

EL ESTUDIO DE "ACES"

Este estudio muestra el impacto del estrés y adversidad sobre nosotros a medida que crecemos. Queremos prevenir tantas experiencias severamente estresantes que sea posible para nuestros hijos para que se mantengan sanos durante sus vidas.

Quando no podemos prevenir estos eventos o ya han ocurrido, aún hay cosas que podemos hacer para disminuir los efectos del estrés y crear resiliencia.

¿POR QUÉ ES ESTO TAN IMPORTANTE?

El estudio de Las Experiencias Adversas de la Niñez (ACEs) comprueba que experiencias crónicas, persistentes y severamente estresantes (adversas) en la niñez son los factores principales en la salud física, salud mental, y problemas sociales cuando lleguen a ser adultos.

MANEJANDO EL ESTRÉS JUNTOS

Ayudando a los niños a aprender la autorregulación no significa tratar de eliminar o protegerlos de todo estrés.

Necesitamos estrés en pequeñas dosis para aprender y crecer. Queremos tratar de asegurar que el estrés nuestros niños enfrenta sea moderado, predecible y manejable.



REFLEXIÓN:

Considere la historia de su propia vida y que tipo de experiencias duras que ha tenido. ¿Qué fortalezas tiene usted que le han ayudado a lograr pasar por tiempos difíciles?