

# Fason pou Diminye Efè ACE yo ak Estrès Toksik



Eksperyans Negatif nan Anfans (Adverse Childhood Experiences, ACE yo) ka ogmante risk pou pwoblèm sante yon timoun, men swen ak sipò regilye paran yo ede pwoteje sante timoun yo. Relasyon avèk adilt ki renmen ak sipòte yo ka ede diminye nivo estrès timoun yo. Menm aktivite ki senp tankou jwe avèk ti bil, bay akolad, kontin, jwe mizik ansanm ak kolorye ka fè yon diferans.

**Ki meyè fason pou reyaji fas ak ACE yon timoun? Si sa posib, li pi bon pou fè prevansyon kont ACE yo. Anplis de sa, ou ka:**

- Obsève epi aprann konnen siyal pitit ou a. Ede pitit ou a kalme l lè ou santi li estrese oswa pè. Rekonfòte pitit ou a epi aprann li fason pou li kalme l lè l santi li fache.
- Pale epi jwe ak pitit ou a. Tibebe yo renmen pou yo bèse yo, chouchoute yo ak mase yo. Timoun piti yo epànwi lè yo jwenn kalen, lè yo li istwa ak chante ak yo ak lè yo fè woutin kotidyen. Aksyon sa yo ka ede timoun yo santi ke yo enpòtan, ke yo tandè yo ak konprann yo.
- Konsantre sou jere pwòp estrès pa w. Sa ka ede w pi byen adapte jan santiman sa yo gen enpak sou fason ou reyaji parapò ak pitit ou a. Lè yo genyen yon paran ki kalm sa pral ede pwoteje pitit ou a pandan peryòd estrès.
- Pale ak pitit ou a de vizit medikal regilye yo. Pwofesyonèl swen medikal ou a ka ede w konprann lè sante pitit ou a ka arisk.

## Men lòt fason pou ede kò pitit ou a jere estrès:

- Kenbe menm woutin kotidyen yo. Yo ede timoun yo konnen kisa k ap rive apre, sa ki ka diminye estrès.
- Fè pitit ou a fè egzèsis fizik regilyèman. Asire w pitit ou a jwenn omwen inèdtan chak jou pou li fe jwèt ki aktif.
- Ede pitit ou a byen manje. Yon bon nitrisyon devlope sèvo ki ansante e li pwoteje kò a. Sèvi fwi ak legim nan repa yo epi evite manje ki pa bon pou sante.
- Asire w pitit ou a dòmi ase. Somèy bay kò a tan pou li devlope ak rechaje epi timoun ki dòmi ase yo jere estrès yo pi fasil.
- Chèche swen sante mantal si sa nesesè.
- Antrene w pou konsyan de moman prezan an; eseye respirasyon ak meditasyon. Li ka ede kò a jere estrès.
- Etabli relasyon ki ankourajan nan fanmi w ak nan kominote a.
- Pale ak pwofesyonèl swen sante w la pou konnen si ACE pitit ou a ta ka afekte sante l ak kisa ou ka fè pou sa.

## ACE yo pa jis afekte timoun,

yo afekte fanmi yo. Kèk nan bagay ki pi enpòtan ou ka fè pou sispann efè ACE yo gen ladan yo aprann jere *pwòp* estrès pa ou pou ka yon prezans sen, estab ak byenveyan pou pitit ou a. Sa gen ladan fè chwa mòdvi tankou manje manje ki bon pou sante, fè egzèsis fizik regilyèman, priyoreze yon bon nwit somèy ak pratike plenn konsyans. Jwenn sipò pou sante mantal kapab itil tou si ou viv ACE ak twomatis nan pwòp anfans pa w oswa si aktyèlman w ap viv sityasyon ki estresan oswa ki twomatizan nan lavi w. Bon nouvèl la sè ke lasyans montre fason kò yo ak sèvo yo devlope ak chanje *chak minit nan jounen an!* Sa vle di apati *jodiya*, lè ou mete kèk nan chwa mòdvi sa yo an pratik ak lè ou jwenn èd ki apwopriye lè ou bezwen l lan, sa ka ede devlope yon avni ki pi sen pou ou ak fanmi w.

### SOUS

- American Academy of Pediatrics. (2007). The importance of family routines. Enfòmasyon ki soti nan <https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/Pages/The-Importance-of-Family-Routines.aspx>
- American Academy of Pediatrics. (2018). Sleep. Enfòmasyon ki soti nan <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/default.aspx>
- Bucci, M., Marques, S. S., Oh, D., & Harris, N. B. (2016). Toxic Stress in Children and Adolescents. *Adv Pediatr*, 63(1), 403-428. doi:10.1016/j.yapd.2016.04.002
- 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. Enfòmasyon ki soti nan <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, V., . . . 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. *Am J Prev Med*, 14(4), 245-258.
- 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. Unit 7, 1-56). Washington, DC: ZERO TO THREE.
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *J Psychosom Res*, 78(6), 519-528. doi:10.1016/j.jpsychores.2015.03.009
- Office of Disease Prevention and Health Promotion. (2018). Chapter 3: Active children and adolescents.
- Purewal Boparai, S. K., Au, V., Koita, K., Oh, D. L., Briner, S., Burke Harris, N., & Bucci, M. (2018). Ameliorating the biological impacts of childhood adversity: A review of intervention programs. *Child Abuse Negl*, 81, 82-105. doi:10.1016/j.chiabu.2018.04.014
- Shonkoff, J. P., & Garner, A. S. (2012). The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. *Pediatrics*, 129(1), e232-e246. doi:10.1542/peds.2011-2663
- Yousafzai, A. K., Rasheed, M. A., & Bhutta, Z. A. (2013). Annual Research Review: Improved nutrition--pathway to resilience. *J Child Psychol Psychiatry*, 54(4), 367-377. doi:10.1111/jcpp.12019

