

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.

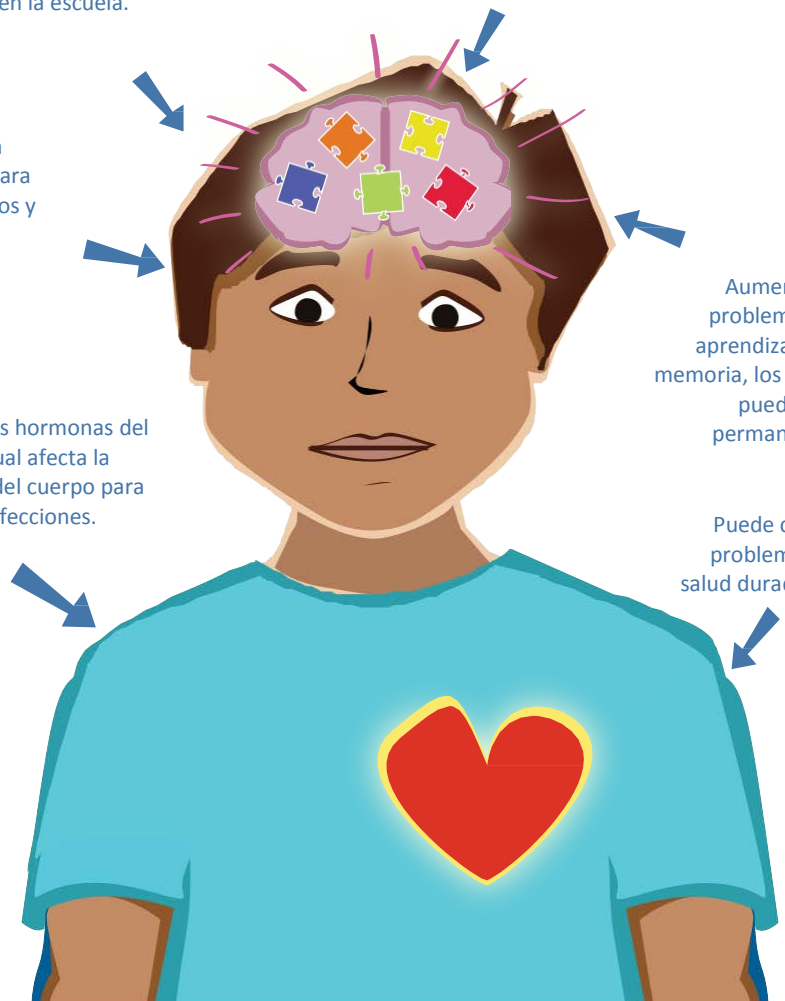
Reduce la tolerancia al estrés, lo cual puede resultar en conductas como pelearse, "ausentarse" o ser rebelde.

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 del 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

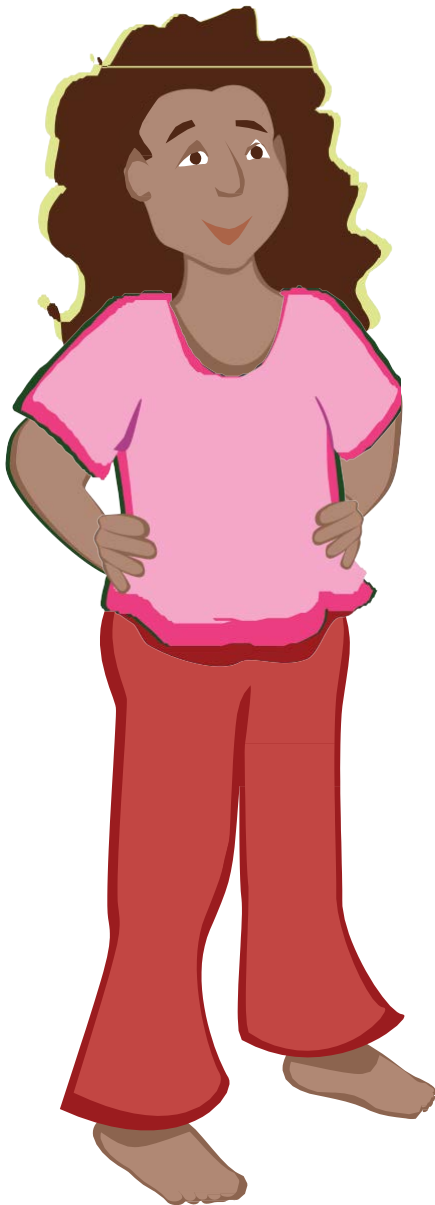
Brindar a los niños una vivienda segura, alimentos nutritivos, ropa adecuada y acceso a atención médica y una buena educación.

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/>