



UTILIZANDO LA INVESTIGACION DE ACES PARA REDUCIR LOS EFECTOS DEL TRAUMA

En 1998 CDC y Kaiser Permanente, publicaron un estudio que mostró un vínculo entre 10 tipos de experiencias adversas en la infancia (ACE) y la salud de por vida. Investigaciones posteriores descubrieron que los altos niveles de estrés (estrés tóxico) durante la infancia cambian la forma en que se desarrollan el cerebro y el cuerpo. Si bien el estrés es necesario para que los niños aprendan nuevas habilidades y estrategias de afrontamiento, la exposición a un estrés prolongado puede afectar negativamente el desarrollo del cerebro y hacer que el cuerpo libere niveles dañinos de hormonas del estrés.



► POSITIVO

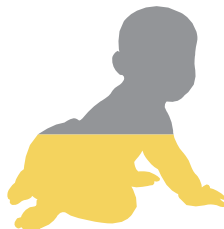
Breves incrementos en la frecuencia cardiaca, leves aumentos en los niveles de hormonas del estrés.

Conocer a un nuevo cuidador

Recibir Vacunas

Tomar un Examen

Aprender una Nueva Habilidad



► TOLERABLE

Respuestas de estrés temporalmente serias, apoyo de relaciones de apoyo.

Desastres Naturales

Muerte de ser Querido

Lesiones Fuertes



► TOXICO

Activación prolongada de los sistemas de respuesta al estrés en ausencia de relaciones de protección.

Abuso Físico o Emocional

Negligencia Crónica

Padres con Adicción

Padres Con Problemas de Salud Mental

COMO AYUDAR

CONVERTIRSE EN UN FACTOR PROTECTOR

"Todos los niños que terminan obteniendo buenos resultados han tenido al menos una relación estable y comprometida con un adulto que los apoya".

Center on the Developing Child, Harvard, 2015

Sabemos que un adulto cariñoso puede ayudar a un niño a curarse de abusos pasados. Ser un amortiguador para un niño puede calmar un sistema de respuesta de estrés hiperactivo, reduciendo las cantidades de hormonas del estrés presentes en sus cuerpos. ¡Proporcionar un entorno seguro, estable y enriquecedor ayudará a que el cerebro de sus hijos también se desarrolle mejor!

CONSEJOS PARA EMPEZAR EL PROCESO DE SANACION

- Proporcionar Horarios y rutinas predecibles
- Educar a los padres en buenas prácticas para ser padres y ser buenos modelos para seguir
- Enseñarles a los niños a identificar sus emociones y reacciones ante situaciones perturbadoras para que puedan aprender y practicar las respuestas apropiadas
- Proporcionar disciplina sin castigos, centrada en soluciones
- Centrarse en la resiliencia; discutir estrategias para superar obstáculos, aplaudir el esfuerzo y permitirles practicar las habilidades de tomar decisiones