



# Proteja la Salud de su Hijo del Estrés Tóxico

**¿Por qué hablar del estrés tóxico (dañino)?** Todos nosotros nos esforzamos duramente para mantenernos sanos. Necesitamos hablar del estrés tóxico y las experiencias dañinas de la infancia para dar a nuestros hijos y a nosotros mismos una vida sana. Experiencias adversas en la infancia (ACE por sus siglas en inglés) son experiencias dañinas que ocurren durante la niñez. Un poco de estrés es normal, pero demasiado estrés puede causar problemas.

**El Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), considera estas experiencias adversas en la infancia (ACE):**

## Exposición a estas conductas de los cuidadores:

- Humillar y/o insultar al niño
- Usar lenguaje inapropiado
- Empujar, agarrar, golpear
- Provocar temor de ser lastimado
- Contacto sexual inapropiado
- No sentirse amado
- No tener apoyo de los miembros del hogar

## Exposición a estos problemas en el hogar:

- Violencia doméstica
- Abuso de sustancias por un miembro del hogar
- Enfermedad mental de un miembro en el hogar
- Intento de suicidio de un miembro del hogar
- Separación o divorcio de los padres
- Miembro del hogar encarcelado

## **¿Qué problemas de salud están asociados con ACE?**

En el estudio de la CDC, 17,000 personas participaron. ¡Más del 60 por ciento de la gente había estado expuesta al menos a un ACE! Doce por ciento de la gente había estado expuesta a cuatro o más. Los ACE pueden causar estrés y problemas en los niños y pueden causar problemas a través de toda la vida. A mayor exposición a los ACE, mayor probabilidad hubo de que la gente tuviera estos problemas:

- Enfermedad cardíaca
- Diabetes
- Obesidad
- Cáncer
- Enfermedad del hígado
- Violencia íntima de la pareja
- Depresión
- Intentos suicidas
- Pobre control del enojo
- Tabaquismo
- Problemas de abuso de drogas
- Múltiples parejas sexuales
- Embarazos no deseados
- Muerte fetal

**¿Existen otros ACE?** Sí, aunque no fueron incluidos en el estudio de la CDC, otros ACE son:

- Presencia de violencia comunitaria
- Pobreza
- Falta de un hogar
- Intimidación por compañeros, hermanos, u otros
- Muerte de un padre

## **¿Porque los ACE se asocian con problemas de salud?**

Las experiencias adversas en la infancia pueden causar estrés dañino. Si no existen factores de protección, tales como padres fuertes, entonces el estrés dañino conduce a la gente a hábitos no sanos. Estos hábitos incluyen sobrealimentación, tabaquismo, abuso de alcohol y/o drogas y una conducta sexual temprana. Los ACE pueden causar cambios genéticos al activar o desactivar genes que afectan la salud (vea la Figura). **Para tener buena salud, los niños necesitan de los factores de protección y de experiencias infantiles maravillosas.**



Figura: Razón de que los ACE están asociados a problemas de salud.



# ¡Buenas noticias! Puede hacer algo acerca de los ACE.

**Piense en sus primeros años.** No tenga miedo de recordar y hablar acerca de sus propias experiencias. Más del 60 por ciento de las personas reportan al menos un ACE. ¿Qué ha aprendido acerca de cómo superar la adversidad y cuidarse a sí mismo? Use lo que aprendió para mejorar la habilidad de recuperarse después de un evento negativo y proteger a su hijo de los ACE.

## Construya resistencia con los factores de protección.

Los padres hacen una diferencia significativa en la vida de sus hijos. **En vez de experiencias infantiles adversas, trate de exponer a su hijo a experiencias maravillosas en la infancia.** Una de las cosas más importantes que un padre puede hacer es pasar tiempo con su hijo. Es muy importante dejarles saber que ellos son amados, que ellos tienen un propósito en la vida, y que tienen gente a la que pueden acudir si cosas malas pasan. A esto se le llama construir resistencia. La capacidad de recuperación ocurre cuando el niño tiene “los factores de protección”—Como un escudo que los protege de los ACE. Algunos ejemplos de factores de protección son:

- Padres que son fuertes, amorosos, que apoyan y resisten
- Padres que leen y hablan con sus hijos
- Tener una relación sana con los padres, otros miembros de la familia y amigos
- Aprender buenas habilidades de comunicación
- Aprender por qué y cómo hacer buenas decisiones

**Los retos siempre vendrán en la vida, pero los niños que tienen los factores de protección—quienes se han hecho más resistentes—pueden atravesarlos con más éxito y llegar a ser adultos sanos.**

## Utilice estrategias de crianza apropiadas.

- Enseñe a sus niños como responder a la agresión y como no ser una víctima.
- Utilice estrategias de disciplina apropiadas.
  - Establezca reglas y límites. **Los niños quieren y necesitan que usted les enseñe lo que es permitido.**
  - Entonces, si el niño continúa con una conducta desafiante:
    - Re-diríjalos hacia una conducta positiva.
    - Evite gritar y golpear.
    - Ya en calma, hable con ellos acerca de por qué ellos se deben comportar de cierta manera.
- Sea consistente. Es estresante escuchar mensajes contradictorios. Si usted no dice algo en serio, no lo diga.
- Evite la exposición a la violencia en los medios de comunicación, en la casa y en la comunidad. De lo contrario, los niños aprenderán a pensar que la violencia es normal.
  - Evite los medios de comunicación con alto contenido de violencia.
  - No permita que su hijo crezca en un hogar donde ellos son expuestos a menudo a gente que es lastimada física o emocionalmente.

## Cuando los ACE causan problemas:

- **Escuche las necesidades de su hijo, sus miedos y preocupaciones.** Quizá necesite modificar sus actividades diarias para ayudarlos a través de periodos difíciles. Déles mucho apoyo y confianza. Deje saber a su hijo que usted y otros adultos que lo apoyan están siempre disponibles.
- **¡Hable!** No le de vergüenza pedir ayuda. Piense como los ACE le afectan a usted y a su manera de criar. Si los ACE están causando problemas en su casa, hable con miembros de su familia, amigos de confianza o con un profesional. El doctor o proveedor de salud de su hijo puede estudiar su situación individual y darle sugerencias cuando sea necesario.

## Recursos:

- Website de CDC sobre ACEs: [www.cdc.gov/ace/index.htm](http://www.cdc.gov/ace/index.htm)
- Aprenda estrategias de crianza apropiadas: [www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org)
- Servicios comunitarios y recursos: [www.211.org](http://www.211.org)
- Centro para una Crianza Efectiva: [www.arkansasparenting.org](http://www.arkansasparenting.org)