

Understanding Adverse Childhood Experiences (ACEs)

What are ACEs?

ACEs are significant childhood traumas as identified below which can result in actual changes in brain development. These changes may affect a child's learning ability, social skills, and can result in long-term health problems. The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) views ACEs as one of the major health issues in the 21st century.

Adverse Childhood Experiences can include:

1. Emotional abuse
2. Physical abuse
3. Sexual abuse
4. Emotional neglect
5. Physical neglect
6. Mother treated violently
7. Household substance abuse
8. Household mental illness
9. Parental separation or divorce
10. Incarcerated household member

Exposure to childhood ACEs can increase the risk of:

- Adolescent pregnancy
- Alcoholism and alcohol abuse
- Chronic obstructive pulmonary disease (COPD)
- Depression
- Early initiation of sexual activity
- Early initiation of smoking
- Fetal death
- Health-related quality of life
- Illicit drug use
- Ischemic heart disease (IHD)
- Liver disease
- Multiple sexual partners
- Risk for intimate partner violence
- Sexually transmitted diseases (STDs)
- Smoking
- Suicide attempts
- Unintended pregnancies

How do ACEs affect health?

Through stress. Frequent or prolonged exposure to ACEs can create toxic stress which can damage the developing brain of a child and affect overall health.

Reduces ability to respond, learn, or process effectively which can result in problems in school

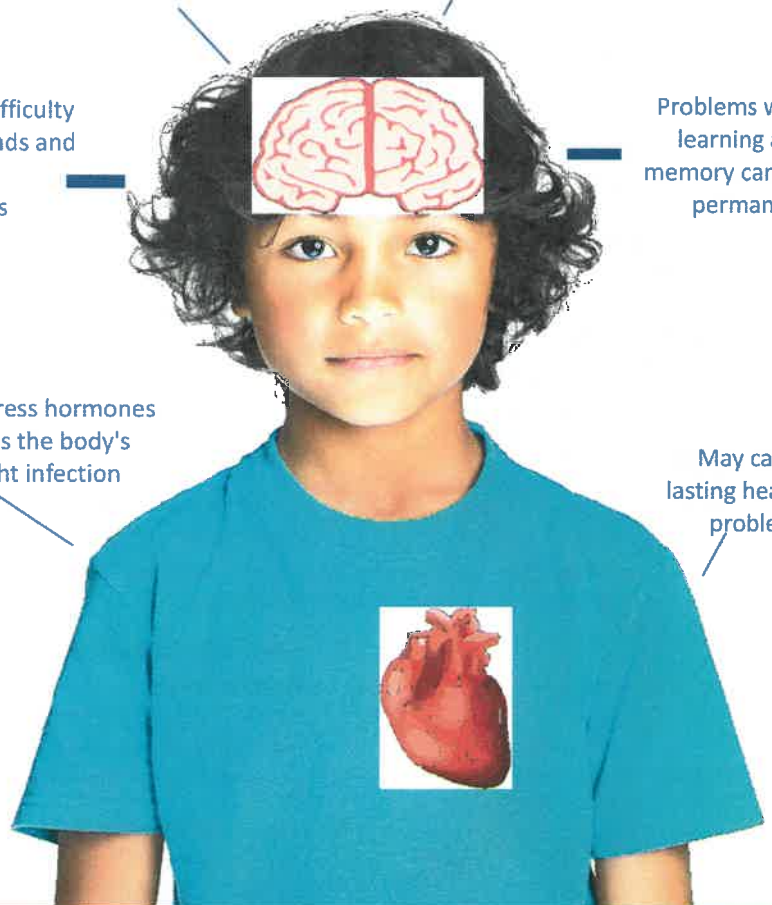
Lower tolerance for stress can result in behaviors such as aggression, checking out, and defiance

May have difficulty making friends and maintaining relationships

Problems with learning and memory can be permanent

Increases stress hormones which affects the body's ability to fight infection

May cause lasting health problems



A Survival Mode Response is one that increases heart rate, blood pressure, breathing and muscle tension. When a child is in survival mode, self-protection is their priority. In other words:

“I can't hear you, I can't respond to you, I am just trying to be safe.”

The good news is resilience brings hope!



What is Resilience?

Resilience is the ability to adjust (or bounce back) when bad things happen. Research shows resilience helps reduce the effects of ACEs. Protective factors are internal and external resources that help us to build our resilience.

Resilience trumps ACEs!

Parents, teachers and caregivers can help children by:

- Gaining an understanding of ACEs
- Creating environments where children feel safe emotionally and physically
- Helping children identify feelings and manage emotions
- Creating protective factors at home, schools and in communities

What are protective factors?

1. Parental resilience

Increasing parents' ability to problem-solve and build relationships with their child and others

2. Nurturing and attachment

Listening and responding to a child in a supportive way and discovering and paying attention to the child's physical and emotional needs

3. Social connections

Having family, friends or neighbors who are supportive and willing to help or listen when needed

4. Concrete supports

Having their child's basic needs met, such as housing, food, clothing and health care

5. Knowledge of parenting and child development

Increasing parents' knowledge of their child's development and appropriate expectations for their child's behavior

6. Social and emotional competence of children

Helping their child to interact positively with others, manage emotions and communicate feelings

Resources:

Aces Too High

<http://acestoohigh.com>

CDC Adverse Childhood Experiences (ACE) Study

www.cdc.gov/ace/about.htm

Strengthening Families

www.cssp.org/reform/strengtheningfamilies

Zero to Three Guides for Parents

<http://www.zerotothree.org>

Santa Barbara County ACEs Connection

<http://www.acesconnection.com/g/santa-barbara-county-aces-connection>

ESTRÉS Y EL DESARROLLO TEMPRANO DEL CEREBRO

Entendiendo las experiencias adversas en la infancia (ACE)

¿Qué son las experiencias adversas en la infancia (ACE)?

Las experiencias adversas en la infancia son graves traumas de la niñez -- a continuación se muestra una lista -- que producen estrés tóxico que, a su vez, puede dañar el cerebro de un niño. Este estrés tóxico puede impedir que un niño aprenda, juegue de una manera sana con otros niños, y puede generar problemas de salud a largo plazo.

Las experiencias adversas en la infancia pueden incluir:

1. Abuso emocional
2. Abuso físico
3. Abuso sexual
4. El abandono emocional
5. El abandono físico
6. Madre tratada con violencia
7. Alcoholismo o drogadicción en el hogar
8. Enfermedad mental en el hogar
9. Separación o divorcio de los padres
10. Hay un miembro de la familia encarcelado
11. Intimidación (por otro niño o un adulto)
12. Ser testigo de violencia fuera del hogar
13. Ser testigo del abuso de un hermano o hermana
14. Racismo, sexismo o cualquier otra forma de discriminación
15. Encontrarse sin hogar
16. Desastres naturales y guerra

La exposición a experiencias adversas en la infancia puede aumentar el riesgo de:

- Embarazos en la adolescencia
- Alcoholismo y el abuso del alcohol
- Depresión
- Consumo de drogas ilegales
- Enfermedades del corazón
- Enfermedades del hígado
- Múltiples parejas sexuales
- Violencia a manos de la pareja
- Enfermedades de transmisión sexual (enfermedades venéreas)
- Fumar
- Intentos de suicidio
- Embarazos no deseados

¿Cómo afectan la salud las experiencias adversas en la infancia?

Lo hacen a través del estrés. La exposición frecuente o prolongada a experiencias adversas en la infancia puede crear estrés tóxico que puede dañar al cerebro en desarrollo de un niño y afectar la salud en general.

Reduce la capacidad de responder, aprender o descifrar cosas, lo cual puede generar problemas en la escuela.

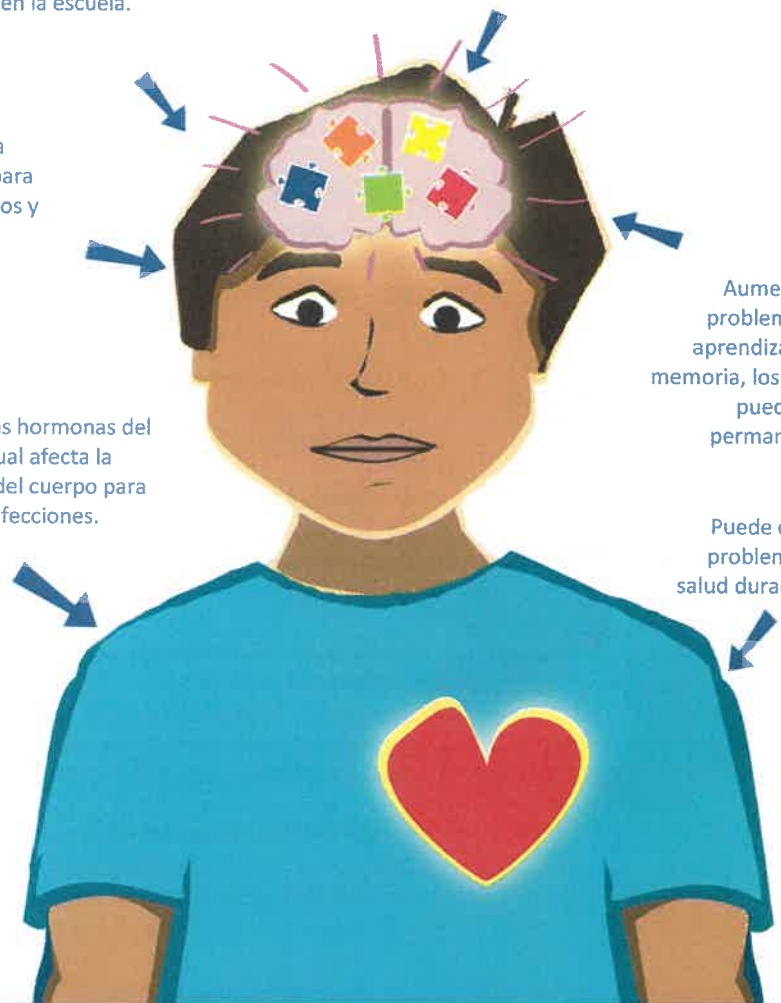
Reduce la tolerancia al estrés, lo cual puede resultar en conductas como pelearse, "ausentarse" o ser rebelde.

Aumenta la dificultad para hacer amigos y mantener relaciones.

Aumenta los problemas del aprendizaje y la memoria, los cuales pueden ser permanentes.

Aumenta las hormonas del estrés, lo cual afecta la capacidad del cuerpo para combatir infecciones.

Puede causar problemas de salud duraderos.



Una respuesta de modo de supervivencia al estrés tóxico aumenta la frecuencia cardíaca de un niño, la presión arterial, la respiración y la tensión muscular. Su cerebro racional se desconecta. La autoprotección es su prioridad. En otras palabras:

"¡No te puedo escuchar! ¡No te puedo responder!
¡Sólo estoy tratando de mantenerme a salvo!"

La buena noticia es que la resistencia, ¡puede hacer que regrese la salud y la esperanza!

¿Qué es la resistencia?

La resistencia es la capacidad de recuperar la buena salud y volver a sentir esperanza después de que hayan sucedido cosas malas. Las investigaciones muestran que si los padres ofrecen un ambiente seguro a sus hijos y les enseñan a cómo ser resistentes, eso ayuda a disminuir los efectos de las experiencias adversas en la infancia.

¡La resistencia triunfa sobre las experiencias adversas en la infancia!

Los padres, maestros y personas al cuidado de los niños pueden ayudarlos al:

- Adquirir un entendimiento de las experiencias adversas en la infancia
- Ayudar a los niños a identificar sentimientos y manejar emociones
- Crear ambientes seguros tanto física como emocionalmente en el hogar, la escuela y en los vecindarios

¿Qué apariencia tiene la resistencia?

1. Tener padres resistentes

Padres que saben cómo resolver problemas, que tienen relaciones sanas con otros adultos y que crean relaciones sanas con sus hijos.

2. Desarrollar apego y relaciones enriquecedoras

Adultos que escuchan y responden pacientemente a un niño, de una manera que lo apoye, y que prestan atención a las necesidades físicas y emocionales del niño.

3. Crear conexiones sociales

Tener familiares, amigos o vecinos que brinden apoyo, ayuden y escuchen a los niños.

4. Satisfacer las necesidades básicas

Brindar a los niños una vivienda segura, alimentos nutritivos, ropa adecuada y acceso a atención médica y una buena educación.

5. Aprender sobre la crianza de los niños y cómo crecen los niños

Entender cómo los padres pueden ayudar a que sus hijos crezcan de una manera sana, y qué esperar de los niños a medida que van creciendo.

6. Desarrollar habilidades sociales y emocionales

Ayudar a los niños a interactuar de una manera sana los unos con los otros, manejar sus emociones y comunicar sus sentimientos y necesidades.



Recursos:

ACES 101 (Información básica sobre las experiencias adversas en la infancia, en inglés)
<http://acestoohigh.com/aces-101/>

Triple-P Parenting (Información sobre la crianza de los hijos, en inglés) www.triplep-parenting.net/glo-en/home/

Resilience Trumps ACEs (Resistencia Triunfa sobre las ACE, en inglés)
www.resiliencetrumpsACEs.com

Estudio de los CDC y Kaiser sobre las experiencias adversas en la infancia (ACE) [en inglés]
www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy/

Guías para padres, de "Zero to Three"
<http://www.zerotothree.org/about-us/areas-of-expertise/free-parent-brochures-and-guides/>