

La crianza y las experiencias infantiles adversas



Aunque usted es adulto, es posible que todavía sienta los efectos de sus propias experiencias infantiles adversas (ACE, por su sigla en inglés). ¿Qué significa esto para su propia salud? Todo dependerá de cuántas de esas experiencias haya vivido cuando era niño. También va a depender de si usted ha tenido ciertas experiencias positivas que ayudan a reducir los efectos del estrés. Estas experiencias positivas se conocen como “factores de protección”. ¿Recibió apoyo de un amigo, familiar o profesional de salud mental durante su niñez? ¿Tiene actualmente un buen sistema de apoyo? Estas experiencias ayudan a reducir los efectos de las ACE. El impacto de las ACE también dependerá de otros factores, como la manera en que usted maneja el estrés. Empecemos por hablar acerca de cómo funciona el estrés.

La reacción al estrés

La respuesta de su cuerpo al estrés tiene como finalidad ayudarlo a sobrevivir. Cuando el cuerpo percibe el peligro o algún tipo de amenaza, la reacción natural será aumentar la presión arterial y la frecuencia cardíaca de manera que usted tenga la energía para correr o defenderse. Otra reacción es quedarse inmóvil y no hacer nada. Estas reacciones son las maneras que usa su cuerpo para tratar de mantenerlo seguro. Cuando se usan de vez en cuando estas respuestas funcionan bien. Sin embargo, si usted experimentó estrés constante durante la niñez, su cuerpo podría responder ante problemas pequeños como si fuesen grandes. Esta podría ser la causa de que algunas cosas pequeñas, como la rabieta de un niño pequeño o la leche que se derramó, se perciban como situaciones abrumadoras. Esto también podría explicar por qué algunas veces usted se siente ansioso y amenazado, aunque se encuentre en un lugar tranquilo y seguro. Cuando usted esté solamente un poco estresado, es posible que se sienta alerta, consciente y capaz de soportar bien la situación. Pero, si está demasiado estresado, tal vez sienta temor y ansiedad. También podría sentirse paralizado, exhausto o emocionalmente agotado.

La crianza de los hijos es exigente y puede fácilmente desencadenar esta reacción al estrés. La explicación es muy sencilla: debido a la forma en que el cerebro y el cuerpo reaccionan ante el estrés es más difícil procesar la información cuando los niveles de estrés son demasiado altos. Es posible que experimente sensaciones de *sobrecarga de estrés* como:

- dificultad para calmarse
- decisiones equivocadas
- reacciones de mal genio más rápidas que lo usual y sentimientos de impaciencia
- dificultad para pensar lógicamente
- habilidad limitada para entender a los demás y determinar cuáles son las necesidades de sus niños
- dificultad para poner el ejemplo de destrezas y comportamientos adecuados para sus niños

Cómo romper el ciclo de las ACE

Para algunos adultos que vivieron experiencias adversas cuando era niños es más difícil crear un ambiente seguro y enriquecedor para ellos y sus hijos. Además, el hecho de ser un padre o madre que tuvo este tipo de experiencias aumenta el riesgo de que su niño también las tenga. Es importante conocer esta conexión. Velar por que usted y su hijo vivan en un ambiente seguro, de confianza mutua y saludable es uno de los pasos más importantes que puede dar para proteger a su niño. Si necesita recursos, el profesional de salud que lo atiende o un profesional de salud mental puede ayudarlo.

Lo positivo

Aunque las personas que han tenido alguna experiencia infantil adversa podrían encontrarse expuestas a un riesgo mayor de sufrir muchos problemas de salud, nunca es demasiado tarde para buscar apoyo. Debido a que el cerebro y el cuerpo están creciendo constantemente, lo que haga hoy para mejorar su salud puede representar una *gran diferencia* a lo largo del tiempo. El aprendizaje de maneras saludables para sobrellevar el estrés y crear resiliencia, puede ayudarlo. Este desarrollo de destrezas significa crear hábitos saludables para el manejo del estrés *ahora* que mejoren su habilidad para manejar situaciones difíciles en el *futuro*. Además, aprender lo que es apropiado según la edad del niño puede aportarle otra perspectiva cuando su comportamiento sea difícil.



Cómo reducir los efectos de las ACE

Muchos cambios del estilo de vida pueden ayudar a reducir los efectos de las experiencias infantiles adversas. Las relaciones con otros adultos que le apoyen pueden ayudar a que su cerebro y su cuerpo *rechacen la respuesta al estrés* y aumenten la resiliencia. Asignar tiempo para relajarse, dedicarse a un pasatiempo que le guste o participar en una actividad divertida también puede ser muy útil. Los buenos hábitos de sueño, la alimentación saludable y el ejercicio regular son otras herramientas importantes para manejar el estrés. La práctica de la concentración en el momento presente también puede ayudar. Algunos padres encuentran útil buscar a un profesional de salud mental para tratar su propia exposición a las experiencias infantiles adversas y a los traumas. La próxima vez que vaya a una consulta con su médico, hablele acerca de los riesgos para la salud asociados con las ACE. En conjunto, estos factores de protección pueden ayudar a *mejorar la salud y el bienestar* de toda su familia.

FUENTES DE INFORMACIÓN

American Academy of Pediatrics. (2015). *Cuando las cosas no van a la perfección: Cómo cuidar de sí mismo y de los hijos*. Consultado en: <https://www.healthychildren.org/spanish/healthy-living/emotional-wellness/building-resilience/paginas/when-things-arent-perfect-caring-for-yourself-your-children.aspx>

Bucci, M., Marques, S. S., Oh, D., & Burke Harris, N. (2016). Toxic stress in children and adolescents. *Advances in Pediatrics*. 63(1), 403–428.

