

# 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

## Los Ejemplos ACEs incluyen:

### 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 Domestica
- 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



## 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.

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.

Fuente: Georgia Essentials for Childhood

## POR QUÉ ES IMPORTANTE

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

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



Las ACE son comunes e interrelacionadas.



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



Las ACE afectan negativamente la salud y el bienestar.

20

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

## 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](#).

## Recursos

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

## 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.

## Definición

# Resiliencia



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.



## 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

## 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](#)

## Aprenda Más



Escanee con su cámara para obtener más información.

# El Cuidado Informado sobre el Trauma

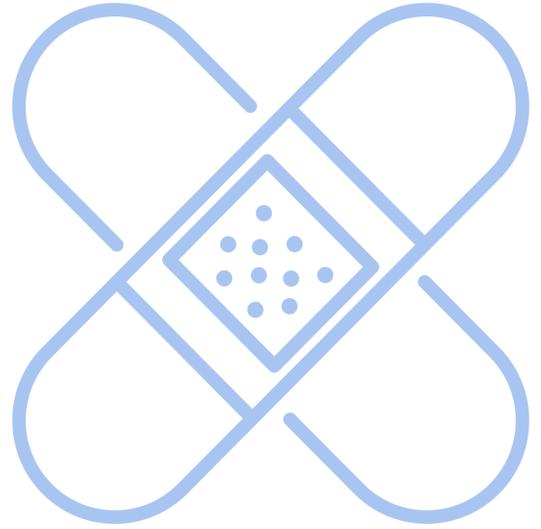


## Definición

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:



### Consciente del Trauma

Por ejemplo, preguntar "qué te pasó" en lugar de "qué te pasa."

### Sensible al Trauma

Crear un entorno en el que las personas sean respetuosas, competentes, sensibles y culturalmente conscientes.

### Responsivo al Trauma

Reconocer que el comportamiento desafiante es a menudo un resultado de experiencias adversas en la infancia y traumas pasados.

### Informado sobre el Trauma

Responder utilizando el conocimiento sobre el trauma para informar las prácticas cotidianas.

## 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.



## 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.

## 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](#)

## 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

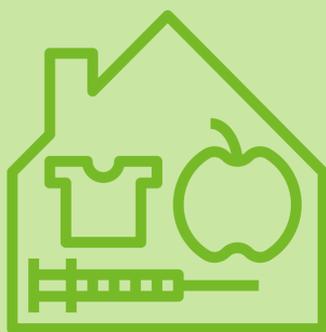
Las primeras etapas de la infancia son muy importantes para la salud y el desarrollo posteriores. El cerebro de un niño es la base para el cerebro de un adulto. Un hogar acogedor y receptivo, libre de negligencia y estrés tóxico, es clave para el desarrollo y crecimiento temprano del cerebro.



## POR QUÉ ES IMPORTANTE



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

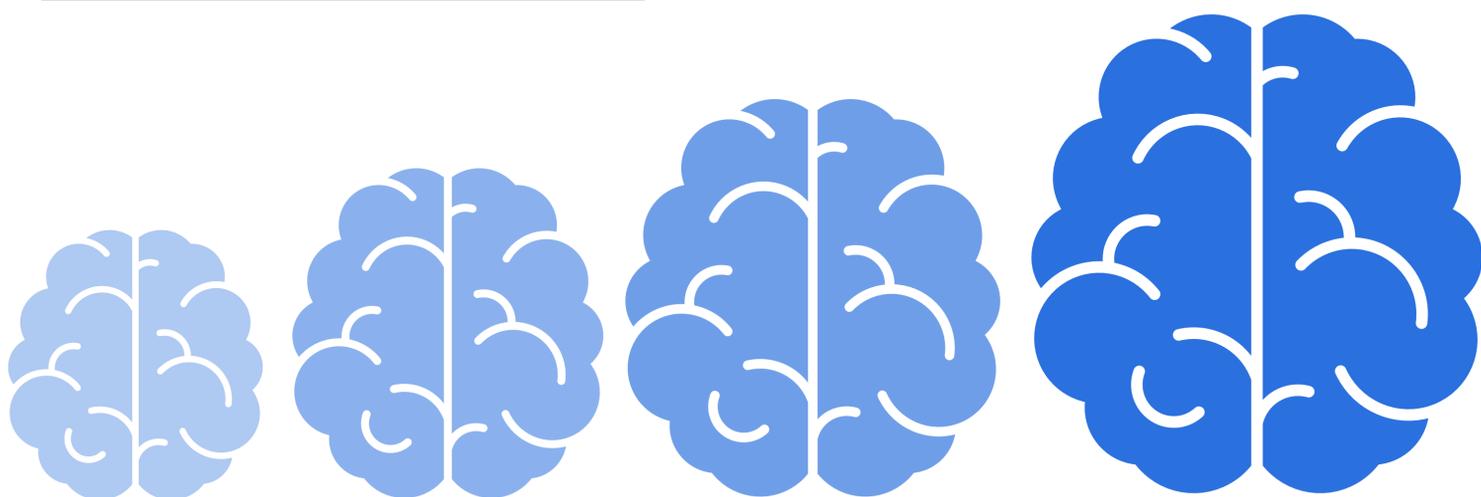


Satisfacer necesidades básicas como comer, descansar y respirar ayuda al cerebro a recuperarse del estrés.



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

Fuente: [Centers for Disease Control and Prevention](#)



## 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.

## 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](#)

## Aprenda Más



Escanee con su cámara para obtener más información.

# Experiencias Infantiles Positivas



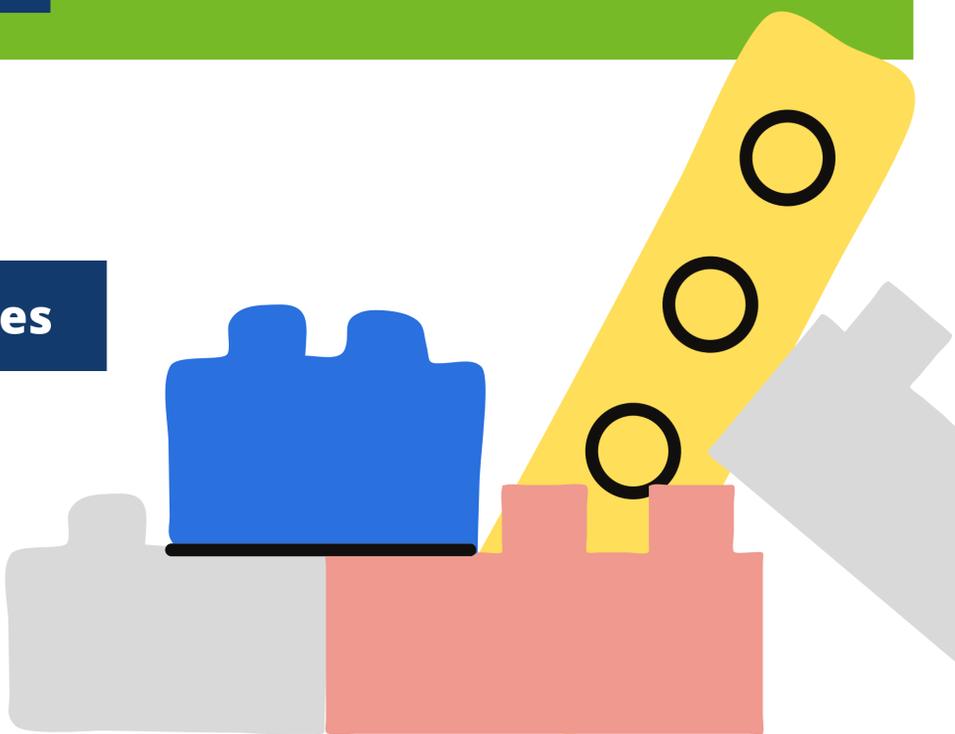
## Definición

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:



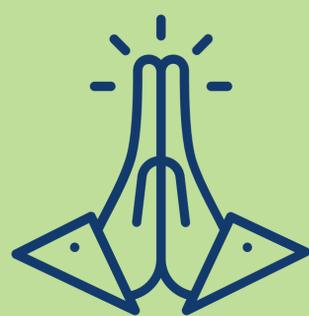
Estar en relaciones con adultos (es decir, padres/cuidadores) cariñosos y de apoyo.



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.

Fuente: [Healthy Outcomes from Positive Experiences \(HOPE\)](#)

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.

## Tome Acción

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

## 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](#)

## Aprenda Más



Escanee con su cámara para obtener más información.