


Resources for Support


Need to talk to someone but you're not in "crisis"?

Call the Chester County Warm Line

 1-866-846-2722

Are you experiencing an emotional crisis?

Call Valley Creek Crisis (open 24/7)

 610-280-3270

Just like no one's ACEs story is the same, no one's healing journey is the same. And for some, we may want to involve a mental health or medical professional to assist us on this journey

To learn more about how to get started with mental health treatment in Chester County visit the Department of MH/IDD website below



<https://www.chesco.org/617/Mental-Health>

I KNOW MY ACES SCORE.. NOW WHAT?

MOVING FROM SURVIVING TO THRIVING.

YOU ARE NOT ALONE.

Two out of three of us have experienced ACEs.

ACES HAVE LIFELONG IMPACTS.

It's important to understand that the ACEs we experienced as a child may impact how we function today. Positive Childhood Experiences (PCEs) can lessen the impact of ACEs.

OUR BRAINS CAN BE HURT BUT THEY CAN ALSO BE HEALED.

We can heal from the damage that toxic stress has had on our brains and bodies by removing stressors from our lives and replacing them with positive experiences, which ultimately will build our resilience.

THE GOOD NEWS

WE ARE RESILIENT AND WE CAN HEAL!

Step One

Understand how ACEs or childhood adversity may have impacted us, maybe even in ways we didn't recognize before. Visit these websites to learn more:

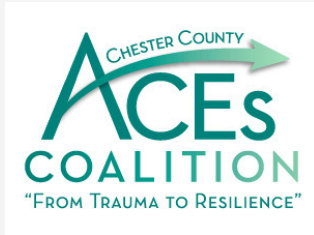
- Chester County ACEs Coalition: www.CCACEsCoalition.com
- Centers for Disease Control & Prevention: <https://www.cdc.gov/violenceprevention/aces/index.html>
- Number Story: www.NumberStory.org

Step Two

Use strategies, healthy practices, routines, and tools to rewire our brain and body.

- Complete the "Self-Care Assessment for Adults" to set goals to support your health
- Seek supportive relationships
- Get high-quality, sufficient sleep
- Focus on healthy nutrition
- Exercising regularly
- Practice mindfulness and meditation
- Experience nature
- Seek mental health treatment (if needed)


It may be easy to dismiss self-care as too simple to make a difference. But these tools are scientifically proven to have powerful effects on our brain and body. They can improve our mood, outlook, physical health, ability to think, and how we relate to others — especially when practiced over time.



Recursos de Apoyo


Si no tiene alguna "crisis" pero necesita hablar con alguien?

Comuníquese con la línea de Apoyo del Condado de Chester

 1-866-846-2722

Esta experimentando una crisis?

Llame a Valley Creek Crisis (disponible 24/7)

 610-280-3270

Así como ninguna historia sobre ACEs es la misma, el camino hacia la sanación es diferente para cada persona. Para algunos, tal vez sea necesario recibir apoyo mental y emocional de un profesional.

Para aprender más acerca de cómo comenzar a recibir tratamiento para la salud mental, visite la página de Internet:



<https://www.chesco.org/617/Mental-Health>

YA SE MI NUMERO DE ACES, AHORA QUE?

DE LA SOBREVIVENCIA A LA PROSPERIDAD.

NO ESTA SOLO(A)

Dos de cada tres personas han experimentado algún tipo de ACEs.

ACES PUEDE TENER UN IMPACTO DE POR VIDA

Es importante entender que los ACEs experimentados durante nuestra niñez pueden afectar la manera en que llevamos nuestra vida adulta. Las Experiencias Positivas de la Niñez (PCEs) pueden disminuir el impacto que ACEs puede tener en nosotros.

NUESTRA SALUD MENTAL PUEDE ESTAR QUEBRANTADA PERO TAMBIÉN PUEDE SER SANADA

Podemos sanar del daño que el estrés tóxico ha echo en nuestra mente y cuerpo si quitamos cosas que son estresantes en nuestras vidas y las reemplazamos con experiencias positivas, las cuales ayudaran a construir nuestra resiliencia.

LAS BUENAS NOTICIAS

SOMOS FUERTES Y PODEMOS SANAR

Paso Numero Uno

Entender como es que ACEs o la desgracia y desdicha en la niñez nos a afectado, quizás en las cosas que no habíamos visto antes. Visite estas paginas de Internet para aprender mas:

- Chester County ACEs Coalition: www.CCACEsCoalition.com
- Centers for Disease Control & Prevention: <https://www.cdc.gov/violenceprevention/aces/index.html>
- Number Story: www.NumberStory.org

Paso Numero Dos

Podemos realizar rutinas practicas que sean saludables, y herramientas para examinar nuestra mente y cuerpo

Conteste "El Cuestionario de Cuidado Personal para Adultos," el cual le ayudara a ponerse metas que contribuirán a su salud:

- Busque apoyo en las personas cercanas
- Duerma lo necesario
- Concéntrese en una nutrición saludable
- Ejercítese frecuentemente
- Practique meditación
- Pase tiempo afuera en la naturaleza
- Busque tratamiento profesional (si es necesario)

Puede ser fácil descartar el cuidado propio. Pero esta científicamente comprobado que el practicar el cuidado propio tiene efectos muy poderosos en nuestra mente y cuerpo. Si practicamos el cuidado personal frecuentemente, nos puede ayudar a mejorar nuestro humor, salud física, e incluso como nos relacionamos con otras personas.