

Comprensión de las experiencias adversas en la infancia (ACEs, por sus siglas en inglés)

¿Qué son las ACEs?

Las ACEs son traumas infantiles importantes que pueden provocar cambios en el desarrollo del cerebro. Estos cambios pueden afectar la capacidad del niño para aprender y sus habilidades sociales. Las ACEs también pueden provocar problemas de salud a largo plazo. Los expertos creen que las ACEs son un problema de salud importante en el siglo veintiuno.

Las experiencias adversas en la infancia pueden incluir:

1. Abuso emocional
2. Abuso físico
3. Abuso sexual
4. Descuido emocional
5. Descuido físico
6. Madre tratada violentamente
7. Abuso de sustancias en el hogar
8. Enfermedad mental del hogar
9. Padres separados o divorciados
10. Miembro del hogar en prisión o cárcel

La exposición a las ACEs infantiles puede aumentar el riesgo de

- Embarazo adolescente
- Alcoholismo y abuso de alcohol
- Enfermedad pulmonar crónica
- Depresión
- Comienzo temprano de la actividad sexual
- Comienzo temprano de fumar
- Muerte fetal
- Calidad de vida relacionada con la salud
- El consumo de drogas
- Enfermedad del corazón
- Enfermedad hepática
- Múltiples parejas sexuales
- Riesgo de violencia de pareja
- Enfermedades de transmisión sexual (ETS)
- De fumar
- Intentos de suicidio
- Embarazos no deseados
- Muerte temprana

¿Cómo afecta ACEs a la salud?

A través del estrés. La exposición frecuente o prolongada a las ACEs puede crear estrés tóxico. Así es como el estrés tóxico puede dañar el cerebro de un niño y afectar la salud en general.

Reduce la capacidad de responder, aprender o procesar información que puede resultar en problemas en la escuela.

Una menor tolerancia al estrés puede dar lugar a comportamientos como la agresión, la control al desafío.

Puede tener problemas para hacer y mantener amigos(a).

Problemas con el aprendizaje y la memoria.

Aumenta las hormonas del estrés, lo que afecta la capacidad del para combatir enfermedades.

Puede causar problemas de salud persistentes.



Una respuesta de modo de supervivencia es aquella que aumenta la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la respiración y la tensión muscular. Cuando un niño está en modo de supervivencia, la autoprotección es su prioridad. En otras palabras: "No puedo escucharte. No puedo responderte. Solo estoy tratando de estar seguro".

¿Qué es la Resiliencia?

La resiliencia es la capacidad de prosperar, adaptarse y hacer frente incluso bajo estrés. La resiliencia reduce los efectos nocivos de las ACE. Tanto los niños como los adultos pueden aprender habilidades de resiliencia.

Construyendo resiliencia en los niños

Los padres, maestros, guardián y miembros de la comunidad pueden ayudar a los niños a:

- Aprender sobre las ACE
- Creando espacios donde las niñas (a) se sientan seguros.
- Ayudar a los niños (a) a identificar sentimientos y manejar emociones
- Crear factores de protección en el hogar, las escuelas y la comunidad

¿Qué son los factores de protección?

Los factores protectores son condiciones o cualidades que nos ayudan a desarrollar resiliencia. Cinco factores protectores que ayudan a mantener a las familias fuertes y a los niños (a) seguros son:

1. Resiliencia de los padres

La capacidad de recuperarse de las experiencias duras de la vida, y de ser fortalecido por esas experiencias.

2. Conexiones sociales

Relaciones positivas que brindan apoyo.

3. Apoyo concreto en tiempos de necesidad

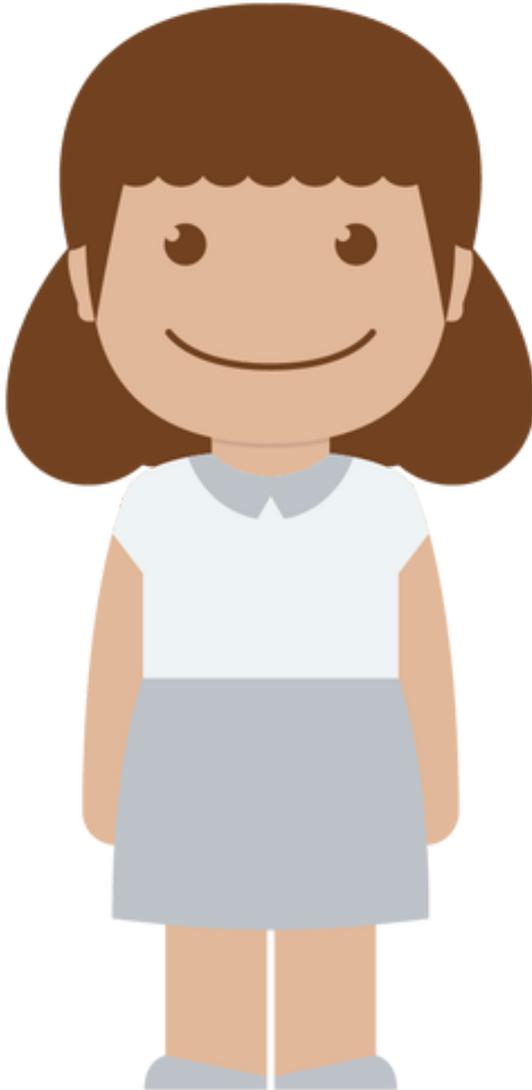
Acceso a apoyo y servicios que abordan las necesidades de una familia y disminuir el estrés causado por los desafíos.

4. Conocimiento sobre crianza y desarrollo infantil

Comprender las estrategias de crianza que apoyan al niño desarrollo.

5. Habilidades sociales y emocionales de los niños

Interacciones entre la familia y el niño que ayudan a los niños a comunicarse claramente, manejar sus emociones, y formar y mantener relaciones.



RECURSOS:

- acestoohigh.org
- acesconnection.com
- positiveexperiences.org
- kpfjfilms.co/resilience/
- 5 Protective Factors: <https://cssp.org/our-work/projects/protective-factors-framework/>
- CDC: <https://www.cdc.gov/violenceprevention/aces/index.html>
- Essentials for Childhood: https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/EfC_onepager-a.pdf
- EveryDay Strong: <https://www.unitedwayuc.org/get-involved/everyday-strong>
- Prevent Child Abuse Utah: <https://pcautah.org/>