

Experiencias Infantiles Adversas y Factores Protectores



Mes Nacional Sobre la Salud Mental

Definiciones

Adverse Childhood Experiences: are defined as abuse, trauma or stressful situations experienced before the age of 18.

Tipos de Experiencias Infantiles Adversas (ACE)

Abuso Emocional
Abuso Físico
Abuso Sexual
Ser testigo de la violencia doméstica.
Exposición a familiares que abusan de sustancias
Problemas médicos crónicos

Exposición a un miembro de la familia que padece una enfermedad mental
Divorcio o separación de figuras parentales
Encarcelamiento de un miembro de la familia del hogar
Abandono emocional y físico

Impactos de ACE

Experiencias Infantiles Adversas (ACE)

Físico: sistema inmunológico débil, daño físico (abuso), cambios en el apetito, problemas digestivos, sueño, síntomas somáticos

Psicológico/Emocional: alteración del desarrollo cerebral, ansiedad, depresión, TEPT, TDAH, otras afecciones de salud mental, problemas de comportamiento, baja autoestima/confianza, falta de concentración, impulsividad

Social: dificultad para formar relaciones, dificultad para interpretar señales sociales, ansiedad social, retraimiento social, promiscuidad

Académico: dificultad para concentrarse, problemas de aprendizaje, ausentismo, disminución de calificaciones



Factores de Riesgo

A continuación se enumeran algunos posibles factores de riesgo que se pueden haber experimentado:

Historia previa o experiencia de ACES/trauma.

Predisposición a la Enfermedad Mental.

Trastornos del desarrollo

Necesidades básicas insatisfechas

Cuidador soltero/cuidadores muy jóvenes



951-360-4175 - Número PICO principal
951-416-1572 - Salud conductual
951-222-7872 -Desarrollo de padres y niños pequeños

Factores de Rick Continuación....

Estrés del cuidador

Ambiente familiar de alto conflicto

Abuso de sustancias

Situación socioeconómica de la familia

Violencia Comunitaria

Factores Protectores



Los factores de protección ayudan a reducir el impacto de ACES/trauma y pueden ayudar a que un niño continúe prosperando y funcionando a pesar de la exposición a un evento adverso. Ejemplos de factores protectores incluyen:

El uso del niño de estrategias de afrontamiento positivas.

Temperamento y personalidad del niño (visiones positivas/negativas del mundo).

Actitud del niño

Apoyos familiares, sociales y comunitarios positivos

Cesó la exposición a la experiencia adversa/evento traumático.

Acceso a recursos comunitarios (es decir, terapia)

Resiliencia y Postraumático

La capacidad de un niño para "prosperar" a pesar de la exposición a la experiencia adversa/trauma.

Crecimiento Postraumático: "Es un cambio positivo experimentado como resultado de la lucha con una crisis importante de la vida o un evento traumático". (UNCC, 2014)

Fortalecimiento del apoyo social

Desarrollar empatía hacia otros sobrevivientes de trauma.

Aumento de la sensación de fuerza

Mayor aprecio por la vida.

Aumento de la fe o nuevas creencias espirituales

Cuidados Personales

¿Qué es el autocuidado? "El autocuidado se refiere a las actividades y prácticas que podemos realizar de manera regular para reducir el estrés y mantener y mejorar nuestra salud y bienestar a corto y largo plazo. "

Cuidar la salud integral (física, emocional, psicológica, espiritual). Manejar y reducir el estrés, honrar las necesidades emocionales y espirituales, fomentar y mantener las relaciones, equilibrar la vida personal, escolar y laboral.



Recursos/Servicios

Participación de los Padres y Alcance Comunitario (PICO)

Servicios de salud del comportamiento

951-360-4175 - Número PICO principal

951-416-1572 - Salud conductual

951-222-7872 - Desarrollo de padres y niños pequeños