



## POR QUÉ ELEGIMOS ESTE TEMA

Los síntomas por trastornos emocionales son diferentes en cada joven. Contar con vínculos sociales sólidos, positivos y estables en un espacio seguro permite a los jóvenes expresar lo que sienten. Brindar a los jóvenes positive childhood experiences (experiencias positivas durante la infancia) (PCE) puede aminorar los síntomas de trastornos emocionales. En general, las PCE integran relaciones de apoyo con adultos y permiten el vínculo social con el grupo de pares, la familia, la comunidad y la cultura.

## QUÉ DICEN LOS ESTUDIOS<sup>1,2,3</sup>

Un estudio realizado con datos de Wisconsin evaluó la relación entre las PCE y la depresión en adultos. Identificó siete factores específicos que permiten proteger a los menores de sufrir trastornos emocionales, reducir los efectos dañinos del trauma y crecer para convertirse en niños resilientes.

- 1** Capacidad para conversar con la familia sobre sus sentimientos
- 2** La familia es un apoyo en momentos difíciles
- 3** Participación en tradiciones familiares y comunitarias
- 4** Sentirse parte de la escuela secundaria
- 5** Sentirse apoyado por los amigos
- 6** Tener al menos dos adultos, que no sean sus padres, que se preocupen por el menor
- 7** Sentirse seguro y protegido por un adulto en casa

Es sumamente importante para la salud física y psicológica de un adolescente ser parte de una red de apoyo social aparte de su familia. A medida que desarrollan su propia identidad, el grupo de pares les brinda apoyo y alivio ante la depresión, la ansiedad y el estrés.



## ¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO EN WISCONSIN?

### Recuerde las 5 fortalezas

- 1** Ayudar a los niños a entender los sentimientos  
*Competencia social y emocional de los niños*  
Un pulgar hacia arriba es una forma de demostrar emociones
- 2** Criar a los hijos a medida que crecen  
*Conocimiento respecto a la crianza y desarrollo infantil*  
Usted es el maestro principal y más importante de su hijo.
- 3** Conectarse con los demás  
*Vínculos sociales*  
Al igual que su dedo medio, usted no debería estar solo.
- 4** Desarrollar la fortaleza interior  
*Resiliencia de los padres*  
Su cuarto dedo representa el compromiso de cuidarse a sí mismo.
- 5** Saber cómo encontrar ayuda  
*Apoyo concreto en tiempos de necesidad*  
Por último, pero no menos importante, pida la ayuda que necesite.

Five for Families.org

Ya sea que se trate de fomentar las relaciones positivas con el grupo de pares, educar a los padres sobre cómo comunicarse eficazmente con sus hijos o promover formas para crear vínculos sociales en la comunidad, Wisconsin entiende la importancia de las experiencias positivas durante la infancia.

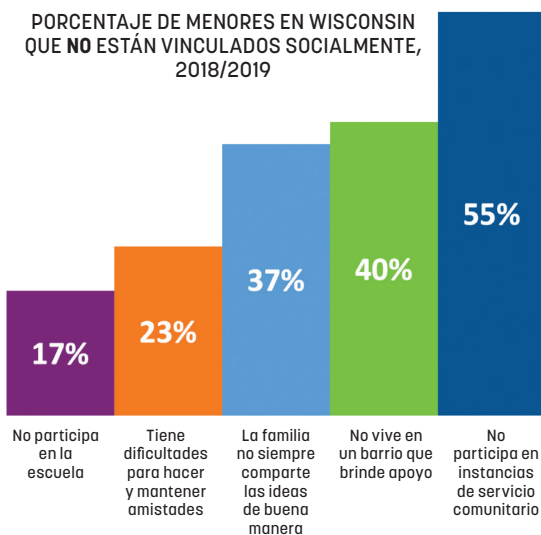
Para ayudar a las familias a aprovechar sus fortalezas, la Wisconsin Child Abuse and Neglect Prevention Board (Junta de Prevención de Abuso y Negligencia Infantil de Wisconsin) identifica cinco atributos esenciales que ayudan a los padres y cuidadores a desarrollar un mejor vínculo con los menores llamado **"Five for Families"** (Cinco para las familias).

© 2018 Wisconsin Child Abuse and Neglect Prevention Board (Junta de Prevención de Abuso y Negligencia Infantil de Wisconsin) | Un agradecimiento especial a los padres de Michigan que crearon el concepto de la mano.

## ¿QUÉ SIGNIFICA ESTAR VINCULADO SOCIALMENTE? 4-6

Los menores están vinculados socialmente cuando tienen una cantidad suficiente de relaciones que forjan en ellos un sentido de pertenencia, les hacen sentirse cuidados, valorados y apoyados. Sin embargo, no todos los menores de Wisconsin son siempre bien apoyados. Sin el factor de protección que brindan los vínculos sociales podrían tener dificultades para ser resilientes en tiempos difíciles.

PORCENTAJE DE MENORES EN WISCONSIN QUE **NO** ESTÁN VINCULADOS SOCIALMENTE, 2018/2019



Una de las actividades más significativas que puede realizar un adolescente para fortalecer sus relaciones es contribuir a un objetivo común. Ser voluntario le permite a un adolescente generar un sentido de pertenencia y responsabilidad cívica.

## LO QUE PODEMOS HACER<sup>7</sup>

### ➔ LEGISLADORES:

- Incentivar iniciativas y priorizar políticas que fomenten modelos de vinculación social como el cuidado integrado, la intervención temprana y las actividades colaborativas intersectoriales.
- Financiar grupos de apoyo de pares para jóvenes para que los adolescentes puedan vincularse con otros jóvenes y forjar relaciones.

### ➔ ESCUELAS:

- Promover el respeto mutuo en el salón de clases, reduciendo cualquier riesgo de que un estudiante se sienta avergonzado o se burlen de él.
- Asignar a los estudiantes responsabilidades en el salón de clases que sean apropiadas para su etapa de desarrollo.
- Formar equipos interdisciplinarios de maestros que conozcan y se involucren en los logros de los estudiantes.
- Incluir actividades compartidas entre pares en el Individualized Education Plan (Plan de Educación Individualizado) (IEP) de cada menor.

### ➔ PROVEEDORES:

- Identificar los factores de protección para reducir los efectos de la exposición crónica a situaciones adversas.
- Referir a las familias a grupos de apoyo y fomentar el uso de bibliotecas y otras opciones de bajo costo, o sin costo, para vincularse con sus pares.
- Enseñar a los menores habilidades para la vida para que aprendan a ser buenos amigos y maximicen sus oportunidades de socializar.

### ➔ PADRES:

- Buscar maneras para que su hijo se vincule con sus pares desde etapas tempranas y lo haga con frecuencia para que aprenda a fomentar las relaciones por sí mismo.
- Preguntar a su hijo quiénes son sus amigos, especialmente en la escuela secundaria.
- Hablar con su hijo sobre cuándo fomentar una relación, cuándo poner límites y cuándo poner término a una relación.

### REFERENCIAS:

<sup>1</sup> Bethell, C., Jones, J., et al. Positive Childhood Experiences and Adult Mental and Relational Health in a Statewide Sample: Associations Across Adverse Childhood Experiences Levels. *JAMA Pediatr.* 2019;173(11):e193007.

<sup>2</sup> Yang, C., Boen, C., et al. Social relationships and Physiological Functioning. *Proceedings of the National Academy of Sciences* Jan 2016. Extraído de: <https://www.pnas.org/content/pnas/early/2016/01/02/1511085112.full.pdf>

<sup>3</sup> Braman, L. 7 Positive Childhood Experiences that Shape adult Health and Resiliency-Illustrated. (sitio web) 6 de abril de 2021. Extraído de: <https://lindsaybraman.com/positive-childhood-experiences-aces/>

<sup>4</sup> Wisconsin Office of Children's Mental Health (Oficina de Salud Mental Infantil de Wisconsin). *Collective Impact Definition*. 2021. Madison, WI

<sup>5</sup> Child and Adolescent Health Measurement Initiative. 2018-2019 National Survey of Children's Health (NSCH) data query. Data Resource Center for Child and Adolescent Health supported by the U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios

Humanos de EE. UU.), Health Resources and Services Administration (Administración de Recursos y Servicios de Salud) (HRSA), Maternal and Child Health Bureau (Oficina de Salud Maternoinfantil) (MCHB). Extraído el [04/16/21] de [www.childhealthdata.org](http://www.childhealthdata.org).

<sup>6</sup> Forder, M.L., What Teens Gain When They Contribute to Their Social Groups. *Greater Good Magazine: Science-Based Insights for a Meaningful Life*. 22 de julio de 2019. Extraído de: [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/what\\_teens\\_gain\\_when\\_they\\_contribute\\_to\\_their\\_social\\_groups](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/what_teens_gain_when_they_contribute_to_their_social_groups)

<sup>7</sup> Centers for Disease Control and Prevention (Centros de Control y Prevención de Enfermedades). *School Connectedness: Strategies for Increasing Protective Factors Among Youth*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.); 2009.