



It's Up to Us Crear un San Diego más saludable y solidario depende de nosotros

Pon el foco en: El estrés tóxico

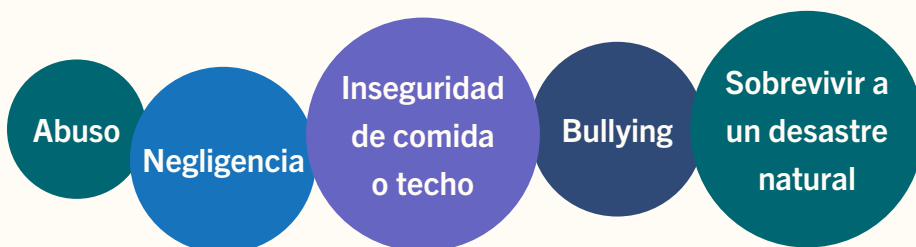
No todo el estrés es malo. Pero algunos tipos de estrés vividos en la infancia pueden causar problemas de salud más adelante en la vida. El estrés se vuelve tóxico para nuestros cuerpos cuando es severo y prolongado.

Hace unos 30 años, los investigadores encontraron una conexión entre las experiencias adversas en la infancia y los problemas de salud a largo plazo. Pasar por muchas experiencias adversas en la infancia sin el apoyo de adultos puede causar que el estrés tóxico se acumule en el cuerpo de los niños. Con el tiempo, el estrés tóxico puede causar problemas a la salud como el trastorno de uso de sustancias, depresión, ansiedad e incluso enfermedades cardíacas y diabetes.

Las experiencias adversas en la infancia son muy comunes, de hecho, dos tercios de los adultos en los EE. UU. tiene al menos una. La buena noticia es que estas experiencias no impactan automáticamente en nuestra salud. Podemos manejar el estrés tóxico y los efectos de las experiencias adversas en la infancia con relaciones y ambientes protegidos, seguros y educativos.

¿Qué es una experiencia adversa en la infancia?

Una experiencia adversa en la infancia que podría causar problemas de salud es algo más serio que el estrés diario. Las experiencias adversas en la infancia pueden incluir cosas como:



ACEs (por sus siglas en inglés) = Experiencias adversas en la infancia



Problemas sistemáticos como el racismo y la pobreza también pueden ser una experiencia adversa, y además pueden empeorar otras experiencias adversas en la infancia.

Léelo: Protegiendo a los niños del estrés tóxico

Los estudios han demostrado que las relaciones y los ambientes seguros, protegidos y educativos (SSNRE por sus siglas en inglés) son la mejor protección contra el estrés tóxico. Cuando los niños enfrentan eventos traumáticos o estrés frecuente, pero tienen una relación positiva con sus cuidadores, sus cerebros están mejor preparados para manejar ese estrés.

Las experiencias adversas en la infancia pueden ser heredadas, especialmente si tu(s) papá(s) también han vivido experiencias adversas en la infancia. La buena noticia es que todavía puedes re-entrenar tu cerebro y sanar. Un profesional puede guiarte y ayudarte a aprender nuevos comportamientos.

Relaciones

y Ambientes

Seguros

Protegidos

Educativos

Cómo proteger a los niños

Los ambientes y relaciones seguros, protegidos y educativos (SSNRE por sus siglas en inglés) pueden ayudar a proteger a los niños para que las situaciones difíciles no se conviertan en estrés tóxico para ellos. Cualquier cuidador o adulto puede ayudar a crear un espacio seguro. Escuelas, iglesias, y las comunidades en general también pueden ayudar a los niños.

● Estar presente:

Jugar, leer, y hablar con los niños les ayuda a sentirse conectados contigo.

● Demostrar afecto:

Expresar tu amor verbal y físicamente puede ayudarlos a ser más resilientes.

● Mantente constante:

Una rutina constante y predecible puede ayudar a los niños a manejar mejor los eventos inesperados.

Cómo sanar de adulto

Nuestro pasado no nos define, pero sí nos forma. Es importante recordar que las experiencias adversas en la infancia no son tu culpa. El primer paso es entender cómo se pueden estar presentando en tu vida. Después de eso puedes empezar a sanar. Aprende más en: LiveBeyondCA.org/es

Fuentes

- Kerker, B. D., Zhang, J., Nadeem, E., Stein, R. E., Hurlburt, M. S., Heneghan, A., Landsverk, J., & McCue Horwitz, S. (2015). Adverse childhood experiences and mental health, chronic medical conditions, and development in young children. *Academic Pediatrics*, 15(5), 510–517. bit.ly/3ASxEmK
- Harvard University Center on the Developing Child. (n.d.). A guide to toxic stress. bit.ly/493YHbE
- Cleveland Clinic. (2023, April 4). Adverse childhood experiences (ACEs). bit.ly/3AQnNhn
- ACEs Aware. (n.d.). The science of ACEs & toxic stress. bit.ly/3ASmkHm

988

LÍNEA DE
PREVENCIÓN DEL
SUICIDIO Y CRISIS



Llama o envía un mensaje al 9-8-8 en cualquier momento para recibir ayuda cuando te sientas en crisis.

Escanea el código QR para aprender más.



Up2SD.org/es

Escanea para
leer más guías.

