

# Entendiendo ACEs

## Experiencias Adversas de la Infancia

### Qué son ACEs?

ACEs son traumas infantiles graves que provocan estrés tóxico que pueden dañar el cerebro de un niño. Cuanto más ACEs un niño experimenta, lo más probable es que tenga dificultades para aprender, jugar de manera saludable con otros niños, hacer amigos y puede resultar en problemas de salud a largo plazo.

### Las Experiencias Adversas de la Infancia Pueden Incluir:



**Una respuesta del modo de supervivencia** es el estrés tóxico; aumenta la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la respiración y la tensión muscular del niño. Su cerebro pensante está fuera de línea. La autoprotección es su prioridad.

En otras palabras:

*"¡No puedo escucharte!*

*¡No puedo responderte!*

*¡Solo estoy tratando de estar a salvo!"*



### ¿Cómo afectan las ACE el aprendizaje y la salud?

Cuando un niño experimenta miedo y trauma repetidamente, esto cambia el cerebro y puede afectar el aprendizaje y la salud en general. Esto hace que sea difícil de:

- procesar y recordar información;
- confiar en los demás;
- hacer amigos;
- centrarse en el trabajo escolar;
- mantener los comportamientos bajo control; y,
- puede provocar problemas de salud a largo plazo.



Familias Unidas, Inc.  
(800) 264-6343  
[www.familiestogetherinc.org](http://www.familiestogetherinc.org)



Kansas Parent Information Resource  
Center //(866) 711-6711  
[www.ksdetasn.org/kpirc](http://www.ksdetasn.org/kpirc)



## ¿Qué es la resiliencia?

La resiliencia es la capacidad de recuperarse de las frustraciones y recuperarse de los reveses. Las personas resilientes se adaptan al cambio, el estrés o los problemas. Son capaces de tomarse las cosas con calma. El resultado de esta recuperación es una sensación de éxito y confianza.

### Aquí hay algunas cosas que puede hacer para desarrollar la resiliencia de su hijo.

#### Ser un Modelo de Apoyo



Estar calmado.  
Admite tus errores.  
Celebra los éxitos.  
Voluntarios juntos.  
Fomentar las conexiones sociales positivas.

No se apresure a resolver problemas o compartir las soluciones.  
Soluciones de lluvia de ideas.  
Discutir posibles secuencias.

#### Enseña a Resolver Problemas



#### Deja que cometen errores



#### Crear Confianza



## La Resiliencia triunfa sobre ACES

#### Apláúdelos



Centrarse en las fortalezas.  
Proporcione elogios genuinos.  
Enfóquese en las estrategias, el progreso o el esfuerzo: "Puedo decir que ha estado trabajando muy duro".  
Brindar oportunidades para aprender nuevas habilidades.

Hablar de emociones.  
Muestre y enseñe empatía.  
Modelar y enseñar habilidades sociales.  
Enseñar formas de expresar emociones.

#### Enseña a Manejar las Emociones



**Recursos-**Elija su idioma en el sitio web.

ACEs Connection - [www.acesconnection.com/blog/handouts](http://www.acesconnection.com/blog/handouts)

Resilience Guide for Parents & Teachers - [www.developingchild.harvard.edu/guide/a-guide-to-toxic-stress/](http://www.developingchild.harvard.edu/guide/a-guide-to-toxic-stress/)

Resilience in Children: Strategies to Strengthen Your Kids - [www.psych.com/build-resilience-children](http://www.psych.com/build-resilience-children)