

## Que es Resistencia?

Resistencia es la capacidad de ajustarse o “recuperarse” después de que algo malo ha sucedido.

*Como padres, maestros y cuidadores, podemos aumentar la resistencia de los niños con:*

- Crear un hogar seguro, estable y amoroso
- Tener rutinas regulares y con limites
- Enterarse de la información que ofrece ACEs y como prevenir estas experiencias
- Crear factores de protección para su hijo/a

## Factores de Protección Incluyen:

- Aumento de resistencia paternal: los padres resistentes crían a niños resistentes
- Prestando atención y respondiendo a las necesidades de su niño, tanto físicas como emocionales
- Teniendo un sistema de apoyo fuerte de familia, amigos, y vecinos en quien confiar
- Proveer las necesidades básicas de su familia como un hogar, alimentos, ropa y atención médica
- Este consciente del desarrollo típico de su niño/a y consigue la prevención realística para el comportamiento
- Ayude a los niños a aprender a relacionarse positivamente con los demás y enséñeles hablar y manejar sus emociones

## Recursos Locales

**Benton-Franklin Distrito de Salud**  
509-460-4200

**Servicios de Niño y Familia Católicos**  
509-946-4645

**Servicios Comunitarios Luteranos**  
509-735-6446

**Servicios de Violencia Doméstica**  
509-582-9841

**Servicios de Protección Infantil**  
509-737-2800

**Safe Harbor Centro de Apoyo**  
509-783-5734

**Defensa de Apoyo y Centro de Recurso (SARC)**  
509-374-5391

**Lourdes Centro de Consejo**  
509-943-9104

**Nueva Esperanza**  
509-545-6506

## Recursos Nacionales

(Paginas de Red)

**Parenthelp123.org**  
[www.parenthelp123.org](http://www.parenthelp123.org)

**ACEs Too High**  
<http://acestoohigh.com/got-your-ace-score/>

**ACEs 360**  
[www.iowaaces360.org/](http://www.iowaaces360.org/)

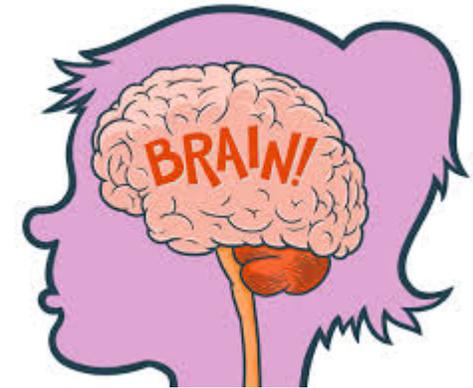
**Resilience Trumps ACEs**  
[www.resiliencetrumpsaces.org](http://www.resiliencetrumpsaces.org)

**CDC Adverse Childhood Experiences (ACE) Study**  
[www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy/](http://www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy/)

**Center on the Developing Child at Harvard University**  
<http://developingchild.harvard.edu/>

**Benton-Franklin Health District**  
<http://www.bfhd.wa.gov/ph/aces.php>

# Experiencias Adversas De La Niñez (ACEs)



**Hacer cambios ahora  
puede mejorar el futuro  
de un niño más adelante**



**Experiencias Adversas de la Niñez, o ACEs, son experiencias estresantes o traumáticas que tenemos como niños y tienen efectos duraderos en el bienestar físico, mental, y social.**

La evidencia muestra que las primeras experiencias adversas, tanto positivas como negativas, son fundamentales en la construcción y da forma al desarrollo del cerebro.

Las experiencias positivas apoyan el desarrollo sano y dan al cerebro una fundación fuerte para todo el aprendizaje de futuro, desarrollo, y salud.

### Experiencias Positivas Incluyen:

- Interacciones entre el padre o cuidador y el niño
- Tener rutinas regulares y límites
- Anime y exprese un montón de elogios

**Experiencias negativas interrumpen el desarrollo del cerebro y causa cambios saludables en los productos químicos y la estructura del cerebro. Por ejemplo como grietas en la fundación de una casa, estos cambios químicos y estructurales causan un cerebro con una fundación débil.**

**La capacidad del niño para aprender a leer y escribir, la forma en que interactúan con sus colegas, hay un aumento del riesgo de futuras enfermedades y aún su expectativa de vida puede ser afectada por estas primeras experiencias negativas.**

### Experiencias Negativas Incluyen:

- Abandono o maltrato físico, emocional o sexual
- Dificultades entre familia
- Ser testigo de violencia doméstica
- Perder a un padre a la muerte, divorcio o abandono
- Tener un miembro de la familia en la cárcel
- Tener un familiar que esta enfermo mental, suicida, o tiene un problema de drogas y alcohol

# ACEs Y SALUD

**Eventos de Adversas Experiencias de la Niñez provocan cambios en la estructura del cerebro que puede afectar a todo el cuerpo.**

## Entre mas ACEs tengan, El mayor riesgo que tienen para:

Problemas en la escuela debido a la disminución de la capacidad para aprender, responder o procesar eficazmente

Problemas de comportamiento agresivo o desafiante

Primera experiencia de las relaciones sexuales a una edad temprana

Múltiples parejas sexuales

embarazo de adolescente

Futuro del agresor o víctima de violencia doméstica

Las infecciones de transmisión sexual o SIDA



Dificultad en hacer y mantener amistades

Problemas de aprendizaje de por vida y de memoria

Baja tolerancia al estrés

Menor capacidad para combatir infecciones

Enfermedad del corazón, riñón y pulmones

Fracturas del huesos

Mal uso y abuso de alcohol y drogas

Empiezan a fumar cigarrillos

Depresión, enfermedad mental, intentos de suicidio y la muerte temprana

**Reduciendo la capacidad de “Recuperar” las Experiencias Adversas de la Niñez pueden reducir directamente nuestra salud, bienestar social y económico.**