Experiencias infantiles adversas

# Cómo comprender las ACE

Las ACE **(Experiencias infantiles adversas)** son traumas infantiles graves que pueden ocasionar un estrés tóxico. La exposición prolongada a las ACE puede crear un estrés tóxico el cual puede dañar el desarrollo del cerebro y del cuerpo de los niños y afectar su salud en general. El estrés tóxico puede evitar que un niño aprenda o juegue de una forma saludable con otros niños, y puede causar problemas de salud a largo plazo.

Disminuye la tolerancia al estrés, lo cual puede resultar en comportamientos como peleas, ausencias o rebeldía.

Aumenta la dificultad para hacer amigos y mantener relaciones.

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

Puede causar problemas de salud duraderos.

Aumenta los problemas de aprendizaje y la memoria.

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

**La exposición a las ACE infantiles puede aumentar el riesgo de:**

- Embarazos en adolescentes
- Abuso de alcohol y drogas
- Asma
- Depresión
- Enfermedades cardíacas
- Violencia íntima con la pareja
- Enfermedades hepáticas
- Enfermedades de transmisión sexual
- Fumar
- Suicidio

## Las ACE (Experiencias infantiles adversas) incluyen:

- Abuso: emocional/físico/sexual
- Intimidación/violencia hacia o de otro niño, hermano o adulto
- Quedarse sin hogar
- Grupo familiar: abuso de sustancias/ enfermedad mental/violencia doméstica/encarcelamiento/abandono de los padres, divorcio, pérdida
- Involucramiento en las instituciones de gobierno de asistencia a los niños
- Trauma médico
- Desastres naturales y guerras
- Abandono: emocional/físico
- Racismo, sexismo o cualquier otra forma de discriminación
- Violencia en la comunidad

**! RESPUESTA EN EL MODO DE SUPERVIVENCIA**

El estrés tóxico aumenta el pulso, la presión sanguínea, la respiración y la tensión muscular de un niño. Su cerebro pensante deja de funcionar. Su prioridad es la autoprotección.

ACEs Connection | CON EL APOYO DE Family Hui. Un programa de Lead4Tomorrow

Los padres y los cuidadores pueden ayudar. **Al dorso encontrará más sobre la resiliencia.**

Ayude a los niños a identificar, expresar y manejar las emociones.

Crea entornos físicos y emocionales que sean seguros (el hogar, la escuela, la comunidad, los sistemas).

Comprenda, evite y responda a las ACE.

*"Los niños con ACE encuentran la resiliencia cuando un adulto proporciona un entorno seguro, en el cual se sienten contenidos y validados."*

**Donna Jackson Nakazawa**

***Autora de Childhood Disrupted: How Your Biography Becomes Your Biology & How You Can Heal (Infancia perturbada: Cómo tu biografía se convierte en tu biología y cómo sanarla)***

## ¿Qué es la resiliencia?

La investigación muestra que si los cuidadores proporcionan un entorno seguro para los niños y les enseñan cómo ser resilientes, eso ayuda a reducir los efectos de las ACE.

## ¿Cómo se reconoce la resiliencia?

Tener padres y cuidadores resilientes que saben cómo resolver problemas, tener relaciones saludables con otros adultos y construir relaciones saludables con los niños.

## Construir vínculos y alimentar las relaciones:

Los adultos que escuchan y le responden con paciencia a un niño de una forma alentadora, y le prestan atención a las necesidades físicas y emocionales de un niño.

## Construir conexiones sociales.

Contar con la familia, amigos, vecinos, miembros de la comunidad que apoyen, ayuden y escuchen a los niños.

## Cumplir con las necesidades básicas:

Proporcionarles a los niños una vivienda segura, alimentos nutritivos, ropa adecuada y acceso a la atención médica y una buena educación, cuando sea posible. Asegúrese de que los niños duerman, descansen y jueguen lo suficiente.

## Aprender sobre cómo ser buenos padres, el cuidado de los niños y cómo estos crecen:

Comprender cómo los cuidadores pueden ayudar a los niños a crecer de una forma saludable y qué esperar de los niños cuando crezcan.

## Forjar aptitudes sociales y emocionales.

Ayudar a los niños a interactuar de una forma saludable con los demás, manejar sus emociones, comunicar sus sentimientos y necesidades y aprender cómo sobreponerse después de la pérdida y el dolor.

## Recursos:

- ACEs Too High
- ACEs Connection
  - *Centro de recursos*
  - *Cómo educar con las ACE*

ACEs Connection | CON EL APOYO DE Family Hui. Un programa de Lead4Tomorrow

Un especial agradecimiento a la División de Servicios Familiares y de la Comunidad en el Distrito de Salud Regional en Spokane, WA, para desarrollar y compartir el material original para los padres.

# Entendiendo el Estrés y Ayudando a los Niños a Recuperarse

Después de un gran estrés como un incendio forestal, es normal que los niños tengan cambios en su conducta, emociones o un ajuste a reacciones. Estas respuestas pueden variar desde síntomas leves que mejoran por sí mismas hasta dificultades duraderas que pueden beneficiarse del apoyo adicional. Aquí hay una lista de síntomas comunes de estrés y sugerencias sobre cómo puede ayudar. Si cree que su hijo podría necesitar el apoyo de nuestros consejeros, por favor déjanos saber.

## Bebés y Niños Pequeños (0-3 años)

**Síntomas Comunes**

- Miedo, llanto, sobresaltar a los sonidos y movimientos
- Dificultad para dormir, berrinches, dificultad durmiendo
- Cambios repentinos con rutina del baño (accidentes, rechazo)

**Como Ayudar**

- Amor, afección calmante, proveer estructura y rutinas
- Canto, mecer, expresiones de amor y seguridad.
- Calmarse a sí mismo y hacer actividades de autocuidado
- Tiempo de juego, amor: mantas especiales, peluches, chupones

## Niños en Edad Preescolar y Escolar (4-10 años)

**Síntomas Comunes**

- Temor por la seguridad presente y futura.
- Berrinches, tener los nervios de punta, dificultad para dormir o estar solo
- Hablar como bebé, orinarse en la cama o tener accidentes.
- Miedo a separarse de la familia o de ir a colegio

**Como Ayudar**

- Garantice la seguridad de su hijo(a) y repita a menudo
- Exprese su amor y afecto de manera calmante.
- Calmarse a sí mismo
- Mantener rutinas y estructura de las comidas, las siestas y la hora de acostarse
- Evite las conversaciones de adultos sobre los incendios, las imágenes de televisión
- Apoye los esfuerzos de recuperación en la comunidad: agradeciendo a los bomberos, ayudando a los demás que necesitan de comida, ropa, refugio

## Niños Mayores de Edad Escolar y Adolescentes (11-18 años)

**Síntomas Comunes**

- Duelo, pérdida, miedo, ira, cambios de humor.
- Irritabilidad, problemas para dormir, pesadillas, poniendo atención a los problemas, cambio de comportamiento
- Pérdida de apetito, uso de sustancias para afrontar la ansiedad (nicotina, alcohol, otros)

**Como Ayudar**

- Calmarse a sí mismo
- Conversaciones abiertas sobre pérdidas, sentimientos y miedos.
- Mantener rutinas, asistir a la escuela y disciplina de tarea
- Garantice su seguridad y cuidado de su hijo(a).
- Participación en la recuperación de la comunidad: ayuda otros

aces aware

GRANTEE

## Contact Us

*UCSF Benioff Children's Hospitals:*
*Child & Adolescent Psychiatry Portal*
*capp@ucsf.edu*

Follow ACEs Aware on Social Media
**@ACEsAware**