

ENTENDIENDO EXPERIENCIAS INFANTILES ADVERSAS (ACE)

Información para familias

¿Qué son las Experiencias Infantiles Adversas (ACE)?

Son eventos traumáticos o que causan estrés y que ocurren antes de los 18 años de edad.

Ejemplos incluyen:

- El abuso o descuido de un niño
- La discriminación o acoso (bullying)
- El abuso del alcohol o drogas en la casa
- Ser testigo de violencia
- Divorcio, deportación o separación de la familia
- Desastres naturales o guerra



¿Qué tan importantes son los ACEs?

ACEs pueden causar que el cerebro de un niño funcione diferente. Pueden afectar su salud física y mental. El abuso puede causar moretones, huesos rotos, o quemaduras. Los niños con ACEs pueden tener problemas de aprendizaje y/o comportamiento. También ACEs puede afectar la salud más tarde cuando crezcan.



El Impacto de ACEs

Cuando algo le pasa a un niño que lo hace sentir inseguro o con miedo, su cuerpo hace lo posible por sobrevivir. Solo está pensando en cómo protegerse. Su corazón empieza a latir fuerte, la presión arterial y su respiración aumentan, sus músculos se ponen tensos. Cuando un niño vive bajo una constante angustia, produce hormonas del estrés que pueden interrumpir el desarrollo del cerebro y otros órganos vitales.



ACEs puede causar reacciones en un niño tales como...

- Tener miedo a lugares, personas, o cosas nuevas
- Ser violento o actuar de manera inmadura
- Tener problemas alimenticios o para dormir
- Tener problemas para expresar sus sentimientos
- Orinarse en la cama u orinarse en su ropa
- Tener problemas al leer y escribir
- Tener problemas de aprendizaje o al hacer sus tareas
- Tener problemas para conseguir amigos
- Lastimarse a sí mismo
- Fumar, tomar o abusar de las drogas



Hay esperanza

Los niños que tienen personas que los apoyan en sus vidas, pueden recuperarse y estar saludables y felices después de esas experiencias traumáticas.



Los padres pueden ayudar al:

- Ser positivos u optimistas
- Limitando el estrés en casa
- Pasando tiempo jugando con su hijo
- Tomando clases de “Como Ser Mejores Padres”
- Poniendo límites claros al mal comportamiento
- Animando y apoyando a su hijo
- Ayudando a otras familias que lo necesiten
- Buscando y pidiendo ayuda si tienen problemas obteniendo seguro de salud médico, comprando comida o encontrando refugios
- **Llamando al 211** e informarse de los recursos locales para niños y familias

Resources/Recursos:

Washington County Educational Resources

<http://www.co.washington.or.us/HHS/ChildrenYouthFamilies/>

Center on the Developing Child at Harvard University

<http://developingchild.harvard.edu/>

Essentials for Childhood Framework

<http://www.cdc.gov/violenceprevention/childmaltreatment/>

National Child Traumatic Stress Network

<http://www.nctsn.org/>

The Center for Parenting Education

<http://centerforparentingeducation.org/>

Zero to Three

<http://www.zerotothree.org/>



Live Well
Washington County