

Cómo comprender las ACE

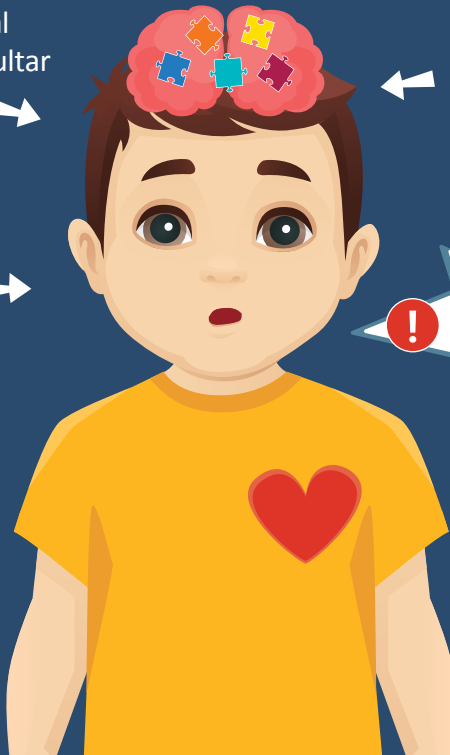
Las ACE (Experiencias infantiles adversas) son traumas infantiles graves que pueden ocasionar un estrés tóxico. La exposición prolongada a las ACE puede crear un estrés tóxico el cual puede dañar el desarrollo del cerebro y del cuerpo de los niños y afectar su salud en general. El estrés tóxico puede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

www.nationalparenthelpline.org/ acestoohigh.com/

1-855-4A PARENT

(1-855-427-2736)

numberstory.org/

www.pacesconnection.com/



Resiliencia: La capacidad de "recuperarse"

¿Qué puedo hacer como padre para fomentar la resiliencia en mi hijo?

Cuidar y proteger a los niños lo más posible



Sea una fuente de seguridad y apoyo

Muévete y juega

Estira. Lanza una pelota. Baila. Muévete dentro o fuera para divertirte, unirte y aliviar el estrés.

Haz contacto visual

Mira a los niños (también a los bebés). Dice "Te veo. Te valoro. Tú importas. No estás solo".

Di: "Lo siento"

Todos perdemos la paciencia y cometemos errores. Reconócelo, discúlpate y repara las relaciones. Depende de nosotros mostrar a los niños que somos responsables de nuestros estados de ánimo y errores.



Da abrazos de 20 segundos

Hay una razón por la que nos abrazamos cuando las cosas son difíciles. El toque seguro es curativo. Los abrazos más largos son los más útiles.



Toma descansos

Descansa. Haz pausas. Da un paseo o tómate unos momentos para reajustar o relajarte

Busca lo bueno



Cuando hay dolor o trauma, buscamos el peligro. También podemos practicar la búsqueda de la alegría y de lo bueno.

Esté presente para los niños.

Es difícil ver a nuestros hijos sufriendo. Podemos sentirnos impotentes. Simplemente estar presente con nuestros hijos es hacer algo. Les muestra que estamos a su lado.

Ayuda a los niños a expresar los sentimientos de enojo, tristeza y difíciles

Las cosas duras ocurren. Pero ayudar a los niños a encontrar formas de compartir, hablar y procesar ayuda. Nuestros hijos aprenden de nosotros.



Sigue aprendiendo

Comprende cómo las ACEs impactan en ti y en tu crianza

Para más formas de desarrollar la resiliencia, habla con tu proveedor de servicios médicos.

Aquí hay una lista de cosas que podrías hacer con tu hijo o hija que podrían fomentar la resiliencia. ¿Cuáles podrías hacer con tu hijo o hija?

- Abrázalos
- Felicita sus esfuerzos.
- Asiste a sus juegos, actuaciones, eventos.
- Canta con ellos.
- Diles que los amas.
- Anímalos.
- Saluda a cada uno de ellos por su nombre, si puedes
- Sé abierto con tus sentimientos
- Bromea con ellos.
- Pida su ayuda.
- Celebra sus cumpleaños.
- Acompáñalos cuando tengan miedo.
- Juega con ellos a juegos en el hogar
- Crea un hogar agradable.
- Pongan notas en su lonchera o mochila.
- Escúchalos.
- Sé espontáneo y bromista de vez en cuando.
- Celebra los nuevos descubrimientos con ellos y con ellas
- Establece metas con ellos.
- Maneja los días malos con gracia
- Dales espacio cuando lo necesiten.
- Haz las cosas a su manera a veces.
- Da las gracias.
- Habla de su sueño y de sus miedos
- Cuelga sus obras de arte.
- Explícales tus razones
- Crea una tradición con ellos y mantenla
- Dales una sorpresa.
- Sé optimista.
- Diles lo que te gusta de ellos.
- Salgan a pasear juntos.
- Ofrece opciones cuando te pidan ayuda.
- Enfrenten juntos nuevos retos.
- Hagan ejercicio juntos.
- Diles siempre la verdad.
- Acepta sus sugerencias.
- Hazles elogios específicos.
- Prepáralos un buen desayuno.
- Espera lo mejor de ellos, no la perfección.
- Sé consistente con ellos.
- Ofrece tu hogar a sus amistades.
- Honra quiénes son.
- Date cuenta de ellos.
- Regálales algo especial

Recursos de Apoyo a Los Padres en WCHC

- Consejería familiar y pediátrica de salud mental 707-823-3166
- Grupo de Apoyo para padres – se reúne todo los Viernes (por favor pida el volante)
- Servicios del Centro de Bienestar de Forestville (pida el folleto)

Recursos de Apoyo Para Padres en el Condado de Sonoma

- **Instituto de Padres de Niños**
 - Clases para padres (en su sitio, en su hogar o virtuales)
 - Servicios de consejería de pediatría y familias, incluyendo una escala de bajo costo/deslizante
 - Programa de pañales gratuitos si se califica
 - Programa de depresión posparto
 - www.calparents.org , (707) 585-6108
- **River to Coast Children's Services**
 - Sirve al área de Russian River; servicios disponibles en inglés y en español.
 - Subsidios para el cuidado de niños para familias de bajos ingresos, Proporciona a las familias necesitadas servicios de necesidades básicas de emergencia (como pañales, asientos de coche, fórmula, medicamentos), Kindergym en Forestville, y Revisiones del asiento de seguridad del coche
 - <https://rccservices.org/index.html> , (707) 869-3613
- **Crianza de los hijos mano a mano (Hand in Hand Parenting)**
 - Grupo de apoyo para padres en Sebastopol, Santa Rosa y Petaluma
 - <https://www.handinhandparenting.org/event-category/local-in-person-classes-talks-and-events/usa/california/>
- **Mejor comienzo para los bebés (Better Beginning for Babies)**
 - Grupo de apoyo a la lactancia materna en el condado de Sonoma – (707) 902-3031
 - <https://www.betterbeginningsforbabies.org/free-breastfeeding-support/>
- **Promotores sociales de los jóvenes (Social Advocates for Youth)**
 - Ofrece servicios de asesoramiento para pacientes de 0 a 25 años y sus familias
 - <https://www.saysc.org/counseling/> , 707-544-3299
- **Instituto de aprendizaje temprano (Early Learning Institute)**
 - Ofrece grupos de apoyo a los padres, grupos de juego y mucho más
 - <https://www.earlylearninginstitute.com/about> , (707)591-0107
- **Biblioteca del Condado de Sonoma (Sonoma County Library)**
 - Clases y actividades continuas y gratuitas para jóvenes de todas las edades
 - <https://sonomalibrary.org> , (707)308-3023
- **Apoyo comunitario de posparto (Community Supported Postpartum)**
 - Grupo de apoyo al posparto temprano
 - <https://communitysupportedpostpartum.com/>

- **Posparto Resiliente (*Resilient Postpartum*)**
 - Apoyo en línea a través de una serie de 8 semanas para proporcionar a los padres el apoyo que necesitan para entrar en el rol de cuidador con confianza y conocimiento innato.
 - <https://www.resilientpostpartum.com/>
- **Asociación De Acción Comunitaria (*Community Action Partnership of Sonoma County*)**
 - Grupos de juego para niños de 0 a 4 años, desarrollo infantil y apoyo a la creación de actividades. Programas Headstart para niños de 0 a 5 años.
 - Grupo de juego Pasitos: Reuniones semanales de grupos de padres e hijos de 3 a 4 años con canciones, lecturas y actividades; el programa es en español
 - <https://www.capsonoma.org/> , (707) 544-6911
- **Línea de acceso de salud mental Sonoma County**
 - Los residentes del condado de Sonoma con MediCal pueden llamar para acceder a exámenes, evaluaciones y servicios de salud mental.
 - <https://sonomacounty.ca.gov/health-and-human-services/health-services/divisions/behavioral-health/services/adult-services> , (707)565-6900
- **Corazon Healdsburg**
 - Ayuda económica de una sola vez para emergencias, centro de autoayuda (grupos de apoyo, duchas y lavandería), navegación de recursos, ayuda para la vivienda y el alquiler
 - corazonhealdsburg.org , (707)395-0938
- **Club de madres de Petaluma (*Petaluma Mother's Club*)**
 - Organización sin fines de lucro dirigida por voluntarios y compuesta por cuidadores de niños hasta los cinco años de edad en Petaluma y ciudades vecinas
 - <https://petalumamothersclub.org/>
- **Servicios De Recuperación Para Mujeres (*Women's Recovery Services*)**
 - Programa de tratamiento residencial para mujeres embarazadas y madres que proporcionan tratamiento a la madre y estructura y orientación a los niños cuyas madres están afectadas por el consumo de sustancias.
 - <https://www.womensrecoveryervices.org/> , (707)527-0412
- **Red De Padres Matrix (*Matrix Parent Network*)**
 - Apoyo a las familias de hijos con necesidades especiales mediante el apoyo entre padres y recursos de salud mental.
 - <https://www.matrixparents.org/> , (415) 884-3535
- **Grupos de apoyo en Facebook:**
 - West County Milkin' Mamas
 - Sebastopol Parents Group
 - Sonoma County Mindful Parents Group
 - Sonoma County Babies Born Summer 2014- Summer 2015