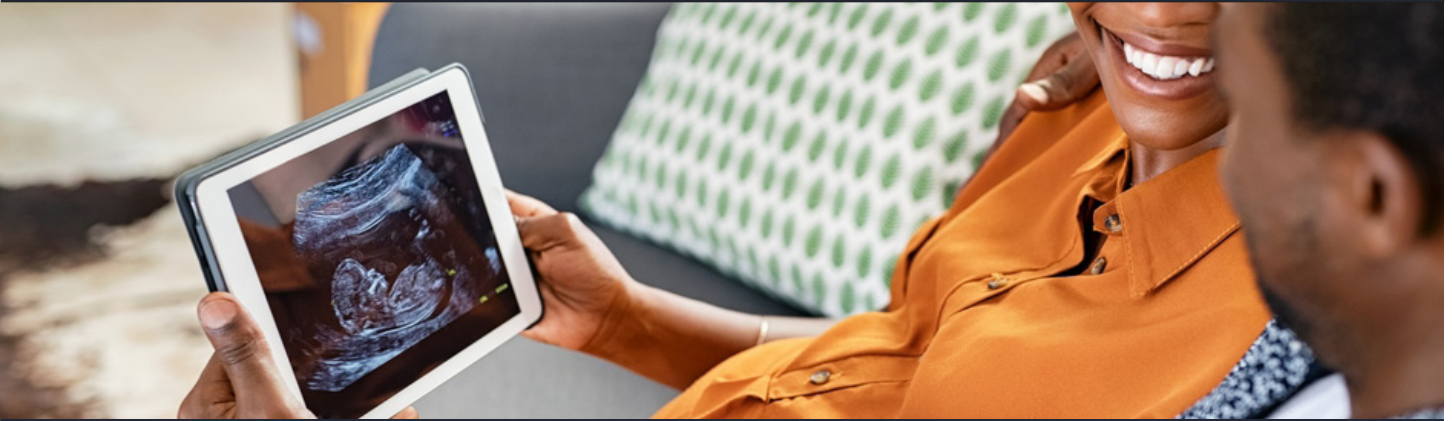
When addressing ACEs, primary prevention is preferred. When ACEs have occurred, especially if caught early, they are amenable to treatment. OB-GYN is uniquely situated to provide early ACE education and screening that can positively impact the health of their patients, their patients’ families, and interrupt intergenerational cycles of ACEs. [\(CDC.org\)](#)

Thanks to ACEs Aware, and for more information visit [ACEsAware.org](#).

This project was funded from the Tennessee Department of Children’s Services.

[Return to Contents](#)





ACEs and Adult ACE-Associated Health Conditions (AAHC)

Adult ACE-Associated Health Conditions, AAHCs ([ACEsAware Resource](#))

Research is informing us that unaddressed stress and toxic stress can result in many health conditions commonly seen in the OB-GYN office. They include:

- Cardiovascular disease (CAD, MI, ischemic heart disease) Tachycardia
- Stroke
- Chronic obstructive pulmonary disease (emphysema, bronchitis)
- Asthma
- Diabetes
- Obesity
- Hepatitis or jaundice
- Cancer, any
- Arthritis (self-reported)
- Memory impairment (all causes, including dementias)
- Kidney disease
- Headaches
- Chronic pain
- Fibromyalgia
- Unexplained somatic symptoms, including somatic pain, headaches
- Skeletal fracture
- Physical disability requiring assistive equipment
- Depression
- Suicide ideation, suicide attempts
- Sleep disturbance
- Anxiety, Panic and anxiety
- Illicit drug and/or cannabis use
- Post-traumatic stress disorder
- Alcohol, cigarettes, or e-cigarettes use
- Teen pregnancy
- Sexually transmitted infections, lifetime
- Violence victimization (intimate partner violence, sexual assault)
- Violence perpetration

Thanks to ACEs Aware, and for more information visit ACEsAware.org.

This project was funded from the Tennessee Department of Children's Services.

[Return to Contents](#)





ACEs and Pediatric ACE-Associated Health Conditions (AAHCs)

Pediatric ACE-Associated Health Conditions, AAHCs ([ACEsAware Resource](#))

Research is informing us that unaddressed stress and Toxic Stress can result in many health conditions commonly seen in the pediatrician's office. They include:

- Asthma
- Allergies
- Dermatitis and eczema
- Increased incidence of chronic disease and impaired management
- Any unexplained somatic symptoms (e.g., nausea and vomiting, dizziness, constipation, headaches)
- Headaches
- Enuresis or encopresis
- Overweight or obesity
- Failure to thrive, poor growth, or psychosocial short stature
- Poor dental health
- Increased infections (viral, URIs, LRTIs and pneumonia, AOM, UTIs, conjunctivitis, or intestinal)
- Later menarches (≤ 14 yo)
- Sleep disturbances
- Developmental delay
- Learning and/or behavior problems
- Repeating a grade
- Not completing homework
- High school absenteeism
- Aggression or physical fighting
- Depression
- ADHD
- Any of the following: ADHD, depression, anxiety, or conduct/behavior disorder
- Suicidal ideation
- Suicide attempts
- Self-harm
- First use of alcohol and/or first use of illicit drugs at < 14 years
- Early sexual debut (< 15 - 17 years)
- Teenage Pregnancy/Paternity

Thanks to ACEs Aware, and for more information visit [ACEsAware.org](#).

This project was funded from the Tennessee Department of Children's Services.

[Return to Contents](#)



Preguntamos a Todos

**Preguntamos a todos sobre sus experiencias de la infancia.
Entender esto es parte de brindar una buena atención**

Estimado paciente,

Gracias por permitirnos cuidar de usted y su bebé.

Hemos comenzado a proporcionar el cuestionario de Experiencias Adversas en la Infancia (ACEs) a nuestras pacientes prenatales.

Adjunto se encuentra un cuestionario que pedimos a los pacientes que completen sobre eventos infantiles muy estresantes o traumas que puedan haber experimentado. Estos eventos son comunes y pueden aumentar el riesgo de problemas de salud en el futuro. Después de completar el cuestionario, su proveedor le dará la oportunidad de hablar sobre sus respuestas y sus conexiones con su salud y bienestar. Aprender sobre la conexión entre los eventos estresantes de la niñez y su salud puede ayudarnos a brindarle una mejor atención.

Si tiene dudas sobre alguna de las preguntas, está bien pedir ayuda. No es necesario que responda a las preguntas si no quiere. Si decide hacerlo más tarde, también está bien. ¡Estamos aquí para apoyarle!

Sus respuestas se mantendrán en privado en su expediente médico. La evaluación es una parte importante de su cuidado. Si desea más información, podemos hablar durante su visita. Nuestro equipo puede indicarle recursos que le ayudarán a mejorar su salud y su resiliencia.

El embarazo es un momento de muchos cambios: en su cuerpo, su papel en el mundo y sus relaciones. En este viaje, cada persona embarazada merece apoyo para la mente, el cuerpo y el espíritu, y nos gustaría ayudar. Queremos ayudarle en todo lo que podamos. Si tiene preguntas o quiere compartir algo sobre su cuidado, ¡estamos aquí para usted!

Atentamente,
Tu equipo prenatal

Por favor, complete el cuestionario incluido

Gracias a ACEs Aware, y para obtener más información visite [ACEsAware.org](https://www.acesaware.org).

Este proyecto fue financiado por el Departamento de Servicios para la Infancia de Tennessee.



[Return to Contents](#)

¿Cómo podemos apoyar su salud y bienestar?

Nuestra esperanza es asociarnos contigo para tener un embarazo feliz, saludable y con apoyo. Nos encantaría hablar con usted sobre cosas que pueden hacerle sentir mejor y menos estresada. ¡Hablemos juntos sobre cómo aliviar el estrés!”

Aquí hay algunas cosas en las que podemos ayudarle. Coloque una 'X' al lado de las cosas sobre las que quieres saber más o necesite ayuda. Podemos hablar de ellas o buscar más información para usted.

Salud mental (como hablar con alguien o recibir ayuda)

Me gustaría recibir apoyo en esto.

Relaciones con otros adultos (como su pareja y amigos)

Me gustaría recibir apoyo en esto.

Relajarse y calmarse cuando se sienta estresado/a (como hacer actividades que ayuden a su mente y cuerpo)

Me gustaría recibir apoyo en esto.

Cuidarse en general (como dormir, nutrición, estar al aire libre, actividad física)

Me gustaría recibir apoyo en esto.

Prepararse para cuando llegue el bebé (como aprender sobre el parto y hacer un plan para dar a luz)

Me gustaría recibir apoyo en esto.



Gracias a ACEs Aware, y para obtener más información visite ACEsAware.org.

Este proyecto fue financiado por el Departamento de Servicios para la Infancia de Tennessee.



[Return to Contents](#)

Hoja de Trabajo de Autocuidado y Toma de Decisiones Compartidas de las EAI (ACEs)

Las EAI son las iniciales de Experiencias Adversas en la Infancia. Las EAI son eventos que suceden antes de cumplir 18 años y son comunes; alrededor de dos tercios de los adultos tienen al menos una EAI. Estas experiencias incluyen cosas como negligencia, abuso, enfermedad mental en los cuidadores, divorcio y violencia doméstica. Con el tiempo, las EAI pueden afectar nuestra salud y bienestar. Hay diversas maneras de llevar una vida más saludable, como buscar servicios de salud mental, practicar la meditación, dormir bien, tener una buena nutrición, cultivar relaciones de apoyo, hacer ejercicio regularmente y pasar tiempo en la naturaleza. Su puntuación de EAI no determina su destino y nunca es tarde para empezar su jornada hacia una mejor salud y romper el ciclo de transmitir las EAI.

Aquí tiene algunos objetivos que puede establecer para apoyar su salud. Trabajemos juntos para encontrar lo que puede funcionar para usted. *(Marque los objetivos que este eligiendo para usted mismo/a.)*

- Sueño - He establecido el objetivo de:
 - Ser consistente al ir a la cama a la misma hora todas las noches
 - Apagar todos los dispositivos electrónicos 30 minutos antes de dormir
 - Crear un lugar fresco, tranquilo y silencioso para dormir
 - Hacer una rutina relajante antes de dormir
 - Crear su propio objetivo: _____

- Relaciones de Apoyo - He establecido el objetivo de:
 - Utilizar una comunicación respetuosa incluso cuando esté molesto o enojado
 - Pasar más tiempo de alta calidad con seres queridos, como:
 - Tener comidas regulares juntos
 - Tener tiempo regular juntos “sin electrónicos” para hablar y conectarnos
 - Hacer tiempo para ver a amigos y crear un sistema de apoyo saludable para mí mismo/a
 - Conectar regularmente con familia, amigos, mi comunidad de fe para construir conexiones sociales
 - Pedir ayuda si una relación o entorno se siente física o emocionalmente inseguro
 - La Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica es 1-800-799-SAFE (7233)
 - La Línea Directa Nacional contra el Asalto Sexual es 1-800-656-HOPE (4673)
 - La Información Nacional es el 411
 - Crear tu propio objetivo: _____

- Nutrición - He establecido el objetivo de:
 - Comer un desayuno saludable todos los días (con proteínas, granos enteros y/o frutas)
 - Beber agua en lugar de jugo o refresco
 - Si estoy o pudiese estar embarazada, eliminar el consumo de alcohol
 - Si no estoy embarazada, limitar mi consumo de alcohol
 - Comer al menos 5 verduras y/o frutas todos los días
 - Elegir pan integral y arroz integral en lugar de pan blanco o arroz blanco
 - Crear su propio objetivo: _____

- Meditación - He establecido el objetivo de:
 - Aprender y practicar la respiración profunda desde el vientre
 - Encontrar al menos una cosa por la cual estar agradecido/a cada día
 - Descargar una aplicación de meditación y usarla todos los días
 - Tomarme momentos a lo largo del día para notar cómo me siento, tanto física como emocionalmente
 - Crear su propio objetivo: _____

- Ejercicio - He establecido el objetivo de:
 - Limitar el tiempo frente a la pantalla a ___ horas o menos al día fuera del trabajo
 - Caminar al menos treinta minutos todos los días
 - Encontrar un ejercicio que disfrute y hacerlo un objetivo diario
 - Crear su propio objetivo: _____

- Nature - He establecido el objetivo de:
 - Limitar el tiempo frente a la pantalla a ___ horas o menos al día fuera del trabajo
 - Caminar al menos treinta minutos todos los días
 - Aprender dónde están los parques cercanos y visitarlos con frecuencia
 - Colgar bonitas imágenes de la naturaleza en mi hogar
 - Crear su propio objetivo: _____

- Salud Mental - He establecido el objetivo de:
 - Aprender más sobre servicios de salud mental y/o uso de sustancias
 - Aprender más sobre condiciones de salud asociadas con las EAI
 - Identificar a un profesional de salud mental local o grupo de apoyo
 - Programar una cita con un profesional de salud mental
 - Si siento que estoy en crisis, buscar ayuda
 - La Línea Nacional de Prevención del Suicidio es 1-800-273-TALK (8255) o enviar un mensaje de texto al 988
 - La Línea de Crisis de Tennessee es 1-844-549-4266
 - La Línea Nacional de Salud Materna 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262) está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, es confidencial y ofrece mensajes de texto y llamadas en más de 60 idiomas
 - Crear su propio objetivo: _____

- Cuidado Personal - He establecido el objetivo de:
 - Limitar el tiempo frente a la pantalla a ___ horas o menos al día fuera del trabajo
 - Elaborar un plan para saber qué hacer cuando estoy estresado/a, enojado/a o abrumado/a
 - Planificar con mi pareja, familia o amigos para obtener apoyo cuando lo necesite
 - Programar citas regulares con mi proveedor(es) médico(s), incluido el cuidado preventivo
 - Identificar mis fortalezas y aprender más sobre cómo construir resiliencia
 - Crear su propio objetivo: _____

La Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI) 800-950-NAMI (6264) o Línea de Texto de Crisis de NAMI 741-741

El recurso confidencial y anónimo de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental para localizar instalaciones de tratamiento para trastornos mentales y por el uso de sustancias en los Estados Unidos y sus territorios es,

<https://findtreatment.samhsa.gov/locator> es,

puedes escanear este código QR para buscar instalaciones de tratamiento.



La perseverancia puede definirse como la capacidad individual para hacer frente al estrés, adaptarse al cambio, enfrentar la adversidad y buscar ayuda cuando sea necesario.

Y la buena noticia es que podemos aprender a ser más fuertes y perseverantes.

Escala Breve de Perseverancia o (BRS)

Por favor, responda a cada artículo marcando <u>una casilla por fila</u>		En desacuerdo total	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
BRS 1	Tiendo recuperarme rápidamente después de tiempos difíciles.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
BRS 2	Me cuesta superar eventos estresantes.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
BRS 3	No me tarda mucho en recuperarme de un evento estresante.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
BRS 4	Me resulta difícil recuperarme cuando algo malo sucede.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
BRS 5	Normalmente supero los momentos difíciles sin muchos problemas.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
BRS 6	Suelo tomar mucho tiempo para superar contratiempos en mi vida.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1

Puntaje: Sume las respuestas que varían de 1 a 5 para los seis artículos, dando un rango de 6 a 30. Divida la suma total por el número total de preguntas respondidas.

Mi Puntaje: _____ promedio de los ítems/6

Para obtener más información, visite ogg.osu.edu

Algunas ideas para ayudar a construir y fortalecer la perseverancia, y por favor, recuerde que nuestra oficina está aquí para usted.

¿Cómo podemos ayudar? ¿Qué preguntas tiene?

- Practicar la meditación y técnicas de manejo del estrés, como el yoga o la respiración profunda.
- Ser proactivo. No ignores sus problemas. En cambio, haga un plan o busca ayuda.
- Crear rutinas saludables de descanso, ejercicio y alimentación.
- Conectar con amigos de confianza, familiares, la comunidad o mentores.
- Mirarse en el espejo y decirse a usted mismo: esto es difícil y estoy haciendo lo mejor que puedo.

Gracias a ACEs Aware, y para obtener más información visite ACEsAware.org.

Este proyecto fue financiado por el Departamento de Servicios para la Infancia de Tennessee.



[Return to Contents](#)

Evaluación de Experiencias Adversas de la Niñez en Adultos + 18 años para Completar por el Paciente

Muchas familias atraviesan eventos estresantes. Con el tiempo, estos eventos pueden afectar su salud y bienestar. Nos gustaría hacerle preguntas para poder brindarle una atención más adecuada.

En algún momento antes de cumplir los 18 años, ¿presenció o estuvo presente cuando ocurrieron las siguientes experiencias?

Tenga en cuenta que algunas preguntas tienen más de una parte separada por “O”. Si alguna parte de la pregunta se responde con “Sí”, entonces la respuesta a toda la pregunta es “Sí”.

Por favor, marque “Sí” donde corresponda..

1. ¿Alguna vez vivió con un padre/cuidador que estuvo en la cárcel/prisión?	<input type="checkbox"/>
2. ¿Alguna vez se sintió no apoyado, no amado y/o desprotegido?	<input type="checkbox"/>
3. ¿Alguna vez vivió con un padre/cuidador que tuvo problemas de salud mental? (Ejemplos incluyen: depresión, esquizofrenia, trastorno bipolar, trastorno de estrés postraumático o un trastorno de ansiedad).	<input type="checkbox"/>
4. ¿Algún padre/cuidador alguna vez le insultó, humilló o menospreció ?	<input type="checkbox"/>
5. ¿Alguna vez alguno de sus padres biológicos o cuidadores tuvo problemas con el consumo excesivo de alcohol, medicamentos recetados o drogas ilícitas?	<input type="checkbox"/>
6. ¿Alguna vez careció de cuidado adecuado por parte de algún cuidador? (Ejemplos incluyen: no recibir atención cuando estaba enfermo o herido aun cuando los recursos estaban disponibles, o no estar protegido de situaciones riesgosas).	<input type="checkbox"/>
7. ¿Alguna vez presenció u oyó a un padre/cuidador siendo gritado, insultado o humillado por otro adulto? O, ¿alguna vez presenció u oyó a un padre/cuidador siendo abofeteado, golpeado, puñeteado, agredido físicamente o herido con un arma?	<input type="checkbox"/>
8. ¿Algún adulto en el hogar le golpeaba a menudo o muy a menudo, le empujaba, agarraba, abofeteaba o arrojaba algo contra usted? O, ¿algún adulto en el hogar alguna vez le golpeó tan fuerte que le dejó marcas o le lesionó? O, ¿algún adulto en el hogar alguna vez le amenazó o actuó de manera que le hizo temer que pudiera resultar herido?	<input type="checkbox"/>
9. ¿Alguna vez ha experimentado abuso sexual? (Ejemplos incluyen: que alguien le haya tocado o le haya pedido que lo tocara de manera no deseada, o que le haya hecho sentir incómodo, o que alguien haya intentado o efectivamente haya tenido relaciones sexuales orales, anales o vaginales con usted).	<input type="checkbox"/>
10. ¿Hubo cambios significativos en el estado de la relación de su(s) cuidador(es)? (Ejemplos incluyen: un padre/ cuidador se divorció o separó, o una pareja romántica se vino a vivir al hogar o se fue del hogar).	<input type="checkbox"/>
Su puntaje EAI – (ACE) es el número total de respuestas marcadas.	

¿Cree que estas experiencias han afectado su salud? No mucho Algo Mucho

Su nombre _____ Fecha _____

Evaluación de Experiencias Adversas de la Niñez en Adultos + 18 años para Completar por el Paciente, Desidentificado

Muchas familias atraviesan eventos estresantes. Con el tiempo, estos eventos pueden afectar su salud y bienestar. Nos gustaría hacerle preguntas para poder brindarle una atención más adecuada.

En algún momento antes de cumplir los 18 años, ¿presenció o estuvo presente cuando ocurrieron las siguientes experiencias?

Tenga en cuenta que algunas preguntas tienen más de una parte separada por “O”. Si alguna parte de la pregunta se responde con “Sí”, entonces la respuesta a toda la pregunta es “Sí”.

1. ¿Alguna vez vivió con un padre/cuidador que estuvo en la cárcel/prisión?
2. ¿Alguna vez se sintió no apoyado, no amado y/o desprotegido?
3. ¿Alguna vez vivió con un padre/cuidador que tuvo problemas de salud mental? (Ejemplos incluyen: depresión, esquizofrenia, trastorno bipolar, trastorno de estrés postraumático o un trastorno de ansiedad).
4. ¿Algún padre/cuidador alguna vez le insultó, humilló o menospreció ?
5. ¿Alguna vez alguno de sus padres biológicos o cuidadores tuvo problemas con el consumo excesivo de alcohol, medicamentos recetados o drogas ilícitas?
6. ¿Alguna vez careció de cuidado adecuado por parte de algún cuidador? (Ejemplos incluyen: no recibir atención cuando estaba enfermo o herido aun cuando los recursos estaban disponibles, o no estar protegido de situaciones riesgosas).
7. ¿Alguna vez presenció u oyó a un padre/cuidador siendo gritado, insultado o humillado por otro adulto? O, ¿alguna vez presenció u oyó a un padre/cuidador siendo abofeteado, golpeado, puñeteado, agredido físicamente o herido con un arma?
8. ¿Algún adulto en el hogar le golpeaba a menudo o muy a menudo, le empujaba, agarraba, abofeteaba o arrojaba algo contra usted? O, ¿algún adulto en el hogar alguna vez le golpeó tan fuerte que le dejó marcas o le lesionó? O, ¿algún adulto en el hogar alguna vez le amenazó o actuó de manera que le hizo temer que pudiera resultar herido?
9. ¿Alguna vez ha experimentado abuso sexual? (Ejemplos incluyen: que alguien le haya tocado o le haya pedido que lo tocara de manera no deseada, o que le haya hecho sentir incómodo, o que alguien haya intentado o efectivamente haya tenido relaciones sexuales orales, anales o vaginales con usted).
10. ¿Hubo cambios significativos en el estado de la relación de su(s) cuidador(es)? (Ejemplos incluyen: un padre/cuidador se divorció o separó, o una pareja romántica se vino a vivir al hogar o se fue del hogar).

Suma las respuestas de ‘sí’: _____ Este es su puntaje EAI o (ACE).

¿Cree que estas experiencias han afectado su salud? No mucho Algo Mucho

Su nombre _____ Fecha _____

Evaluación de Experiencias Infantil Adversa en Adolescentes de 12 a 19 años para Completar por el Paciente

Muchas familias experimentan eventos estresantes. Con el tiempo, estos eventos pueden afectar su salud y bienestar. Nos gustaría hacerle preguntas para poder brindarle una atención mejor.

En algún momento desde que nació, ¿ha visto o estado presente cuando ocurrieron las siguientes experiencias? Por favor, incluya experiencias pasadas y presentes.

Tenga en cuenta que algunas preguntas tienen más de una parte separada por “O”. Si alguna parte de la pregunta se responde con “Sí”, entonces la respuesta a toda la pregunta es “Sí”.

Por favor, marque “Sí” donde corresponda..

1. ¿Alguna vez vivió con su madre/padre/proveedor de cuidados que haya sido enviado a la cárcel o estado preso(a)?	<input type="checkbox"/>
2. ¿Alguna vez se ha sentido sin apoyo, sin amor y/o sin protección?	<input type="checkbox"/>
3. ¿Alguna vez ha vivido con su madre/padre/proveedor de cuidados con problemas mentales (por ejemplo, depresión, esquizofrenia, trastorno bipolar, PTSD o trastorno de ansiedad)?	<input type="checkbox"/>
4. ¿Alguna vez su padre/madre/proveedor de cuidados le ha insultado, humillado o menospreciado?	<input type="checkbox"/>
5. ¿Alguna vez su padre/madre biológico o algún proveedor de cuidados tuvo o actualmente tiene problemas con consumo excesivo de alcohol, drogas o uso de medicinas con receta?	<input type="checkbox"/>
6. ¿Alguna vez le ha faltado cuidado apropiado de parte de un proveedor de cuidados (por ejemplo, no le protegieron de situaciones riesgosas, o no le atendieron cuando estaba enfermo o lastimado, aun cuando habían recursos disponibles)?	<input type="checkbox"/>
7. ¿Alguna vez vió o escucho que a su padre/madre/proveedor de cuidados le gritaran, maldijeran, insultaran o fuera humillado por otro adulto? O ¿Alguna vez vió o escuchó que a su padre/madre/proveedor de cuidados le abofetearan, patearan o le dieran una golpiza o le hirieran con un arma?	<input type="checkbox"/>
8. ¿Algún adulto en el hogar a menudo o muy a menudo le ha empujado, jaloneado, abofeteado o lanzado algún objeto? O ¿Alguna vez algún adulto en el hogar le golpeó tan fuerte que le quedaron marcas o heridas? O ¿Alguna vez algún adulto en el hogar le amenazó o actuó de manera que le atemorizara con que le podía causar daño físico?	<input type="checkbox"/>
9. ¿Alguna vez abusaron sexualmente de usted? Por ejemplo, ¿alguna persona lo tocó o le pidió que le tocara de una manera que no deseaba, o hizo que se sintiera incómodo, o alguien alguna vez intentó tener o tuvo sexo oral, anal o vaginal con usted?	<input type="checkbox"/>
10. ¿Hubo alguna vez cambios significativos en el estado de la relación sentimental de su(s) proveedor(es) de cuidados? Por ejemplo, los padres/proveedor(es) de cuidados se separaron o divorciaron o la pareja sentimental se vino a vivir al hogar o se fue del hogar?	<input type="checkbox"/>
Su puntaje EAI o (ACE) es el número total de respuestas marcadas.	

¿Cree que estas experiencias han afectado su salud? No mucho Algo Mucho

Su nombre _____ Fecha _____

Evaluación de Experiencias Infantil Adversa en Adolescentes de 12 a 19 años para Completar por el Paciente - Desidentificado

Muchas familias experimentan eventos estresantes. Con el tiempo, estos eventos pueden afectar su salud y bienestar. Nos gustaría hacerle preguntas para poder brindarle una atención mejor.

En algún momento desde que nació, ¿ha visto o estado presente cuando ocurrieron las siguientes experiencias? Por favor, incluya experiencias pasadas y presentes.

Tenga en cuenta que algunas preguntas tienen más de una parte separada por “O”. Si alguna parte de la pregunta se responde con “Sí”, entonces la respuesta a toda la pregunta es “Sí”.

1. ¿Alguna vez vivió con su madre/padre/proveedor de cuidados que haya sido enviado a la cárcel o estado preso(a)?
2. ¿Alguna vez se ha sentido sin apoyo, sin amor y/o sin protección?
3. ¿Alguna vez ha vivido con su madre/padre/proveedor de cuidados con problemas mentales (por ejemplo, depresión, esquizofrenia, trastorno bipolar, PTSD o trastorno de ansiedad)?
4. ¿Alguna vez su padre/madre/proveedor de cuidados le ha insultado, humillado o menospreciado?
5. ¿Alguna vez su padre/madre biológico o algún proveedor de cuidados tuvo o actualmente tiene problemas con consumo excesivo de alcohol, drogas o uso de medicinas con receta?
6. ¿Alguna vez le ha faltado cuidado apropiado de parte de un proveedor de cuidados (por ejemplo, no le protegieron de situaciones riesgosas, o no le atendieron cuando estaba enfermo o lastimado, aun cuando habían recursos disponibles)?
7. ¿Alguna vez vió o escucho que a su padre/madre/proveedor de cuidados le gritaran, maldijeran, insultaran o fuera humillado por otro adulto? O ¿Alguna vez vió o escuchó que a su padre/madre/proveedor de cuidados le abofetearan, patearan o le dieran una golpiza o le hirieran con un arma?
8. ¿Algún adulto en el hogar a menudo o muy a menudo le ha empujado, jaloneado, abofeteado o lanzado algún objeto? O ¿Alguna vez algún adulto en el hogar le golpeó tan fuerte que le quedaron marcas o heridas? O ¿Alguna vez algún adulto en el hogar le amenazó o actuó de manera que le atemorizara con que le podía causar daño físico?
9. ¿Alguna vez abusaron sexualmente de usted? Por ejemplo, ¿alguna persona lo tocó o le pidió que le tocara de una manera que no deseaba, o hizo que se sintiera incómodo, o alguien alguna vez intentó tener o tuvo sexo oral, anal o vaginal con usted?
10. ¿Hubo alguna vez cambios significativos en el estado de la relación sentimental de su(s) proveedor(es) de cuidados? Por ejemplo, los padres/proveedor(es) de cuidados se separaron o divorciaron o la pareja sentimental se vino a vivir al hogar o se fue del hogar?

Suma las respuestas de ‘sí’: _____ Este es su puntaje EAI o (ACE).

¿Cree que estas experiencias han afectado su salud? No mucho Algo Mucho

Su nombre _____ Fecha _____