Podemos prevenir la adversidad en la niñez

La ciencia que estudia las experiencias adversas en la niñez (ACE, por sus siglas en inglés) muestra que podemos mejorar la vida de las personas y ayudarlas a alcanzar su potencial

Conocimiento de las ACE

Las experiencias adversas en la niñez o ACE, por sus siglas en inglés, son eventos potencialmente traumáticos en la niñez (de 0 a 17 años), como abandono y sufrir o presenciar violencia.

Las ACE incluyen aspectos del entorno del niño que pueden socavar su sensación de seguridad, estabilidad y vínculo, como crecer en un hogar con consumo indebido de sustancias o problemas de salud mental.

Las ACE pueden tener un efecto negativo en el desarrollo físico, mental, emocional y del comportamiento. Las ACE también pueden tener efectos duraderos en la salud, el bienestar y la prosperidad hasta entrada la adultez.

Muchas personas reportan ACE

De acuerdo con los datos recolectados de adultos en los 50 estados y el Distrito de Columbia entre el 2011 y el 2020:

64% reporte haber sufrido **al menos 1 tipo de ACE**

17% reporte haber sufrido **4 o más tipos de ACE**

Tipos de ACE

Maltrato (abuso)
- Emocional
- Físico
- Sexual

Abandono
- Emocional
- Físico

Dificultades en el hogar*
- Consumo indebido de sustancias
- Enfermedad mental, incluido intento de suicidio
- Divorcio o separación
- Encarcelamiento
- Violencia de pareja íntima o doméstica

Otras adversidades
- Acoso escolar (bullying)
- Violencia en la comunidad
- Desastres naturales
- Experiencias como refugiado o en tiempos de guerra
- Presenciar o ser víctima de actos de terrorismo

*El hogar con un padre, madre, cuidador o cónyuge adulto que tiene uno o más de estos problemas.

Algunos grupos tienen más probabilidades de haber tenido ACE

Múltiples estudios muestran que las personas que se identifican como miembros de estos grupos como adultos reportaron haber tenido muchas más ACE.

- Personas indígenas de los EE.UU. o nativas de Alaska no hispanas o personas de multiples razas
- Personas con un nivel de estudios menor al de escuela secundaria superior
- Personas que ganan menos de $15 000 por año
- Personas desempleadas o incapacitadas para trabajar
- Personas lesbianas, gays, bisexuales o transgénero

Las ACE se pueden acumular y sus efectos duran más allá de la niñez

Los efectos de las ACE se pueden acumular con el tiempo y afectar a una persona durante toda su vida.

Los niños que experimentan la adversidad de manera repetida y crónica pueden sufrir **ESTRÉS TÓXICO**.

El estrés tóxico puede afectar el cerebro de manera que sufre peligro o sea más vulnerable a otras **CONDICIONES DE LA SALUD**.

O HUBIA, como el corazón.

Los **SISTEMAS DE ALARMA INTERNO** aumenta la frecuencia cardíaca y la presión arterial, y sufre el aparato digestivo y el sistema inmunitario.

El estrés tóxico puede interrumpir el **DESARROLLO DE ÓRGANOS, TEJIDOS Y EL CEREBRO**. Con el tiempo, esto puede limitar la capacidad de una persona para procesar la información, tomar decisiones, interactuar con los demás y regular las emociones. Estas consecuencias pueden acompañar a una persona hasta la vejez.

Las ACE pueden aumentar el riesgo de consecuencias sociales negativas, enfermedad y muerte

Las investigaciones muestran que tener una gran cantidad de ACE se asocia a muchas de las principales causas de muerte, como las enfermedades cardíacas y el cáncer.

Afecciones crónicas
- Cardiopatía coronaria
- Accidente cerebrovascular
- Asma
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (epoc)
- Cáncer
- Enfermedad de los riñones
- Diabetes
- Obesidad

Conductas de riesgo para la salud
- Fumar
- Tomar alcohol en exceso
- Consumo indebido de sustancias
- Inactividad física
- Comportamientos sexuales de riesgo
- Pensamientos y tendencias suicidas

Consecuencias sociales
- Falta de seguro médico
- Desempleo
- Nivel de estudios menor que diploma de escuela secundaria superior

Afecciones de salud mental y trastornos por consumo de sustancias
- Depresión
- Trastornos por consumo de sustancias, como alcohol, opiodes y tabaco

Las ACE pueden afectar a varias generaciones

Las consecuencias de las ACE pueden pasar de una generación a otra si los niños no tienen protecciones, como experiencias positivas en la niñez o un adulto que se preocupe por ellos.

Además, cuando las familias son víctimas del racismo histórico y sistémico o viven en la pobreza durante generaciones, los efectos de las ACE se pueden acumular con el tiempo.

Podemos crear experiencias positivas en la niñez

La ciencia que estudia las ACE también revela oportunidades para mejorar la vida de todos los niños y adultos.

Fortalecer la estabilidad financiera de las familias
- Tiempo libre pagado
- Créditos tributarios por hijo
- Horarios de trabajo flexibles y uniformes

Promover normas sociales que protejan contra la violencia
- Prácticas de crianza positiva
- Estrategias de prevención que involucran a hombres y niños

Ayudar a los niños a tener un buen comienzo
- Programas de intervención temprano
- Programas preescolares y de cuidado de niños a bajo costo

Enseñar destrezas para que las relaciones sean saludables
- Cómo manejar los conflictos
- Manejo de los sentimientos negativos
- Presión de los compañeros
- Relaciones sentimentales sanas y no violentas

Conectar a los jóvenes con actividades y con adultos que se preocupen por ellos
- Programas con mentores en la escuela y la comunidad
- Actividades después de clases

Intervenir para disminuir los daños inmediatos y a largo plazo
- Educación sobre los SUD
- Terapia
- Tratamiento centrado en la familia para el abuso de sustancias

Una infancia sana tiene beneficios de por vida

¿Qué podría pasar si prevenimos las ACE?

Menos casos de **DEPRESIÓN, ENFERMEDAD CARDÍACA, Y OBESIDAD**

15% **MENOS** adultos con **DESEMPLEADOS**

16% **MENOS** adultos con **ENFERMEDAD DE LOS RIÑONES**

24-27% **MENOS** adultos con problemas respiratorios, como **ASMA Y EPOC**

33% **MENOS** adultos que **FUMAN**

44% **MENOS** adultos con **DEPRESIÓN**

Las experiencias positivas en la niñez pueden ayudar a la economía

La prevención primaria de las ACE (detener las ACE antes de comenzar) sería de beneficio para la economía y aliviaría la presión sobre los sistemas de salud.

Las enfermedades relacionadas con las ACE representan un costo anual con un estimado de:

$748 000 MILLONES

en horas-trabajo cada año

10%

MENOS ACE podría representar ahorros anuales de

$56 000 millones

La niñez sana comienza ahora

Al trabajar juntos, podemos ayudar a crear vecindarios, comunidades y un mundo en los que cada niño pueda alcanzar su potencial.

¡Sepa cómo puede ayudar!

vetoviolence.cdc.gov/apps/**aces-training**

CDC