

Experiencias Infantiles Adversas y la crianza de los hijos

Como buen padre, usted quiere demostrar a sus hijos que los quiere. Quiere darles el apoyo que necesitan. A veces, hacerlo puede ser difícil, sobre todo cuando tus propias experiencias estresantes de la infancia resurgen de forma que dificultan la crianza y educación. Estas experiencias estresantes de la infancia se denominan Experiencias Infantiles Adversas (ACEs por sus siglas en inglés).



ACEs se divide en dos categorías:

1. Hogar

Como un pajarito, una vez fuiste joven e indefenso. Tu hogar y tu familia eran tu mundo. Además de los buenos momentos, puede que también haya vivido cosas estresantes, como el divorcio, el consumo de drogas o alcohol, o el encarcelamiento.



2. Comunidad

Fuera del nido había un mundo más grande. Cosas como la inseguridad laboral, la contaminación o el racismo, que en gran medida están fuera del control de cualquier persona. Pero pueden haber afectado a tu nido.

61%

de los padres en Nebraska informan haber experimentado al menos un tipo ACE, de los 10 ACEs según el reporte de Kidsights de 2023.

Ahora tienes un nido y tu propia familia.

Aunque no es culpa tuya que hayas sufrido un ACE, tú eres la persona más poderosa para reducir su efecto. Tú eres el defensor más importante de tus hijos y de su futuro. También tienes buenas experiencias en tu propia infancia que te han convertido en el padre cariñoso que eres hoy. Le puedes dar a tus hijos un buen ejemplo para manejar las experiencias estresantes que les ocurran en su vida.

No puedes cambiar el pasado, pero sí el futuro. Da vuelta a esta página para encontrar formas en las que puede asegurarte de que tus hijos están listos para volar cuando abandonen el nido.



¿Qué puede hacer? He aquí algunas ideas.

Marque las que le gustaría intentar:

1. Practique un poco de actividad física a diario.

- Encuentra formas de moverte que te hagan sentir bien.
- Programe momentos para ponerse de pie, estirarse y moverse durante el día.
- Camina o corre. Baila. Da unos saltitos, haz brincos de tijera o abdominales. Juega a la pelota, lanza un “frisbee” o disco volador, salta a la cuerda o al hula hoop.

2. Practica algo llamado “mindfulness” (meditación).

- Respira profundo. Nota cómo te sientes.
- Pregunte a su visitador al hogar, sobre una práctica de respiración que pueda intentar.
- Reflexione sobre 3 cosas por las que está agradecido.
- Piensa en las cosas que te brindan consuelo y apoyo.
- Intenta utilizar una aplicación de mindfulness (como Insight Timer o UCLA Mindful).

3. Disfruta de la naturaleza, si tienes alguna cerca.

- ¡Si puedes, sal al aire libre todos los días! Respira aire puro.
- Mira el cielo. Siente el sol o la lluvia en la cara. Toca un árbol.
- Olfatea las flores, camina sobre la hierba, escucha a los pájaros.

4. Si puedes, habla con un amigo o conozca nuevas personas.

- Intenta asistir a una actividad social en tu programa de visitas al hogar.
- Conversa con algún adulto de confianza.
- Considera la posibilidad de unirse a un grupo de padres.

5. Tome medidas para promover una buena salud mental para usted y su familia.

- Hable con su familia sobre cómo cada cual se siente.
- Haga un plan para saber qué hacer cuando se sienta estresado, enfadado o agobiado.
- Si lo necesitas, busca ayuda.

6. Tómate un tiempo para reflexionar y hacerte en silencio algunas preguntas claves.

- ¿Qué estás haciendo ahora que te ayuda a cuidarte?
- ¿Hay algo que le guste hacer con su hijo o hijos?
- ¿Quién fue la persona con la que podías contar cuando estabas creciendo?
- ¿Quiénes son las personas en tu vida que actualmente te apoyan?
- Durante tu infancia, ¿cómo influyeron los ACE?
- ¿Cómo podrían impactar los ACEs a tu/s hijo/s?

Para más información: Llame a la Línea de Ayuda Familiar de Nebraska al 888-866-8660
Llame o envíe un mensaje de texto a la línea 988 suicidio y la línea de crisis al 988

