



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTE TEMA?

Aunque no siempre es posible evitar el estrés tóxico o el trauma, es provechoso saber que las experiencias positivas durante la infancia son más poderosas de lo que podemos imaginar.

QUÉ DICEN LOS ESTUDIOS

Los investigadores empiezan a comprender cómo nos moldean tanto las experiencias negativas como las positivas que tenemos durante la infancia. Estudios recientes muestran que las experiencias positivas durante la infancia construyen los cimientos de la capacidad de una persona para afrontar y prosperar a lo largo de la vida.

No existe una lista única de experiencias positivas, pero las personas con más experiencias de este tipo durante su infancia crecen con una mejor salud mental y física y una mayor capacidad para superar los momentos difíciles.¹

EJEMPLOS DE EXPERIENCIAS POSITIVAS²

- Disfrutar de la escuela
- Un buen amigo
- Buenos vecinos
- Un maestro atento
- Un autoconcepto positivo
- Rutina doméstica predecible
- Oportunidades para divertirse
- Al menos un cuidador seguro
- Adulto que no es padre/cuidador y que puede ofrecer apoyo
- Creencias reconfortantes (por ejemplo, religiosas o relacionadas con la naturaleza)

¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO EN WISCONSIN?

Las experiencias positivas son comunes para la mayoría de los niños de Wisconsin. De acuerdo con la National Survey of Children's Health³:

- **61%** de los niños viven en un vecindario que los apoya
- **70%** de los padres con hijos pequeños les cantan o cuentan cuentos la mayoría de los días
- **72%** de las familias comen juntos la mayoría de los días
- **95%** tiene un adulto en casa, en la escuela o en el vecindario en quien confiar cuando necesitan orientación

POSITIVO

=

PROTECCIÓN

Muchas investigaciones han demostrado que el abuso, negligencia y otras adverse childhood experiences (experiencias adversas en la infancia) (ACE) aumentan el riesgo de malos resultados físicos y de salud a lo largo de la vida de una persona. Pero eso no significa que un niño que ha experimentado ACE esté condenado. Las personas difieren en sus respuestas a las malas situaciones. Los niños que han experimentado un trauma, pero que también pueden señalar experiencias y relaciones positivas, generalmente obtienen mejores resultados que los niños con traumas similares que no han tenido el beneficio de experiencias positivas. Muchos investigadores⁴ consideran que las experiencias positivas durante la infancia son un "amortiguador" que protege contra las peores consecuencias del trauma.

En el gráfico de la siguiente página⁵, los adultos con tres o más experiencias adversas durante la infancia fueron menos propensos a informar una salud mala o regular (en lugar de excelente o buena) si durante la infancia tuvieron el apoyo de sus familias, se sintieron apoyados por sus amigos, sintieron que eran parte de la escuela o que disfrutaban de las tradiciones de la comunidad.



Wisconsin Office of
Children's
Mental Health

- continúa -



RECOMENDACIONES

⇒ ESCUELAS:

- Encontrar formas de ayudar a los alumnos de bajo rendimiento o marginados a sentirse orgullosos y que son parte de la escuela.
- Crear oportunidades de diversión y celebración para aumentar las experiencias escolares positivas de los estudiantes y su sentido de pertenencia.

⇒ COMUNIDADES

- Organizar celebraciones comunitarias para promover la conexión entre vecinos y familias.
- Promover la escuela, los deportes juveniles y otras funciones juveniles donde los padres y otros miembros de la comunidad puedan apoyar y animar a los jóvenes.

⇒ LEGISLADORES

- Financiar bibliotecas, parques y otros espacios públicos donde todos los niños puedan relacionarse positivamente con otras personas, independientemente de los ingresos familiares.

- Ayudar a las familias con fondos para los servicios de salud mental para adultos. Los padres con buena salud mental y sin problemas de consumo activo de sustancias son más propensos a proporcionar experiencias positivas y menos propensos a causar experiencias negativas a sus hijos.

⇒ PADRES:

- Recuerde que los pequeños momentos positivos con sus hijos son importantes — especialmente cuando su familia tiene problemas.
- Inicie — o mantenga — rutinas familiares como comer juntos, leer cuentos antes de dormir, hacer tareas, jugar juntos o pasear en familia. Aunque los niños se quejen de estas rutinas, los estudios muestran que a la larga se benefician de ellas.
- Algunos padres pueden beneficiarse de una terapia que les ayude a recordar experiencias positivas de su propia infancia, para poder ofrecer más fácilmente esos momentos positivos a sus propios hijos.

REFERENCIAS:

¹ Doom JR, Seok D, Narayan AJ, Fox KR. (2021) "Adverse and Benevolent Childhood Experiences Predict Mental Health During the COVID-19 Pandemic." *Adversity and Resilience Science*, 23:1-12. doi: 10.1007/s42844-021-00038-6.

² Doom, Jenalee. (21 de abril de 2021) "Positive Childhood Experiences May Improve Mental Health." *Psychology Today*. https://www.psychologytoday.com/ca/blog/origins-health/202104/positive-childhood-experiences-may-improve-mental-health?sm_au_iVVv2ft3TnP3FO6MBLQtk7BJGKjp

³ National Survey of Children's Health, 2018-19. <https://www.childhealthdata.org/browse/survey>

⁴ Crandall et al. (2019) "ACEs and counter-ACEs: How positive and negative childhood experiences influence adult health." *Child Abuse and Neglect*, Issue 96.

⁵ Gráfico adaptado de la página 15 de Sege, R. et al (2017). "Balancing adverse childhood experiences with HOPE: New insights into the role of positive experience on child and family development." Boston: The Medical Foundation. www.cssp.org