

# Cómo ser buenos padres para evitar y sanar las ACE

(Experiencias infantiles adversas)



**Donna Jackson Nakazawa**, *Childhood Disrupted: How Your Biography Becomes Your Biology & How You Can Heal* (Infancia perturbada: Cómo tu biografía se convierte en tu biología y cómo sanarla)

"El punto principal es: Independientemente de la edad que tenga, o de la edad que tenga su hijo, existen medidas científicas respaldadas y relativamente sencillas que se pueden tomar para reiniciar el cerebro, crear nuevas vías que promuevan la sanación y volver a ser la persona que estaba destinado a ser".

## CRÍEN Y PROTEJAN A LOS NIÑOS TANTO COMO PUEDAN



Sea una fuente de seguridad y apoyo.

## PÓNGASE EN MOVIMIENTO Y JUEGUE

Toque un tambor. Haga estiramientos. Lance una pelota. Baile. Ejercítense adentro o al aire libre por diversión, para estar juntos y para aliviar el estrés.

## HAGA CONTACTO VISUAL

Vea a los niños (también a los bebés) Significa, "Te veo. Te valoro. Tú me importas. No estás solo".

## PIDA DISCULPAS

Todos perdemos la paciencia y cometemos errores. Acéptelo, discúlpese y repare las relaciones. Depende de nosotros el mostrarle a los niños que somos responsables de nuestros cambios en el estado de ánimo y de nuestros errores.



## DÉ ABRAZOS DE 20 SEGUNDOS

Hay una razón por la que nos abrazamos cuando las cosas son difíciles. El contacto seguro es sanador. Los abrazos más largos son los que más ayudan.



## BAJE EL RITMO O DETÉNGASE

Descanse. Haga pausas. Dé una caminata o tómese un momento para descansar o relajarse.

## BUSQUE EL BIEN



Cuando existe dolor o traumas, buscamos el peligro. Podemos practicar la búsqueda de la alegría y las cosas buenas también.

## ESTÉ AHÍ PARA LOS NIÑOS

Es difícil ver a nuestros niños sufrir. Podemos sentirnos impotentes. El solo hecho de acompañar a nuestros niños ya es hacer algo. Les muestra que estamos presentes.

## AYUDE A LOS NIÑOS A EXPRESAR SENTIMIENTOS DE ENOJO, TRISTEZA Y RESENTIMIENTO

Suelen suceder cosas difíciles. Pero ayudar a los niños a encontrar formas de compartir, hablar y procesarlas es un alivio. Nuestros niños aprenden de nosotros.



## SIGA APRENDIENDO

Comprenda cómo las ACE tienen un impacto sobre nosotros y su manera de comportarse como padre.

**Más consejos y recursos para los padres en el reverso.**

# Apoyo para los padres con ACE

"Lo mejor que podemos hacer por los niños que amamos es saber manejar nuestros propios problemas. Los adultos que han resuelto sus propios traumas ayudan a los niños a sentirse seguros". –Donna Jackson Nakazawa



"Aprender sobre las ACE es un comienzo pero algunas veces necesitamos más. Muchas personas con ACE nunca han obtenido la validación de su dolor. Comprender que existe una conexión biológica entre lo que experimentaron en la infancia y los problemas de salud físicos y mentales que enfrentan ahora, puede ayudarlos a llegar al camino de la sanación, donde comenzarán a encontrar nuevas formas de cuidar de sí mismos y comenzarán nuevas modalidades de sanación".

–Donna Jackson Nakazawa