

ESTRÉS Y EL DESARROLLO TEMPRANO DEL CEREBRO

Entendiendo las experiencias adversas en la infancia (ACE)

¿Qué son las experiencias adversas en la infancia (ACE)?

Las experiencias adversas en la infancia son graves traumas de la niñez -- a continuación se muestra una lista -- que producen estrés tóxico que, a su vez, puede dañar el cerebro de un niño. Este estrés tóxico puede impedir que un niño aprenda, juegue de una manera sana con otros niños, y puede generar problemas de salud a largo plazo.

Las experiencias adversas en la infancia pueden incluir:

1. Abuso emocional
2. Abuso físico
3. Abuso sexual
4. El abandono emocional
5. El abandono físico
6. Madre tratada con violencia
7. Alcoholismo o drogadicción en el hogar
8. Enfermedad mental en el hogar
9. Separación o divorcio de los padres
10. Hay un miembro de la familia encarcelado
11. Intimidación (por otro niño o un adulto)
12. Ser testigo de violencia fuera del hogar
13. Ser testigo del abuso de un hermano o hermana
14. Racismo, sexismo o cualquier otra forma de discriminación
15. Encontrarse sin hogar
16. Desastres naturales y guerra

La exposición a experiencias adversas en la infancia puede aumentar el riesgo de:

- Embarazos en la adolescencia
- Alcoholismo y el abuso del alcohol
- Depresión
- Consumo de drogas ilegales
- Enfermedades del corazón
- Enfermedades del hígado
- Múltiples parejas sexuales
- Violencia a manos de la pareja
- Enfermedades de transmisión sexual (enfermedades venéreas)
- Fumar
- Intentos de suicidio
- Embarazos no deseados

¿Cómo afectan la salud las experiencias adversas en la infancia?

Lo hacen a través del estrés. La exposición frecuente o prolongada a experiencias adversas en la infancia puede crear estrés tóxico que puede dañar al cerebro en desarrollo de un niño y afectar la salud en general.

Reduce la capacidad de responder, aprender o descifrar cosas, lo cual puede generar problemas en la escuela.

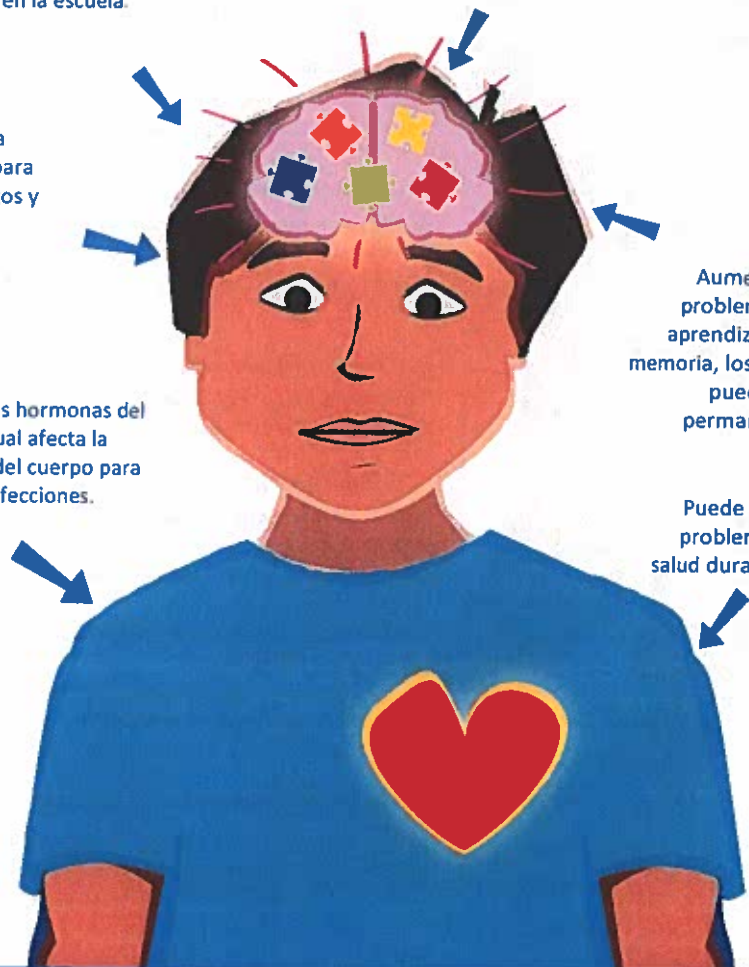
Reduce la tolerancia al estrés, lo cual puede resultar en conductas como pelearse, "ausentarse" o ser rebelde.

Aumenta la dificultad para hacer amigos y mantener relaciones.

Aumenta las hormonas del estrés, lo cual afecta la capacidad del cuerpo para combatir infecciones.

Aumenta los problemas de aprendizaje y la memoria, los cuales pueden ser permanentes.

Puede causar problemas de salud duraderos.



Una respuesta de modo de supervivencia al estrés tóxico aumenta la frecuencia cardíaca de un niño, la presión arterial, la respiración y la tensión muscular. Su cerebro racional se desconecta. La autoprotección es su prioridad. En otras palabras:

"¡No te puedo escuchar! ¡No te puedo responder!
¡Sólo estoy tratando de mantenerme a salvo!"

La buena noticia es que la resistencia, ¡puede hacer que regrese la salud y la esperanza!

¿Qué es la resistencia?

La resistencia es la capacidad de recuperar la buena salud y volver a sentir esperanza después de que hayan sucedido cosas malas. Las investigaciones muestran que si los padres ofrecen un ambiente seguro a sus hijos y les enseñan a cómo ser resistentes, eso ayuda a disminuir los efectos de las experiencias adversas en la infancia.

¡La resistencia triunfa sobre las experiencias adversas en la infancia!

Los padres, maestros y personas al cuidado de los niños pueden ayudarlos al:

- Adquirir un entendimiento de las experiencias adversas en la infancia
- Ayudar a los niños a identificar sentimientos y manejar emociones
- Crear ambientes seguros tanto física como emocionalmente en el hogar, la escuela y en los vecindarios

¿Qué apariencia tiene la resistencia?

1. Tener padres resistentes

Padres que saben cómo resolver problemas, que tienen relaciones sanas con otros adultos y que crean relaciones sanas con sus hijos.

2. Desarrollar apego y relaciones enriquecedoras

Adultos que escuchan y responden pacientemente a un niño, de una manera que lo apoye, y que prestan atención a las necesidades físicas y emocionales del niño.

3. Crear conexiones sociales

Tener familiares, amigos o vecinos que brinden apoyo, ayuden y escuchen a los niños.

4. Satisfacer las necesidades básicas

Brindar a los niños una vivienda segura, alimentos nutritivos, ropa adecuada y acceso a atención médica y una buena educación.

5. Aprender sobre la crianza de los niños y cómo crecen los niños

Entender cómo los padres pueden ayudar a que sus hijos crezcan de una manera sana, y qué esperar de los niños a medida que van creciendo.

6. Desarrollar habilidades sociales y emocionales

Ayudar a los niños a interactuar de una manera sana los unos con los otros, manejar sus emociones y comunicar sus sentimientos y necesidades.



Recursos:

ACES 101 (Información básica sobre las experiencias adversas en la infancia, en inglés)
<http://acestoohigh.com/aces-101/>

Triple-P Parenting (Información sobre la crianza de los hijos, en inglés) www.triplep-parenting.net/glo-en/home/

Resilience Trumps ACEs (Resistencia Triunfa sobre las ACE, en inglés)
www.resiliencetrumpsACEs.com

Estudio de los CDC y Kaiser sobre las experiencias adversas en la infancia (ACE) [en inglés]
www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy/

Guías para padres, de "Zero to Three"
<http://www.zerotothree.org/about-us/areas-of-expertise/free-parent-brochures-and-guides/>

Consejos Breves para Cultivar la Resiliencia en los Niños



Resiliencia es la capacidad de prosperar en los momentos buenos y en los malos. Puede ser desarrollada y nutrida a cualquier edad, en todas las personas.

Las relaciones tienen importancia

Los padres, tutores, entrenadores, maestros y otros adultos en la comunidad ayudan a los niños a desarrollar la resiliencia.

Ingredientes para la resiliencia:

- Ambientes de apoyo
- Relaciones de cuidado
- Experiencias positivas

Auto-cuidado

¡Cuidese a sí mismo! Tiempo para el descanso, ejercicio y nutrición ponen un buen ejemplo para su niño.

Apego

Comparta regularmente tiempo especial con su niño. Estar conectado promueve salud y desarrollo.

Valor personal

Muéstrele a su niño aprecio por lo que es, no por lo que hace o podría hacer.

Sentimientos

Ayude a su niño a reconocer y nombrar los diferentes sentimientos.

Calma

Ayude a su niño a desarrollar formas de calmarse a sí mismo cuando enojado, como respirar profundamente cinco veces.

Reglas

Incluye a su niño al establecer reglas y expectativas para desarrollar un sentido de pertenencia.

Opciones

Proporcione opciones cuando sea posible y seguro hacerlo. Escoger opciones le enseña al niño sobre la toma de decisiones y consecuencias.

Responsabilidad personal

Muéstrele a su niño que los errores son parte de la vida. Ayude a su niño a encontrar la lección aprendida al cometer un error.

Empatía

Póngose en el lugar de su niño. La comprensión promueve la confianza y el respeto.

Pertenencia

Ayude a su niño a encontrar actividades saludables y seguras para desarrollar amistades y comunidad.

Para mayor información:

(541) 682-8786 • aces@co.lane.or.us
Proyecto de Experiencias Adversas en la Niñez
Departamento de Salud y Servicios Humanos del
Condado de Lane

lanecounty.org/aces



Consejos Breves para que los Niños Cultiven la Resiliencia



La resiliencia es el poder prosperar tanto en los momentos buenos como en los malos. Podemos desarrollar nuestra resiliencia a cualquier edad.

Las relaciones llenan importancia Las amistades, familia y adultos que nos cuidan como los padres, entrenadores y maestros nos ayudan a desarrollar la resiliencia.



Auto-cuidado

Dormir, hacer ejercicio y comer sano son maneras importantes de cuidarnos a nosotros mismos.



Apego

Pasar tiempo con amistades y con la familia es bueno para nuestra mente y cuerpo que están creciendo.



Valor personal

Somos importantes no por lo que hacemos sino por quienes somos.



Sentimientos

Reconocer y nombrar nuestros sentimientos nos ayuda a poder hablar sobre estos.



Calma

Cuando estamos molestos, nos ayuda el cuidado a sí mismo. ¡Respirar profundamente cinco veces siempre es fabuloso!



Reglas

Entender y hablar sobre las reglas nos ayuda a que estemos seguros.



Opciones

Tener opciones y elegir opciones seguras nos ayuda a aprender sobre el mundo.



Responsabilidad personal

Los errores son parte de la vida. Encontrar la lección que nos enseñan nos ayudan a aprender.



Empatía

Pensando en cómo se sienten los demás nos ayuda a confiar en y respeto para todos.



Pertenencia

Incluir a los demás desarrolla amistades y comunidad.

Para mayor información:
(511) 682-8786 • aces@colane.or.us
Proyecto de Experiencias Adversas en la Niñez
Departamento de Salud y Servicios Humanos del
Condado de Lane

lanecounty.org/aces

