

# Experiencias Adversas en la Niñez (ACEs)

## Definición

“ACEs” significa Experiencias Adversas en la Niñez. El término ACE se usa para describir experiencias que ocurren antes de los 18 años.

3 de cada 5 georgianos han experimentado al menos 1 ACE. Esto puede llevar a:

- dificultades en la escuela
- resultados deficientes para la salud
- inestabilidad económica



**9.5%**  
de los niños en GA tenían un tutor con un problema de abuso de sustancias.

**10%**  
de los niños en GA tuvieron un padre encarcelado en 2017-18.

**30%**  
de los niños en GA viven en viviendas que es más del 30% de los ingresos del hogar.

**21%**  
de los niños en GA viven en la pobreza.

## Las 3 Esferas de las ACE

Según los CDC, las ACE se han relacionado con comportamientos de salud riesgosos, condiciones de salud crónicas, bajo potencial de vida e incluso muerte prematura.

### FAMILIA

- Divorcio
- Encarcelamiento de un Miembro de la Familia
- Falta de Vivienda
- Descuido
- Físico y Emocional Enfermedad
- Mental de los Padres
- Alcoholismo y Abuso de Drogas
- Acoso
- Violencia Doméstica
- Depresión Materna
- Abuso Emocional y Sexual

### COMUNIDAD

- Violencia Comunitaria
- Mala Calidad del Agua y el Aire
- Pobreza
- Vivienda de Mala Calidad y Asequibilidad
- Genocidio
- Encarcelamiento Masivo
- Esclavitud
- Escuelas de Bajos Recursos
- Racismo Sistémico



### ENTORNO

#### CRISIS CLIMÁTICA

- Récord de Calor y Sequías
- Incendios Forestales y Humo
- Récord de tormentas, Inundaciones y Deslizamientos de Tierra
- Aumento del nivel del mar

#### DISASTRES NATURALES

- Tornados y Huracanes
- Erupciones volcánicas y tsunamis
- Temblores



**"Nuestra puntuación ACE no nos define. Es simplemente un punto de entrada a nuestra propia historia personal"**

Fuente: <https://numberstory.org/>

## POR QUÉ ES IMPORTANTE



Las ACE son comunes e interrelacionadas.



Las ACE afectan negativamente la salud y el bienestar.

20

Las experiencias de la infancia pueden reducir 20 años a la esperanza de vida.



El estrés tóxico de las ACE afecta el desarrollo del cerebro y afecta la forma en que el cuerpo responde al estrés.

## Recursos

- CDC: Experiencias Adversas en la Niñez (ACEs)
- CDC Estrategia de Prevención de ACE
- Georgia Aspectos Esenciales para la Niñez: ACEs One-Pager

## Tome Acción

- Visite [ResilientGeorgia.org](https://ResilientGeorgia.org) y vea nuestra Hoja de Ruta de Formación.
- Sea ACEs consciente tomando una formación Connections Matter Georgia Training.

## Aprenda Más

Escanee con su cámara para obtener más información.



# Estrés Tóxico

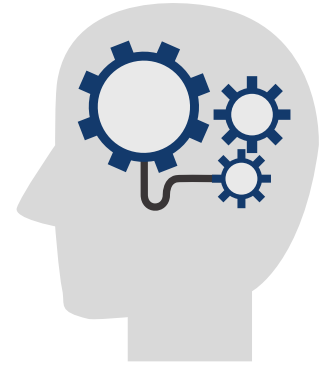
## Definición

El estrés tóxico es la exposición a largo plazo a altos niveles de estrés y ocurre cuando no hay cuidadores que brinden apoyo para amortiguar la respuesta de un niño a experiencias negativas que se repiten.

El estrés tóxico puede causar daños a largo plazo en el cerebro y el cuerpo.

Experimentar múltiples ACE puede causar estrés tóxico.

Fuente: Center for the Developing Child, Harvard University



## 3 Tipos de Estrés

### ESTRÉS POSITIVO

Niveles bajos a moderados de estrés que aumentan el aprendizaje y la memoria.

Ejemplo: comenzando el primer día de la escuela

### ESTRÉS TOLERABLE

Respuestas serias y temporales, amortiguadas por relaciones de apoyo.

Ejemplo: perder a un familiar



### ESTRÉS TÓXICO

Exposición al estrés durante un largo período de tiempo sin alivio.

Ejemplo: violencia dentro o fuera del hogar

Fuente: Alberta Family Wellness Initiative

## POR QUÉ ES IMPORTANTE

Aprender a reducir o prevenir el estrés tóxico es una parte importante del desarrollo infantil saludable. Esto puede suceder a través de relaciones positivas entre los niños y los cuidadores, ayudando a los niños a satisfacer sus necesidades básicas y fomentando sus fortalezas e intereses.



Las pequeñas cosas que hacemos como cuidadores que ofrecen apoyo previenen el estrés tóxico en la vida de los niños.

Fuente: A Guide to Toxic Stress

## Tome Acción

- Revise el Diagrama de Flujo Maneje con Cuidado
- Para padres y cuidadores, considere cambiar las políticas de disciplina: "¿Qué te Pasa? vs. ¿Qué te Pasó?"

## Recursos

- Una Guía para el Estrés Tóxico
- Estrés Tóxico y ACEs: Preguntas Frecuentes
- StressHealth.org

## Aprenda Más

Escanee con su cámara para obtener más información.



# Resiliencia

## Definición

La resiliencia es la capacidad de superar la adversidad. La resiliencia es posible a cualquier edad. Cualquiera puede volverse más resiliente en cualquier etapa de la vida, pero es más fácil desarrollar resiliencia en la primera infancia. Todos nacemos con la capacidad de ser resilientes. Es una habilidad que se construye con el tiempo y es como un músculo que debemos ejercitar.

Sentirse seguro, conectado y apoyado por un cuidador proporciona al niño una base para desarrollar la resiliencia. Un cuidador puede incluir a un padre, maestro, entrenador, pastor u otro adulto de confianza, estable y cariñoso en la vida de un niño.

## Construyendo la Resiliencia

La resiliencia se puede construir mejorando las habilidades para superar los desafíos. La resiliencia de un individuo depende de sus relaciones y comunidad. Son los sistemas que nos rodean que influyen en la capacidad de resiliencia tanto de los niños como de los adultos.



## POR QUÉ ES IMPORTANTE

Nunca es demasiado tarde para desarrollar resiliencia. Desarrollar actividades saludables y apropiadas para la edad puede aumentar la posibilidad de que una persona afronte mejor el estrés. Por ejemplo, la actividad física regular, las técnicas de respiración y la meditación pueden fortalecer la resiliencia. Los adultos con estas habilidades modelan comportamientos saludables para los niños, promoviendo así la resiliencia para la próxima generación.

## Recursos

- Iniciativa de Bienestar de la Familia Alberta
- Hoja de Ruta de Resilient Georgia
- ResilientTeens.Org
- Modelo de Resiliencia Comunitaria
- Capacitación en Bienestar Infantil Colaborativo
- Aumentando la Resiliencia - Como enseñar a los Niños a ser Resilientes | Fuerte4Vida



## Tome Acción

- Invierta en su propia resiliencia a través de estos cuatro enfoques:
  - Construyendo Conexiones
  - Fomentando el Bienestar
  - Encontrando su Propósito
  - Adoptando Pensamientos Saludables
- Promueva la resiliencia en los Niños con las 7 C's de la Resiliencia: Competencia, Confianza, Conexión, Carácter, Contribución, Capacidades de Afrontamiento y Control

## Aprenda Más

Escanee con su cámara para obtener más información.



# El Cuidado Informado sobre el Trauma

## Definición

Trauma es cualquier experiencia que es extremadamente aterradora, dañina amenazante, ya sea emocionalmente, físicamente o ambas. El cuidado informado sobre el trauma es un enfoque definido por tratar a la persona en su totalidad, considerando el trauma pasado y los comportamientos resultantes y las consecuencias para la salud.



## Enfoque Informado sobre el Trauma

El enfoque informado sobre el trauma es un continuo que progresa a través de etapas. Las etapas para convertirse en informado sobre el trauma son:



## POR QUÉ ES IMPORTANTE

Las organizaciones, los programas y las empresas que atienden a niños y familias pueden crear conciencia, conocimientos y habilidades informados sobre el trauma en sus culturas, prácticas y políticas cotidianas. Cuando trabajan juntos para prevenir y abordar las experiencias adversas en la infancia (ACE), mejoran la salud física y mental de los niños y las familias, y apoyan su capacidad de prosperar.

## Recursos

- ¿Qué es el Cuidado Informado sobre el Trauma?
- (SAMSHA) Enfoque Basado en Conocimiento
- Sobre el Trauma Hoja de Ruta de Resilient Georgia
- Proyecto GRIT

## Tome Acción

- Aumente su conocimiento y comprensión del trauma mediante la capacitación.
- Desarrolle una actitud empática que se centre en preguntar "¿Qué te pasó?" versus "¿Qué te pasa?" al interactuar con los demás.
- Explore cómo incorporar un enfoque basado en conocimiento sobre el trauma en su lugar de trabajo.

## Aprenda Más

Escanee con su cámara para obtener más información.



# Desarrollo Temprano del Cerebro

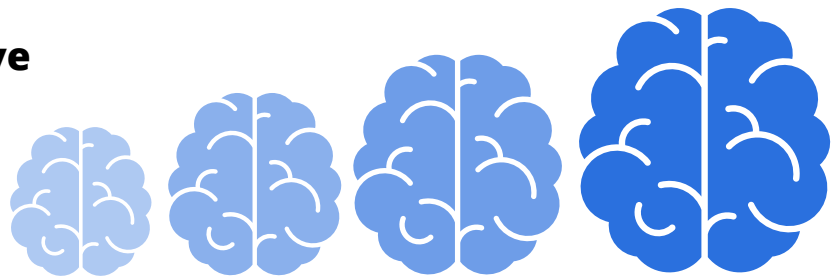
## Definición

El cerebro de un niño crece rápidamente antes del nacimiento y durante la primera infancia. Muchos factores afectan el desarrollo saludable del cerebro, incluyendo la nutrición, los entornos seguros, el bajo nivel de estrés y las interacciones positivas a lo largo de la vida. Fuente: Resilient Georgia

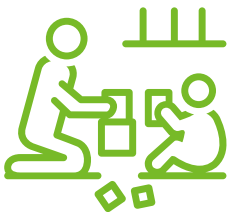
[Fuente: Resilient Georgia](#)

## La Intervención Temprana es Clave

Las primeras etapas de la infancia son muy importantes para la salud y el desarrollo posteriores. El cerebro de un niño es la base para el cerebro de un adulto. Un hogar acogedor y receptivo, libre de negligencia y estrés tóxico, es clave para el desarrollo y crecimiento temprano del cerebro.



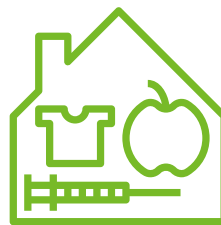
## POR QUÉ ES IMPORTANTE



Los niños crecen y aprenden mejor en un entorno seguro y con muchas oportunidades para jugar y explorar.



Los niños necesitan hacer conexiones con las personas para que sus cerebros crezcan. Lo que construye esas conexiones son las relaciones afectuosas y enriquecedoras.



Satisfacer necesidades básicas como comer, descansar y respirar ayuda al cerebro a recuperarse del estrés.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

## Aprenda Más

Escanee con su cámara para obtener más información.



## Recursos

- Los Hitos del Desarrollo del Departamento de Cuidado y Aprendizaje Temprano y de Georgia
- Cerebros: Viaje a la Resiliencia
- CDC: Desarrollo Temprano del Cerebro
- Cerebro 101: Impacto del Trauma en el Cerebro
- Habla Conmigo Bebe
- Demasiado Pequeño para Fallar.org
- Mejores Cerebros para Bebés

## Tome Acción

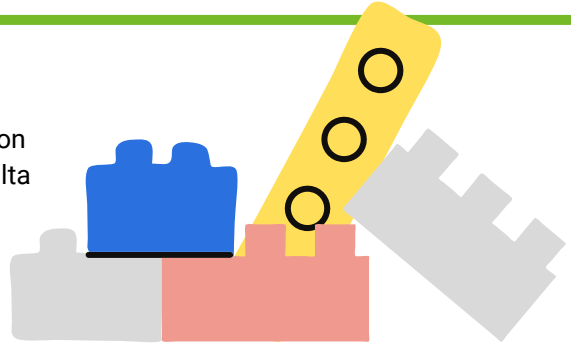
- Contribuya a crear interacciones positivas y enriquecedoras con los niños pequeños que hacen parte de sus vidas.
- Dedique tiempo ininterrumpido para jugar con el cuidador y el niño.
- Pasen tiempo leyendo juntos.
- Disfrute de parques, parques infantiles y actividades al aire libre.
- Participe en actividades grupales como citas de juegos, lectura de cuentos en la biblioteca, etc.

# Experiencias Infantiles Positivas

## Definición

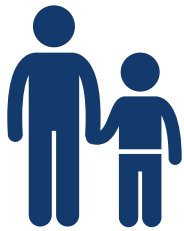
Las Experiencias Infantiles Positivas (PCE, por sus siglas en inglés) son actividades y experiencias que mejoran la vida de un niño, lo que resulta en resultados positivos para la salud mental y física.

Fuente: Resilient Georgia



## Factores Contribuyentes

La investigación ha identificado un conjunto común de factores que llevan a los niños a resultados positivos frente a una adversidad significativa. Estos factores incluyen:



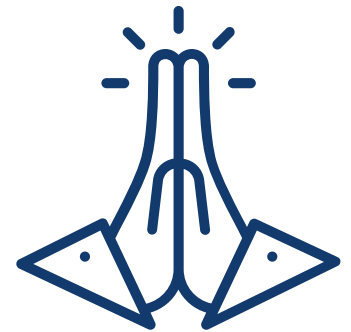
Estar en relaciones con adultos (es decir, padres/cuidadores) cariñosos y de apoyo.



Desarrollar un sentido de autocontrol.



Proporcionar oportunidades para el desarrollo social y emocional.



Participar en la fe, la esperanza y las tradiciones culturales.

Fuente: Center on the Developing Child, Harvard University. Este lenguaje fue tomado de su Nota conceptual sobre resiliencia.

## POR QUÉ ES IMPORTANTE

Es importante desarrollar e implementar programas y políticas que apoyen las PCE para mejorar la vida de todos y promover la salud y el bienestar a largo plazo.

Cuantas más experiencias positivas, más fuerte se vuelve el músculo de la resiliencia de un niño. Las experiencias positivas pueden compensar las experiencias infantiles adversas.

Fuente: Healthy Outcomes from Positive Experiences (HOPE)

## Recursos

- HOPE – Resultados Saludables de las Experiencias Positivas
- Resiliencia – Centro para el Niño en Desarrollo
- Los Cuatro Bloques de Construcción de la ESPERANZA
- Equilibrando (ACEs) con ESPERANZA
- Fortaleciendo Familias Georgia
- Aumentando la Resiliencia - Enseñando a los Niños a ser Resilientes | Fuerte4Vida

## Tome Acción

- Cene en Familia.
- Haga preguntas sobre los intereses de los niños.
- Pasa tiempo de calidad juntos (jugar, ver películas, etc.).

## Aprenda Más

Escanee con su cámara para obtener más información.





# Salud mental prenatal

## Un mensaje para las personas gestantes

Tanto si es su primer bebé como si es el cuarto, crear una nueva vida puede ser a veces emocionante, caótico y emotivo. La animamos a que se cuide y recuerde que, más allá de su identidad como persona gestante, usted tiene un valor y un propósito profundos. Así que sea paciente consigo misma y tómesese todo el espacio que necesite. ¡Lo conseguirá!

## Salud y desarrollo cerebral prenatal

El período prenatal es muy importante para el desarrollo del cerebro del bebé. Durante este tiempo, se desarrollan complejas redes y conexiones cerebrales.<sup>1</sup> En los primeros ocho años de vida, estas conexiones, junto con las primeras experiencias vitales del niño, contribuirán a su desarrollo social, cognitivo, lingüístico, y emocional.<sup>2 3</sup>

El estrés es una sensación común que tenemos cuando nos sentimos bajo presión, abrumados o incapaces de hacer frente a una situación. En pequeñas proporciones, el estrés puede ser positivo y saludable. Pero en exceso, sobre todo cuando se siente fuera de control, puede afectar negativamente a nuestro estado de ánimo, bienestar físico, mental y relaciones.<sup>7 9</sup>

Las investigaciones han demostrado que el estrés puede alterar el cerebro en desarrollo de los bebés. A continuación se presentan diferentes tipos factores estresantes que debe tener en cuenta durante su embarazo:

**Estrés agudo:** estrés de corta duración (una pelea con su pareja o algún miembro de su familia, un atasco en el tráfico, problemas de comunicación con su jefe, etc.)

**Estrés crónico:** estrés que dura mucho tiempo (racismo, traumas, problemas económicos, depresión, ansiedad, etc.)

## ¿Por qué es importante?

La salud mental comienza a formarse desde los primeros días de vida, incluso antes del nacimiento. El cerebro del bebé comienza a crecer durante el embarazo y continúa su desarrollo a lo largo de toda la vida. El principal factor que contribuye a la salud cerebral de un bebé es un cuidador receptivo y confiable. Hay muchas maneras de ayudar al desarrollo del cerebro de su bebé, desde una buena alimentación y unos cuidados adecuados de su salud física y mental y su bienestar durante el embarazo.<sup>8</sup>

El desarrollo temprano del cerebro es fundamental para la educación, la salud y el comportamiento del niño.<sup>4</sup> El estrés prolongado durante el embarazo puede alterar las conexiones cerebrales del feto que son responsables de la gestión de las emociones, la memoria y la toma de decisiones.<sup>1</sup> Por lo tanto, abordar a tiempo los factores de estrés relacionados con el embarazo puede ayudar a evitar problemas de desarrollo y preparar a los niños para el éxito en etapas posteriores de la vida.<sup>4</sup>

Aunque controlar el estrés es importante, tenga en cuenta que su bebé puede desarrollarse aunque su embarazo no vaya como usted imaginaba. Una vez que nazca, su bebé estará expuesto a personas y experiencias que pueden influir positivamente en su desarrollo mental y físico. Para criar niños sanos hace falta una comunidad y algo de ensayo y error, así que no se presione demasiado para hacerlo bien desde el principio.

## Tome medidas

Hay medidas que usted puede tomar para gestionar su salud y bienestar durante el embarazo:

- No se exija demasiado y establezca metas realistas. Descanse cuando lo necesite.<sup>5</sup>
- Intente no hacer grandes cambios en este momento.<sup>5</sup>
- Manténgase físicamente activa.<sup>6</sup>
- Consuma una alimentación balanceada y beba mucha agua.<sup>7</sup>
- Dé prioridad a un buen sueño nocturno (8-10 horas). Cree una rutina relajante antes de acostarse que pueda complementar con siestas diurnas, si fueran necesarias.<sup>10</sup>
- Dedique tiempo a sus seres queridos y aquellos que le hacen sentirse relajada.<sup>7</sup>
- Evite el consumo de drogas y alcohol.<sup>7</sup>
- Únase a un grupo de apoyo con otras personas embarazadas y padres.<sup>5</sup>
- Busque ayuda profesional si la necesita. Si usted o su pareja se sienten abrumados durante el embarazo o el posparto, considere la posibilidad de trabajar con un terapeuta de salud mental perinatal, y recibir apoyo emocional y tratamiento.<sup>6</sup>

## Recursos

- Cómo ser un padre más resiliente. Centro para la Defensa de la Infancia de Georgia.
- Centros para el control y prevención de enfermedades, Desarrollo Infantil.
  - Salud y Desarrollo cerebral temprano.
- Centro para el niño en desarrollo, Universidad de Harvard.
- Red de bebés inquietos.
  - Las familias que tienen problemas con el llanto, el sueño o la alimentación de sus hijos pueden llamar a la línea gratuita 1-888-431-2229 para recibir ayuda en inglés y español.
- Servicios Humanos y de Salud: Línea directa de salud mental maternal.
  - Llame o envíe un mensaje de texto al 1-833-9-HELP4MOMS (1-833-943-5746) en inglés y español
- Coalición Madres sanas, Bebés sanos de Georgia. (Healthy Mothers, Healthy Babies, Georgia, HMBGA)
  - Pickles & Ice Cream Georgia
- Peace for Moms
- Apoyo Postparto Internacional (Postpartum Support International, PSI) Capítulo de Georgia
  - Directorio de proveedores de Salud Mental Perinatal de Georgia.

## Referencias

1. Exposures to Poverty and Crime in Pregnancy Found to Perturb Prenatal Brain Development / [La exposición a la pobreza y la delincuencia durante el embarazo perturban el desarrollo cerebral prenatal].
2. CDC Early Brain Development and Health / [Desarrollo cerebral precoz y Salud, CDC]
3. CDC Child Development Basics / [Fundamentos del desarrollo infantil, CDC]
4. Harvard University, Center on the Developing Child, The Science of Early Childhood / [Universidad de Harvard, Centro del niño en desarrollo, La ciencia de la primera infancia]
5. Australian Government Dept. of Health & Aged Care, Mental Wellbeing during Pregnancy / [Departamento de Salud y Atención a los Mayores y Bienestar mental durante el embarazo del Gobierno de Australia]
6. Pickles & Ice Cream Georgia, Coping and Self-Care Skills for Mothers / [Pickles & Ice Cream Georgia, Habilidades de afrontamiento y autocuidado para madres.
7. MotherToBaby: Stress / [De madre a bebé: Estrés]
8. Pickles & Ice Cream Georgia, How to Build A Baby Brain! / [Pickles & Ice Cream Georgia, ¡Cómo construir el cerebro de un bebé!]
9. UNICEF, Parenting - What is Stress? / [UNICEF, Ser padres: ¿Qué es el estrés?]
10. American Academy of Family Physicians, Sleep and Pregnancy / [Academia Estadounidense de Médicos de Familia, El sueño y el embarazo]

## Para mayor información:

Escanee con la cámara de su teléfono, para mayor información

