

# Cómo comprender las ACE

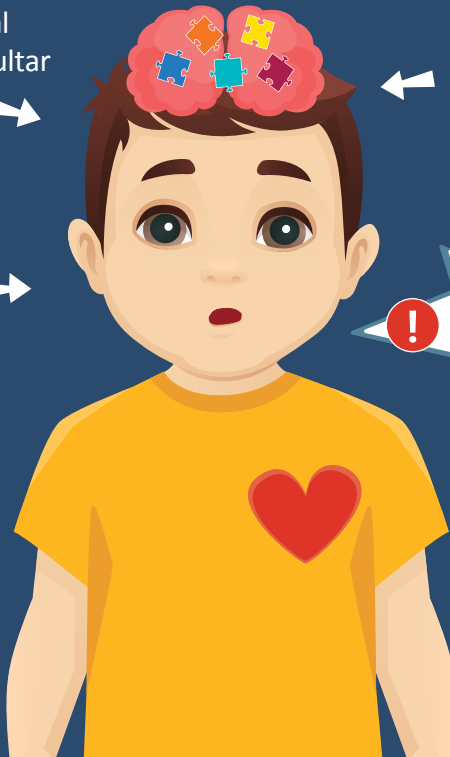
Las ACE (Experiencias infantiles adversas) son traumas infantiles graves que pueden ocasionar un estrés tóxico. La exposición prolongada a las ACE puede crear un estrés tóxico el cual puede dañar el desarrollo del cerebro y del cuerpo de los niños y afectar su salud en general. El estrés tóxico puede 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.

**¡No te escucho!  
¡No te puedo responder!  
¡Solo trato de estar a salvo!**

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.

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.



*“Uno de los mayores mitos que tenemos que romper es que si ha experimentado adversidades en la niñez, no hay nada que podamos hacer sobre eso.”*

– Nadine Burke Harris, MD, MPH, FAAP, Cirujano Principal de California

## ¿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.



## Resources:

[La Línea Nacional de Ayuda Para Padres](#)  
1-855-4A PARENT (1-855-427-2736)

[La Historia de tu número](#)

[ACEs Too High](#)

[PACEs Connection](#)

[Resource Center](#)

[Parenting with PACEs](#)