

## POR QUÉ IMPORTA ESTE TEMA

Cuando un niño experimenta situaciones de amenaza o peligro, su cuerpo permanece en alerta, repleto de adrenalina o de la hormona del estrés, cortisol. Esto se conoce como estrés tóxico, que puede dañar los cerebros y cuerpos en desarrollo, y provocar numerosos problemas físicos y del comportamiento. El estrés tóxico puede estar presente en casa, en la escuela o en la comunidad.

## QUÉ DICEN LAS INVESTIGACIONES

El estrés tóxico, como la pobreza o el abuso emocional, está vinculado a una variedad de enfermedades crónicas. Puede cambiar nuestra biología, lo que implica que las generaciones transmiten enfermedades crónicas por la línea genética. Desde la perspectiva emocional, los niños que viven con estrés tóxico pueden demostrar comportamientos contradictorios y tienen dificultades con la autorregulación, lo que genera problemas para mantener relaciones saludables. Las personas que padecen de estrés tóxico pueden tener dificultades para concentrarse. Esto dificulta la concentración mental y la finalización de las tareas en la escuela y en el trabajo. Los problemas de memoria ocasionados por el estrés tóxico también pueden afectar la capacidad del cerebro para aprender contenido nuevo.



Las investigaciones recientes descubrieron que la pandemia hizo que los cerebros de los adolescentes maduraran años en tan solo unos meses. Los efectos de esta prematuridad fueron similares a los del estrés tóxico: afectaron la regulación emocional, la toma de decisiones y el control de impulsos de los

adolescentes. Estos cambios en el cerebro están vinculados con ansiedad, depresión y problemas de aprendizaje.<sup>1</sup> Además, los adolescentes expresan que el estrés, la ansiedad y la depresión son los principales obstáculos para el aprendizaje.<sup>2</sup>

El divorcio, la discriminación, la precariedad de la vivienda o la muerte de un familiar son fuentes de estrés tóxico y pueden ser traumáticos para los niños. Algunas de estas experiencias y estos entornos se consideran Adverse Childhood Experiences (Experiencias adversas durante la infancia, ACE). Los investigadores han analizado las ACE durante años, dado que pueden incrementar los niveles de estrés tóxico.

4+  
ACE

32 veces más probabilidades de tener un problema en el aprendizaje/comportamiento



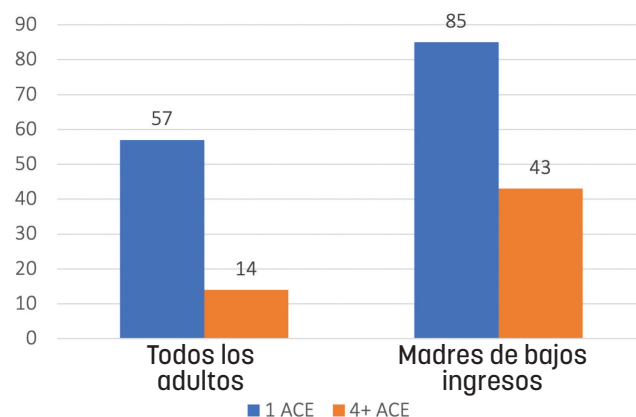
La mayoría de las personas tiene al menos una ACE.

Aquellas personas que tienen cuatro o más ACE corren un riesgo considerable de tener problemas físicos y de salud mental crónicos. Los niños con más de cuatro ACE también tienen 32 veces más probabilidades de tener un problema de aprendizaje/comportamiento en comparación con los niños sin ACE.<sup>3</sup>

## ¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO EN WISCONSIN?

En Wisconsin, el 60 % de los adultos tuvo al menos una ACE y el 16 % tuvo cuatro o más. Entre las madres de bajos ingresos, el 85 % tuvo al menos una ACE y el 43 % experimentó cuatro o más ACE.<sup>4</sup>

### Porcentaje de adultos de Wisconsin con ACE



- continúa -

## LA REDUCCIÓN Y EL TRATAMIENTO DEL ESTRÉS TÓXICO<sup>5</sup>

Plasticidad del cerebro: la capacidad del cerebro para adaptarse de manera constante en respuesta al entorno, que implica que los niños puedan recuperarse del estrés. Los cerebros y cuerpos de los niños pueden sobrellevar el estrés a través de prácticas de atención plena, ejercicio, buena alimentación, sueño adecuado e interacciones sociales saludables. Si el estrés tóxico se detiene y se sustituye por prácticas que crean resiliencia en un entorno acogedor, el cerebro puede, lentamente, deshacer muchos de los cambios inducidos por el estrés. La resiliencia es la capacidad de lidiar con las dificultades y de recuperarse de ellas, y es una estrategia que ha demostrado aumentar el bienestar mental. La resiliencia es una habilidad que los niños pueden aprender.

Los factores de protección también ayudan a minimizar las consecuencias del estrés tóxico. Una relación de confianza con un adulto preocupado es el factor de protección clave. Los adultos preocupados pueden ayudar a los niños a recuperarse de la adversidad estableciendo un vínculo positivo y desarrollando estrategias de superación saludables para lidiar con el estrés.

Los adultos pueden crear entornos que posibiliten el desarrollo de resiliencia y que ayuden a evitar el estrés tóxico en la infancia. Los créditos fiscales reembolsables, como el Child Tax Credit (Crédito Tributario por Hijo) ayudan a reducir la negligencia infantil, la violencia juvenil y la pobreza en la infancia.<sup>6</sup>

## EXPERIENCIAS ADVERSAS DURANTE LA INFANCIA

ACE

Las Adverse Childhood Experiences (Experiencias adversas durante la infancia, ACE) son experiencias potencialmente traumáticas que provocan estrés tóxico. Las adversidades pueden experimentarse en la familia o fuera del hogar en la comunidad.

- Negligencia emocional o física
- Abuso emocional, físico o sexual
- Experimentar discriminación, racismo, homofobia
- Tener a un ser querido en prisión
- Miembros del grupo familiar con enfermedad mental o problemas de abuso de sustancias
- Separación de los padres, divorcio o muerte
- Ser testigo de violencia en el hogar o la comunidad

## QUÉ PODEMOS HACER

### ➤ PADRES/CUIDADORES:

- Busque ayuda si usted o sus hijos se sienten poco seguros en su hogar.
- Asegúrese de que los niños tengan al menos un adulto de confianza en su vida.
- Fortalezca las habilidades y relaciones que ayudan a las familias a lidiar con el estrés.
- Inculque hábitos saludables en el grupo familiar: cree vínculos en las comidas, duerma lo suficiente, haga ejercicio y pase tiempo en la naturaleza.
- Desarrolle habilidades de superación saludables y enseñe a su hijo cómo desarrollar su propia resiliencia. [Resilient Wisconsin](#) ofrece numerosos recursos.

### ➤ LEGISLADORES:

- Invierta en cuidado temprano y educación de alta calidad para niños que viven en comunidades con pobreza extrema.
- Amplíe los créditos tributarios reembolsables, como Earned Income Tax Credit (Crédito Tributario por Ingreso del Trabajo), para aliviar la carga financiera de los padres que trabajan.

### ➤ ESCUELAS:

- Fomente una escuela que tenga información sobre el trauma con estrategias sensibles al trauma, con prácticas de bienestar en la escuela y desarrollo de habilidades socioemocionales en todos los grados.
- Proporcione apoyo adicional a los niños que se sabe que han estado expuestos a eventos traumáticos o a ACE.
- Incluya recursos como líneas de crisis a las que los padres y estudiantes accedan si no se sienten seguros en su hogar.

### ➤ PROVEEDORES

- Proporcione cuidados con información sobre trauma.
- Considere la posibilidad de evaluar a los pacientes en relación con las ACE.
- Complete los [Módulos de capacitación para proveedores de ACE de los CDC](#), ofrecidos por los profesionales.
- Aproveche los recursos de [National Child Traumatic Stress Network \(La Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil\)](#).

#### REFERENCIAS:

<sup>1</sup> Gotlib et al. Biological Psychiatry (Psiquiatría biológica). (1 de diciembre de 2022). Effects of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Brain Maturation in Adolescents: Implications for Analyzing Longitudinal Data (Efectos de la pandemia de COVID-19 en la salud mental y la maduración cerebral en adolescentes: implicaciones para el análisis de datos longitudinales). <https://doi.org/10.1016/j.bpsgos.2022.11.002>.

<sup>2</sup> YouthTruth, Insights from the Student Experience: Emotional and Mental Health (Percepción de la experiencia del estudiante: salud emocional y mental). Otoño de 2022. <https://youthtruthsurvey.org/emh/>.

<sup>3</sup> Wisconsin Family Impact Seminars, University of Wisconsin-Madison (Seminarios de impacto familiar en Wisconsin, Universidad de Wisconsin-Madison). (30 de enero de 2019). Building Strong Wisconsin Families: Evidence-Based Approaches to Address Toxic Stress in Children (Construyendo familias fuertes en Wisconsin: enfoques basados en la evidencia para abordar el estrés tóxico en niños). <https://wisfamilyimpact.org/wp-content/uploads/2019/01/FIS37.pdf>.

<sup>4</sup> Mersky, Joshua. Scaling Up Home Visiting in Wisconsin: A Strategy to Address Trauma (Mejorando las visitas a hogares en Wisconsin: una estrategia para abordar los traumas). <https://wisfamilyimpact.org/wp-content/uploads/2020/04/FIS37-Josh-Mersky-brief.pdf>.

<sup>5</sup> Lea más información en esta guía para el estrés tóxico del Centro del niño en desarrollo: <https://developingchild.harvard.edu/guide/a-guide-to-toxic-stress/>.

<sup>6</sup> Scommegna, P. (8 de diciembre de 2022). Créditos tributarios antipobreza asociados con la disminución de denuncias de negligencia infantil, violencia juvenil y condenas juveniles. Population Reference Bureau (Oficina de referencia poblacional).