



Building a Resilient Tennessee

ACEs Spanish Resources for Clinics



Contents

Why Are We Talking About ACEs, ACEs Information Letter - Spanish Text	4
How Can ACEs Screening Help Me ACEs Information Letter - Spanish Text	5
Getting A Good Night's Sleep - Spanish Text	6
Building Supportive Relationships - Spanish Text	7
Improving Nutrition - Spanish Text	8
Practicing Mindfulness - Spanish Text	9
Getting Exercise - Spanish Text	10
Experiencing Nature - Spanish Text	11
Improving Mental Health - Spanish Text	12
Parents Coping With ACEs - Spanish Text	13
ACEs Shared Decision-Making and Self-Care Worksheet	14
Brief Resilience Scale (BRS) - Spanish Text	16
ACE Screening Tools Ages +18 for Patient to Complete - Spanish Text	17
ACE Screening Tools Ages 12-19 for Patient to Complete - Spanish Text	19
Letter to our Patients - Spanish Text	21
Resource Survey for Patients - Spanish Text	22



¿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. Conociendo 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 profesionales en el 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:

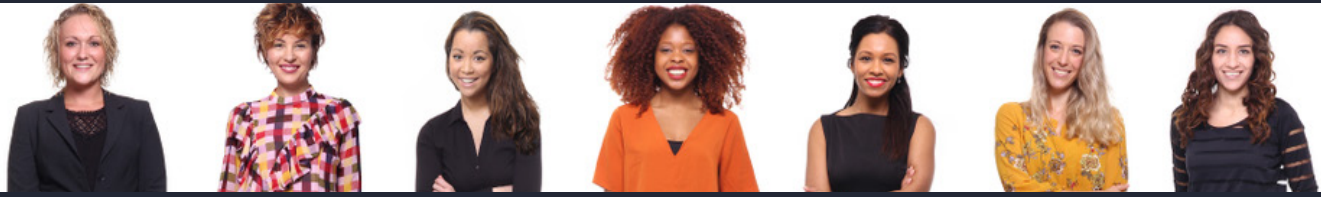
- Calidad de sueño, dormir regularmente
- Comer alimentos saludables
- Realizar actividad física regularmente
- Practicar la conciencia-mente, como el yoga, la meditación y la respiración profunda
- Pasar tiempo en la naturaleza
- Acceder a servicios de atención de salud conductual
- Construir y mantener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





¿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:

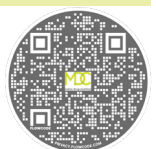
- Calidad de sueño, dormir regularmente
- Comer alimentos saludables
- Realizar actividad física regularmente
- Practicar la conciencia-mente, como el yoga, la meditación y la respiración profunda
- Pasar tiempo en la naturaleza
- Acceder a servicios de atención de salud conductual
- Construir y mantener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

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](https://www.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 [Local-Harvest](#).

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 nos ayuda a relajarnos y puede practicarse 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.

!Estar 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 [Safe and Simple Pregnancy Exercises](#) 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 “Veó, veó”.
- 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. La exposición a la naturaleza puede ayudar con esos sentimientos, actúa como un regulador de las tensiones de la vida, y aumentar nuestra capacidad para hacerle 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](#).

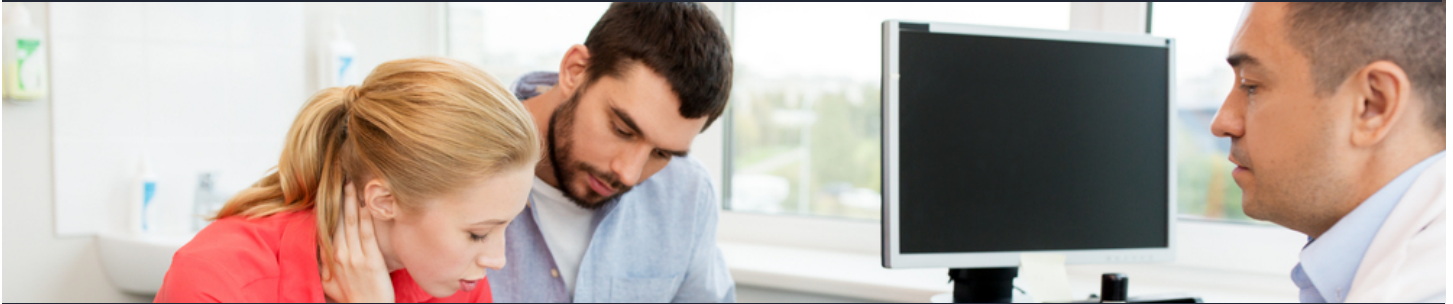
La Línea Directa Nacional de Salud Mental Materna 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262) está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, es confidencial, permite llamadas y mensajes de texto, y está disponible en más de 60 idiomas.

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.

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
 - Eliminar el consumo de alcohol si estoy o pudiese estar embarazada.
 - Limitar mi consumo de alcohol si no estoy embarazada,
 - 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
 - Probando la Regla 3-3-3, tome un minuto cada día y nombre tres cosas que pueda ver, nombre tres cosas que pueda oír y mueva tres diferentes partes de su cuerpo.
 - 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 formar y fortalecer la perseverancia:

Por favor recuerde, 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.



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, apuñeteado, 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, apuñetado, 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 mejor atención.

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 vio o escuchó que a su padre/madre/proveedor de cuidados le gritaran, maldijeran, insultaran o fuera humillado por otro adulto? O ¿Alguna vez vio 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 mejor atención.

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 vio 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 _____

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 tiene que responder las preguntas si no quiere. Si quisiera completar el cuestionario 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.



¿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)

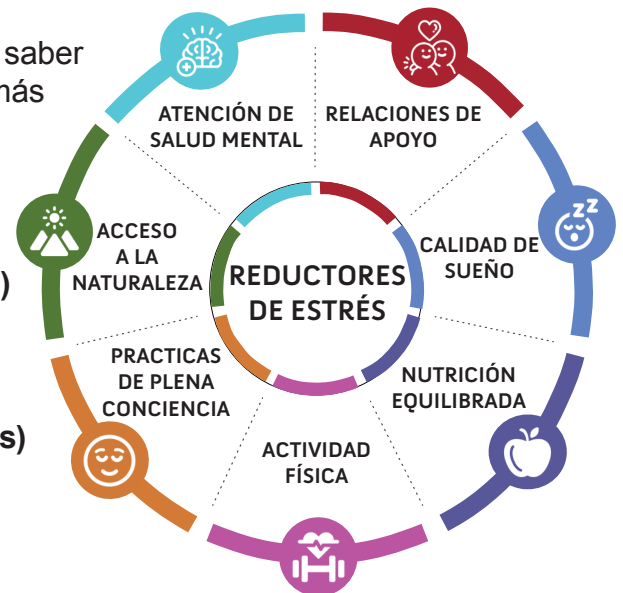
Me gustaría recibir apoyo en esto.

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](https://www.acesaware.org).

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

