

# CRECIENDO JUNTOS

## PARA BENEFICIO DE TODOS



Una Guía para Entender y Sanar los Efectos  
de las Experiencias Adversas de la Niñez (ACEs)



Sepa Qué es lo Que Puede Hacer para Mejorar su Salud y la de su Familia

# Tabla de **CONTENIDO**

**1** ¿Qué son las Experiencias Adversas de la Niñez?  
Página 1

---

**2** ¿Qué es el Estrés Tóxico?  
Página 3

---

**3** Cómo ACEs y Estrés Tóxico Afectan a la Salud  
Página 5

---

**4** Qué Puede Hacer Usted Para Apoyar a su Familia y a Usted Mismo  
Página 6

---

**5** Cómo Construir Resiliencia  
Página 7

---

**6** Cómo la Detección de ACEs Puede Mejorar el Bienestar  
Página 10

---

**7** Acerca de la Iniciativa Conciencia de ACEs  
Página 13

---



# ¿Qué son las

# EXPERIENCIAS ADVERSAS DE LA NIÑEZ?

Muchas personas pueden identificar a alguien en sus vidas que lucha con una condición de salud crónica como una enfermedad cardíaca o diabetes, o hasta pueden conocer a alguien que experimente desafíos de salud mental, de uso de sustancias o de relación. Factores de estilo de vida tales como una dieta no saludable, el uso de tabaco y la inactividad física son con frecuencia considerados como las causas principales de las condiciones de salud más serias y comunes que enfrenta hoy nuestra sociedad.

Ahora más que nunca, estamos comenzando a entender cómo la exposición a experiencias traumáticas durante la niñez tiene profundas implicancias para la salud y el bienestar de niños, adultos y familias a lo largo de sus vidas.



## Experiencias Adversas de la Niñez

Muchos de nosotros enfrentamos dificultades y angustias durante nuestra niñez. Nos pueden ocurrir cosas que no podemos controlar, y no son culpa nuestra, tanto a nosotros como a nuestros hijos. Usted no está solo.

Las Experiencias Adversas de la Niñez (ACEs) son episodios potencialmente traumáticos que ocurren cuando somos jóvenes. **Las ACEs son comunes** y pueden afectarlo a usted, a aquellos por quienes usted se preocupa y también a aquellos que lo rodean. **Dos tercios de nosotros hemos experimentado al menos una ACE.**

El término “ACEs” se refiere a 10 categorías de adversidades experimentadas antes de los 18 años de edad las cuales fueron identificadas en el importante estudio de 1998 conducido por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) y Kaiser Permanente, con frecuencia referido como el Estudio ACE. Las investigaciones han demostrado que episodios de la niñez, tales como abuso físico, trauma emocional, separación o divorcio de padres, pueden tener efectos negativos de larga duración, sobre nuestros cuerpos, comportamientos y mentes.

# 3 Tipos de ACES

## ABUSO

Físico, emocional,  
y/o sexual



Físico



Emocional



Sexual

## ABANDONO

Físico y/o emocional



Físico



Emocional

## RETOS FAMILIARES

Crecer en un hogar con encarcelamiento, enfermedades mentales, consumo y/o dependencia de sustancias, ausencias por separación o divorcio, y/o violencia en la pareja



Enfermedad mental



Violencia en  
la pareja



Separación o  
divorcio de los  
padres



Encarcelamiento



El abuso  
del consumo

Copyright 2013. Robert Wood Johnson Foundation. Se adaptó y usó con el permiso de Robert Wood Wood Johnson Foundation.

aces aware  
SCREEN. TREAT. HEAL.

También se ha encontrado que otros episodios traumáticos están asociados tanto con ACEs como con el riesgo de una declinación en la salud y el bienestar, incluyendo exposición a violencia de la comunidad, inseguridad alimenticia y de vivienda, acoso, muerte de un miembro de la familia, trauma racial e intergeneracional, pobreza, racismo y otras formas de discriminación.

**Se sabe ahora que ACEs pueden impactar sobre un desarrollo fundamental y saludable del cerebro y cuerpo de un niño y afectar la salud general a lo largo de su vida – a través de un mecanismo biológico conocido como reacción del estrés tóxico.**



# ¿Qué es el **ESTRÉS TÓXICO?**



**El estrés es normal y es una parte esencial del crecimiento y el desarrollo. El cuerpo reacciona al estrés aumentando el ritmo cardíaco y la presión arterial y liberando hormonas de estrés. Estas reacciones causan que el cerebro esté más concentrado y alerta y nuestros músculos estén listos para la acción.**

Los niños necesitan experimentar algo de estrés para desarrollar mecanismos saludables que les permitan manejarlo y habilidades de solución de problemas. Cuando un niño enfrenta una nueva situación ante la cual se siente seguro y tiene algún control, el estrés lo puede ayudar a enfrentar el nuevo desafío o desarrollar una nueva habilidad. Hay 3 tipos de estrés:



Primer día de clase,  
un examen, una presentación  
en el trabajo

Pérdida de un miembro  
de la familia, un desastre  
natural

Situaciones estresantes  
(por ej. ACEs) sin apoyo que  
los amortigüe

- **Estrés Positivo:** Esta es la respuesta breve, normal y saludable del cuerpo a una situación, tarea o episodio de tensión. La adaptación al estrés positivo es parte de la vida y el aprendizaje cotidiano, y es parte de un desarrollo y crecimiento saludables.
- **Estrés Tolerable:** Activación temporaria de la reacción del cuerpo al estrés ante una situación o episodio de larga duración o severo. Este tipo de estrés puede ser amortiguado por la presencia de relaciones seguras y comprensivas que ayuden a un niño a adaptarse y recuperarse.
- **Estrés Tóxico:** Activación fuerte, frecuente o prolongada de la reacción del cuerpo al estrés ante situaciones crónicas, incontrolables y estresantes. El estrés del cuerpo se mantiene elevado un largo rato después de que la experiencia que lo disparó ha pasado.

**Los niños son especialmente vulnerables a los efectos de una reacción interactiva al estrés debido a que sus cerebros y cuerpos aún se estén desarrollando.**

El estrés tóxico ocurre cuando un niño siente que no tiene control sobre una situación o episodio, o su seguridad está amenazada. Cuando un niño experimenta situaciones estresantes tales como ACEs, sin tener suficiente apoyo de un adulto seguro y comprensivo, el estrés tóxico puede obstruir su capacidad de aprender, funcionar y crecer de una manera saludable, y conducir a problemas de salud que duran toda una vida.

# Cómo ACEs y Estrés Tóxico AFECTAN A LA SALUD



El hallazgo más significativo del estudio ACE fue la fuerte relación entre el número de ACEs y el desarrollo de factores de riesgo para varias de las causas principales de muerte en adultos, incluyendo cáncer y enfermedades cardíacas y pulmonares.

Cuanto más ha estado expuesta a ACEs una persona, mayor es la probabilidad de que experimente problemas físicos, cognitivos, de salud física y mental en la adultez, incluyendo:

- |   |   |  |
|---|---|--|
|  Enfermedad cardíaca       |  Cáncer                        |  Enfermedades de transmisión sexual |
|  Asma                      |  Diabetes                      |  Tabaco                             |
|  Depresión                 |  Violencia de la pareja íntima |  Suicidio                           |
|  Abuso de alcohol y drogas |  Enfermedad hepática           |  |
|  Obesidad                  |  Embarazo adolescente          |  |

Las personas que experimentan 4 o más ACEs, tienen como adultos un riesgo más alto de salud física, mental o del comportamiento que aquellas con menos ACEs.

1.4x

más probabilidades de tener diabetes

2x

más probabilidades de tener un derrame cerebral, cáncer o enfermedad cardíaca

3.1x

más probabilidades de tener una enfermedad crónica respiratoria inferior

11.2x

más probabilidades de tener Alzheimer's o demencia

37.5x

más probabilidades de intentar un suicidio



**ACEs y estrés tóxico  
pueden afectar la salud,  
pero el estrés tóxico  
es tratable.**

# Qué Puede Hacer Usted Por **SU APOYO Y EL DE SU FAMILIA**

**Usted tiene la capacidad de curarse, prosperar y construir un futuro más saludable para usted y su familia.**

**ACEs no definen quien es usted.**

Es importante saber que la exposición a ACEs no determina su salud y bienestar futuros ni los de su hijo. La exposición a ACEs no siempre conduce a estrés tóxico – niños y adultos sobreviven y aún prosperan a pesar del trauma que experimentaron.

La presencia de experiencias positivas y factores protectores, como las relaciones comprensivas, pueden reducir la reacción al estrés tóxico y alterar el riesgo de resultados de salud relacionados.

Hay pasos que usted puede dar para manejar el estrés y mejorar su salud y bienestar y los de toda su familia, ahora y para el futuro.

Usted dio el primer paso leyendo este documento. Ahora usted sabe más acerca del trauma, ACEs y estrés tóxico.

Las próximas páginas explorarán qué es lo siguiente que usted puede hacer.



## Desarrolle Resiliencia

Desarrollo de resiliencia — la capacidad de aprovechar los recursos comprensivos y recuperarse de la adversidad, tragedia y otras fuentes significativas de estrés — puede ayudar a reducir los efectos de ACEs y estrés tóxico.

La buena noticia es que las habilidades de resiliencia se pueden adquirir para que le ayuden a usted y a su hijo a manejar el estrés y las sensaciones de ansiedad e inseguridad, y para mejorar su capacidad de manejar situaciones difíciles en el futuro.



# Cómo DESARROLLAR RESILIENCIA



## Relaciones Comprensivas

El factor protector más fuerte vinculado con la resiliencia al trauma de la niñez es la presencia confiable de un adulto seguro, estable, protector y receptivo en la vida de un niño, tal como un padre, cuidador, miembro de la familia o mentor.

Asegurar que usted y su hijo vivan en un ambiente seguro, confiable y saludable es uno de los pasos más importantes que usted puede dar para proteger a su hijo



## Hábitos de Bienestar

La nutrición saludable, el ejercicio regular, sueño de calidad, la práctica de la conciencia, el mantenerse conectado con nuestros apoyos sociales, y la atención de la salud mental pueden ayudar de reducir las hormonas del estrés y mejorar la salud.



Fuentes: Bhushan D. y otros. La Hoja de Ruta Para la Resiliencia: El Informe del Cirujano General de California sobre Experiencias Adversas en la Infancia, Estrés Tóxico y salud. Oficina del Cirujano General de California, 2020. [verse Childhood Experiences, Toxic Stress, and Health. Office of the California Surgeon General, 2020.](#)

# La resiliencia es el antídoto para el trauma y la adversidad.

## Prácticas de Crianza para Desarrollar Resiliencia en los Niños

- **Desarrolle competencia** – Proporcione oportunidades para que los niños incorporen nuevas habilidades y experimenten maestría.
- **Desarrolle confianza** – Ayude a los niños a mantenerse involucrados en actividades y tareas para que a través del tiempo desarrollen confianza en sus propias capacidades y eso les ayude a sentir que tienen poder.
- **Desarrolle rutinas y rituales** – Los niños se desarrollan con rutinas y programas, como los cuentos al irse a la cama o comer juntos.
- **Desarrolle relaciones** – Modele y fomente las relaciones positivas con amigos, familia, escuela y comunidad. Ayude a los niños a interactuar de una manera saludable con otros para que desarrollen sus propios apoyos sociales.
- **Desarrolle empatía** – Escuche a su niño de manera comprensiva y ayúdelo a manejar sus emociones y comunicar sus sentimientos y necesidades.



## ¡Los Padres y Cuidadores También Necesitan Apoyo!

Muchos padres y cuidadores que han enfrentado el trauma en su pasado están actualmente experimentando situaciones estresantes. Algunas veces estas experiencias pueden impactar en la forma en que responden y reaccionan con sus hijos.

Pedir ayuda y encontrar formas de atender su situación pueden ser formas de dar un buen ejemplo a su hijo.



Juntos, podemos asegurarnos de que cada niño goce de buena salud, crezca y prospere en una familia fuerte y con el apoyo de una sociedad segura y afectiva.





# Cómo la Detección de ACEs Puede **MEJORAR EL BIENESTAR**

**Hable con su médico acerca de los riesgos de salud asociados con ACEs y estrés tóxico en su próxima visita médica.**

La detección de ACE puede ayudar a usted y a su familia a entender su historia como una base para curarse y recuperarse. Mediante la detección de ACEs, su prestador de atención primaria puede determinar mejor si usted y su hijo están ante un mayor riesgo de salud debido a una respuesta al estrés tóxico.

ACEs no es un destino. Su médico puede usar los resultados de la detección para guiar las decisiones de tratamiento a fin de mejorar su atención y la de su hijo, identificar fortalezas y factores protectores que usted y su familia ya tienen para manejar el estrés, y ayudar a conectar a su familia con los recursos y apoyo que usted necesita para prosperar.



## Herramientas de Detección de ACE

La detección de ACE pregunta acerca de la exposición de una persona a las 10 formas comunes de ACEs. Para niños y adultos se usan herramientas diferentes.

El *Detector de ACEs Pediátricas y Situaciones de Vida Relacionadas (PEARLS)* es usado para examinar a niños de 0 a 19 años de edad. El *Cuestionario ACE* es usado para examinar a adultos.



## ¿Qué significa un Puntaje de ACE?

El puntaje ACE se refiere a la exposición total reportada de las 10 categorías de ACE indicadas en las herramientas de ACEs.

Los puntajes de ACE varían desde 0 a 10. La exposición a un solo ACE se cuenta como un punto. Un número más alto de ACEs puede significar un riesgo más alto de problemas de salud física y mental.

## Una Nota Importante Acerca de la Detección de ACEs

Debido a la naturaleza sensible de la detección de ACEs, usted puede experimentar un rango de emociones mientras reflexiona y vuelve a visitar partes de las experiencias que ha vivido.

Estas emociones pueden variar desde tristeza o enojo hasta sentir agradecimiento acerca de hacer las conexiones entre ACEs, estrés tóxico, su salud actual y futura y la de su hijo, y recibir la atención apropiada para su curación y recuperación y las de su familia.



# Únase al **MOVIMIENTO**

**El aumento de la conciencia de ACEs nunca ha sido tan importante.**

Padres, comunidades y profesionales de la salud se pueden juntar para elevar la conciencia y dar pasos para reducir los impactos de ACEs y estrés tóxico, y ayudar a niños, adultos y familias a curarse y prosperar. Juntos, podemos mejorar significativamente la salud y el bienestar de niños, adultos, y familias.





## Acerca de la Iniciativa Conciencia de ACEs

La iniciativa Conciencia de ACEs está enfocando el sistema de atención de la salud de nuestro estado, en la curación de los impactos negativos de las Experiencias Adversas de la Niñez (ACEs) y estrés tóxico.

Creada en colaboración con la Oficina del Cirujano General de California y el Departamento de Servicios de Atención de la Salud de California como parte de la iniciativa *California Para Todos* del Gobernador Newsom, Conciencia de ACEs se esfuerza en la creación de un mundo mejor para nuestros niños, familias y comunidades trabajando juntos a través de la salud, los servicios humanos, educación y sectores sin fines de lucro para prevenir y ocuparnos de los impactos de ACEs y estrés tóxico.

Visite el sitio [www.ACEsAware.org](http://www.ACEsAware.org) para conocer más y unirse al movimiento de California para reducir ACEs y estrés tóxico a la mitad en una generación.



## Acerca de Tri-City Mental Health

### Concesionario de Conciencia de ACEs

Tri-City Mental Health, como concesionario de Conciencia de ACEs, está trabajando intensamente para servir a nuestra comunidad y ocuparse del impacto de ACEs y estrés tóxico. Programe o asista a nuestros entrenamientos suplementarios gratuitos sobre Conciencia de ACEs, disponibles tanto para miembros de la comunidad como para prestadores médicos: *Creciendo Juntos y Poder de la Atención Informada sobre el Trauma*. Cada uno de nosotros juega un rol vital en el apoyo a la salud y bienestar de niños, adultos y familias.

Contacte a [aces@tricitymhs.org](mailto:aces@tricitymhs.org) para conocer más acerca de nuestros Entrenamientos Suplementarios Gratuitos Conciencia de ACEs.



## Usted Puede Ayudar a Curar el Impacto del Trauma de la Niñez y el Estrés Tóxico

Cada uno de nosotros juega un rol en el reconocimiento, prevención y curación del estrés tóxico en niños, adultos y familias expuestos a Experiencias Adversas de la Niñez (ACEs).

Juntos, podemos mejorar significativamente la salud general y el bienestar de la comunidad, ahora y en el futuro.



Contacte a [aces@tricitymhs.org](mailto:aces@tricitymhs.org) para conocer más