

(Depende de nosotros) el crear un San Diego saludable y solidario

### Sobre el boletín

Esta publicación ayuda a los sandieguinos a entender los efectos en la salud de las experiencias adversas en la infancia (ACEs por sus siglas en inglés) y el estrés tóxico. Aprende cómo las ACEs pueden afectar tu salud a lo largo de la vida, y cómo puedes ayudar a proteger a las futuras generaciones.



## Pon el foco en: El Estrés Tóxico

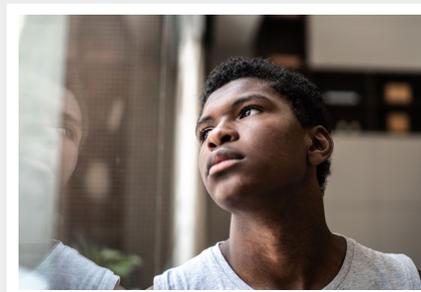
No todo el estrés es malo. Pero algunos tipos de estrés vividos en la infancia pueden causar problemas de salud más adelante en la vida. El estrés se vuelve tóxico para nuestros cuerpos cuando es severo y prolongado.

Hace unos 30 años atrás, los investigadores encontraron una conexión entre las experiencias adversas en la infancia (ACEs) y problemas de salud a largo plazo. Pasar por muchas experiencias adversas en la infancia sin el apoyo de adultos puede causar que el estrés tóxico se acumule en el cuerpo de los niños. Con el tiempo, el estrés tóxico puede causar problemas a la salud como el trastorno de uso de sustancias, depresión, ansiedad e incluso enfermedades cardíacas y diabetes.

Las ACEs son muy comunes, de hecho, dos tercios de los adultos de los EE. UU. tiene al menos una. La buena noticia es que estas experiencias no impactan *automáticamente* nuestra salud. Podemos manejar el estrés tóxico y los efectos de las ACEs con relaciones y ambientes protegidos, seguros y educativos.

## ¿Qué es una Experiencia Adversa en la Infancia?

Una experiencia adversa en la infancia (ACEs por sus siglas en inglés) que podría causar problemas de salud es algo más serio que el estrés diario. Las ACEs pueden incluir cosas como:



Problemas sistemáticos como el racismo y la pobreza también pueden ser una experiencia adversa, y además pueden empeorar otras ACEs.

[Up2SD.org/es](http://Up2SD.org/es)



ESCANEA  
PARA LEER  
MÁS  
PUBLICACIONES

La Línea de acceso y crisis de San Diego

**888-724-7240**

Recursos comunitarios

**211**

La Línea de acceso y crisis es una aliada local de la red 9-8-8

Marca 988 para llamar a la Línea de ayuda nacional para crisis y suicidio. Llamadas locales de un área de el condado de San Diego serán redirigidas a la Línea de acceso y crisis los 7 días de la semana, las 24 horas del día en todos los idiomas. Escanea el código QR para saber más.



# Léelo:

## Protegiendo a los niños del estrés tóxico

Los estudios han demostrado que las relaciones y los ambientes seguros, protegidos y educativos (SSNREs por sus siglas en inglés) son la mejor protección contra el estrés tóxico. Cuando los niños enfrentan eventos traumáticos o estrés frecuente, pero tienen una relación positiva con sus cuidadores, sus cerebros están mejor preparados para manejar ese estrés.

Las ACEs pueden ser heredadas, especialmente si tu(s) papá(s) también han vivido ACEs. La buena noticia es que todavía puedes re-entrenar tu cerebro y sanar. Un profesional puede guiarte y ayudarte a aprender nuevos comportamientos.

Relaciones

y Ambientes

Seguros

Protegidos

Educativos

## Cómo proteger a los niños

Los ambientes y relaciones seguros, protegidos y educativos (SSNRE por sus siglas en inglés) pueden ayudar a proteger a los niños para que las situaciones difíciles no se conviertan en estrés tóxico para ellos. Cualquier cuidador o adulto puede ayudar a crear un espacio seguro. Escuelas, iglesias, y las comunidades en general también pueden ayudar a los niños.

### Estar presente

Jugar, leer, y hablar con los niños les ayuda a sentirse conectados contigo.

### Mantente constante

Una rutina constante y predecible puede ayudar a los niños a manejar mejor los eventos inesperados.

### Demstrar afecto

Expresar tu amor verbal y físicamente puede ayudarlos a ser más resilientes.



## Cómo sanar de adulto

Nuestro pasado no nos define, pero sí nos forma. Es importante recordar que las ACEs no son tu culpa. El primer paso es entender cómo se pueden estar presentando en tu vida. **Luego puedes empezar a sanar.**

Aprende más en: [livebeyondca.org/es](https://livebeyondca.org/es)

## Sobre *It's Up to Us*

Esta publicación es parte de la campaña *It's Up to Us*, desarrollada con la agencia de salud y servicios humanos del condado de San Diego, y apoya la visión del condado *Vive bien San Diego* para promover a una comunidad saludable, segura y próspera. Al crear concientización, fomentar el diálogo y proveer acceso a recursos locales, queremos inspirar bienestar, reducir el estigma y prevenir el suicidio en todos los sandieguinos, enfocándonos especialmente en las poblaciones más necesitadas y las que están en mayor riesgo en San Diego.

## Fuentes

Kerker, B. D., Zhang, J., Nadeem, E., Stein, R. E., Hurlburt, M. S., Heneghan, A., Landsverk, J., & McCue Horwitz, S. (2015). Adverse childhood experiences and mental health, chronic medical conditions, and development in young children. *Academic Pediatrics*, 15(5), 510–517. [bit.ly/3ASxEmK](https://bit.ly/3ASxEmK)

Harvard University Center on the Developing Child. (n.d.). *A guide to toxic stress*. [bit.ly/493YHbE](https://bit.ly/493YHbE)

Cleveland Clinic. (2023, April 4). *Adverse childhood experiences (ACEs)*. [bit.ly/3AQnNhn](https://bit.ly/3AQnNhn)

ACEs Aware. (n.d.). *The science of ACEs & toxic stress*. [bit.ly/3ASmkHm](https://bit.ly/3ASmkHm)

[Up2SD.org/es](https://Up2SD.org/es)



ESCANEA PARA LEER MÁS PUBLICACIONES

La Línea de acceso y crisis de San Diego

**888-724-7240**

Recursos comunitarios **211**

La Línea de acceso y crisis es una aliada local de la red 9-8-8

Marca 988 para llamar a la Línea de ayuda nacional para crisis y suicidio. Llamadas locales de un área de el condado de San Diego serán redirigidas a la Línea de acceso y crisis los 7 días de la semana, las 24 horas del día en todos los idiomas. Escanea el código QR para saber más.

