

A photograph showing a woman with dark hair holding a young child with curly hair. The child is smiling broadly, and the woman is looking down at the child with a gentle expression. The background is slightly blurred, focusing on the interaction between them.

Cómo reducir los efectos de las experiencias infantiles adversas y del estrés tóxico

Las experiencias infantiles adversas (ACE, por su sigla en inglés) pueden aumentar el riesgo de problemas de salud en un niño, pero el cuidado y el apoyo constantes de los padres ayudan a proteger su salud. Los vínculos con padres que los quieren y los apoyan pueden reducir los niveles de estrés. Hasta algunas actividades sencillas, como jugar con burbujas de jabón, un fuerte abrazo, canciones de cuna, oír música juntos y colorear pueden hacer una diferencia.

¿Cuál es la mejor manera de responder a una experiencia adversa en un niño? De ser posible, lo mejor que puede hacer es prevenir esas experiencias. Además, usted puede:

- Estar atento y aprender lo que quieren decir las señales de su niño. Ayúdelo a calmarse cuando perciba que está estresado o asustado. Tranquilícelo y enséñele cómo puede calmarse cuando se siente alterado.
- Hable y juegue con su niño. A los bebés les gusta que los mezan, los abracen y les den masajes. Los niños pequeños disfrutan los abrazos, cuentos y canciones compartidos, y con las rutinas diarias. Estas acciones pueden ayudar a que los niños sientan que los adultos los ven, los escuchan y los entienden.
- Concéntrese en controlar su propio estrés. Esto puede ayudarle a manejar mejor cómo repercuten estos sentimientos en la forma de responderle a su hijo. Tener un padre o madre que mantiene la calma ayudará a proteger a su niño en períodos de estrés.
- Lleve a su niño a consultas médicas regulares. Su médico le ayudará a entender cuándo podría estar en riesgo la salud de su niño.

Otras maneras de ayudar a que el cuerpo de su hijo maneje el estrés:

- Siga las rutinas diarias. Ellas ayudan a que el niño sepa lo que pasará después y esto puede reducir el estrés.
- Ocúpese de que su hijo haga ejercicio regularmente. Asegúrese de que su niño participe a diario en por lo menos una hora de juegos activos.
- Ayude a que su hijo se alimente bien. La buena nutrición mejora la salud del cerebro y protege el cuerpo. Sirva frutas y verduras en las comidas y evite la comida sin valor alimenticio.
- Asegúrese de que su niño duerme bien. El sueño le da al cuerpo el tiempo que necesita para crecer y recuperar la energía; por eso, los niños que duermen bien manejan el estrés con más facilidad.
- De ser necesario, busque cuidado de salud mental.
- Practique concentrarse en el momento presente; trate de hacerlo por medio de respiración y meditación. Esto puede ayudar al cuerpo a manejar el estrés.
- Busque relaciones de apoyo, tanto en la familia como en la comunidad.
- Hable con el profesional de salud que lo atiende acerca de si alguna experiencia infantil adversa podría estar afectando la salud de su niño y lo que puede hacer para remediarla.

Las experiencias infantiles adversas no solo afectan a los niños, sino también a las familias. Algunas de las cosas más importantes que puede hacer para detener los efectos de esas experiencias son: aprender a manejar su *propio* estrés para que usted sea una presencia sana, estable y afectuosa para su niño. Esto significa tomar buenas decisiones relacionadas con el estilo de vida, como consumir alimentos saludables, hacer ejercicio con regularidad, hacer que dormir bien sea una prioridad importante y concentrarse en el momento presente. Recibir cuidado de salud mental también puede resultar útil si usted vivió experiencias adversas y traumas en su propia niñez o está atravesando actualmente por situaciones estresantes o traumáticas en su vida. La buena es que la ciencia ha demostrado que el cuerpo y el cerebro crecen y cambian *cada minuto del día*. Esto significa que, si a partir de *hoy*, empieza a hacer esos cambios en su estilo de vida y a conseguir el apoyo adecuado cuando lo necesite, podrá ayudar a crear un futuro más saludable para usted y su familia.

FUENTES DE INFORMACIÓN

- Bucci, M., Marques, S. S., Oh, D., & Burke Harris, N. (2016). Toxic stress in children and adolescents. *Advances in Pediatrics*, 63(1), 403–428.
- Center on the Developing Child at Harvard University. (2014). *A decade of science informing policy: The story of the National Scientific Council on the Developing Child*. Consultado en: <https://developingchild.harvard.edu/resources/decade-science-informing-policy-story-national-scientific-council-developing-child>
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, B., Koss, M. P., & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245–258.
- Finkelhor, D., Shattuck, A., Turner, H., & Hamby, S. (2015). A revised inventory of Adverse Childhood Experiences. *Child Abuse & Neglect*, 48, 13–21.
- Gilbert, L. K., Breiding, M. J., Merrick, M. T., Thompson, W. W., Ford, D. C., Dhingra, S. S., & Parks, S. E. (2015). Childhood adversity and adult chronic disease: An update from ten states and the District of Columbia, 2010. *American Journal of Preventive Medicine*, 48(3), 345–349.
- Gunnar, M. R. & Davis, E. P. (2008). Stress, coping, and caregiving. In L. Gilkerson & R. Klein (Eds.) *Early Development and the brain: Teaching resources for educators* (pp. 7-1–7-56). Washington DC: ZERO TO THREE.
- J. P., Garner, A.S., Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health, Committee on Early Childhood, Adoption, and Dependent Care, and Section on Developmental and Behavioral Pediatrics, Siegel, B. S., Wood, D. L. (2012). The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. *Pediatrics*, 129(1), e232–246.

