

## ¿Qué es el estrés tóxico?

Cuando un niño pasa por experiencias difíciles continuas o prolongadas como la pérdida de un padre, ser víctimas de bullying o estar expuestos a la violencia, el estrés se acumula en su cuerpo. Si no hacemos algo para ayudarlos a procesar, manejar y reducir ese estrés, puede acumularse y convertirse en algo llamado estrés tóxico. Esto puede generar todo tipo de problemas a largo plazo, desde dificultades en el desarrollo hasta problemas de salud graves.

**1 de cada 3 niños en California pueden estar expuestos al estrés tóxico**

Al conocer lo que puede causar estrés tóxico puedes ayudar a tu niño cuando más te necesita. Sufrir cosas difíciles, o situaciones difíciles continuas, también llamadas experiencias adversas de la infancia (ACEs, por sus siglas en inglés), sin el apoyo adecuado para sanar, puede provocar estrés tóxico. Algunas de las causas incluyen:

- La pérdida de un ser querido
- Divorcio
- Enfermedad mental
- Uso de sustancias en los cuidadores
- Sufrir abuso
- Inestabilidad
- Negligencia
- Ser testigo de violencia
- Discriminación y racismo
- Trauma intergeneracional y cultural

## Los efectos del estrés tóxico

El estrés tóxico puede afectar a cualquiera, pero es especialmente dañino para los niños pequeños. Y sin el apoyo adecuado, el estrés tóxico puede tener muchos efectos a lo largo de sus vidas.

### Efectos a corto plazo:

- Inmunidad debilitada
- Problemas de aprendizaje
- Problemas de comportamiento
- Más berrinches
- Problemas para dormir
- Ansiedad
- Depresión

### Efectos a largo plazo:

- Menos logros académicos
- Problemas de salud graves
- Enfermedades mentales crónicas
- Uso de sustancias
- Comportamiento violento
- Desempleo y pobreza

## Cómo prevenir el estrés tóxico

Aunque quisiéramos poder evitar que suceda algo malo en la vida de un niño, no podemos controlarlo todo. Pero los padres y cuidadores sí podemos crear un ambiente de apoyo para ayudar a que los niños aprendan a procesar las dificultades.

Estás son 4 maneras de apoyar a tu niño y prevenir el estrés tóxico:

### Estar calmado

La calma crea un ambiente tranquilo que puede ayudar a los niños a controlar sus emociones.

### Ser constante

Ser constante ayuda a que el mundo de un niño sea un poco más predecible.

### Estar ahí

Cantar, leer y jugar con los niños les ayuda a desarrollar su cerebro.

### Ser cariñoso

Mostrar amor y afecto crea una conexión fuerte y segura.



## Prevén el estrés tóxico.

Escanea el código QR para ver más consejos y recursos adicionales.



## Dale a tu niño un buen comienzo sin estrés tóxico



[First5California.com](http://First5California.com)

