

Los 4 Pilares Fundamentales de HOPE

para las Familias

Las investigaciones han demostrado que las Experiencias Positivas en la Infancia (PCEs, por sus siglas en inglés) pueden ayudar a proteger contra las consecuencias de una mala salud que es asociada con las Experiencias Adversas en la Infancia (ACEs, por sus siglas en inglés). Estos PCEs se pueden clasificar en 4 Pilares Fundamentales. Este recurso está diseñado para ayudar a las familias a aumentar el acceso a los Pilares Fundamentales para sus hijos.



Relación con la familia y con otros niños y adultos mediante actividades interpersonales.

Tener relaciones afectuosas y de apoyo es fundamental, para que los niños se conviertan en adultos sanos y con capacidad de adaptación y recuperación. Las personas que recuerdan haber tenido este tipo de relaciones durante su infancia experimentan tasas significativamente más bajas de depresión y mala salud física y mental durante la vida adulta. ¿De qué tipo de relaciones estamos hablando?

- Relaciones fundamentales con padres o personas responsable de los cuidados, quienes responden a las necesidades de un niño y le ofrecen una relación cálida y receptiva.
- Adultos que no son parte de la familia; sin embargo, tienen un interés genuino en un niño y apoyan en su crecimiento y desarrollo.
- Relaciones sanas, estrechas y positivas con otros niños.

¿Cómo puede usted fomentar el acceso a relaciones de apoyo para su(s) hijo(s)?

- Piense en las relaciones positivas que tuvo durante su niñez. ¿Qué le hizo sentir bien? ¿Hay cosas de esas relaciones que pueda aportar a su relación con su(s) hijo(s)?
- ¡Juegue y acérquese a su (s) hijo (s) regularmente! Sea chistoso, muevan sus cuerpos juntos, lean un libro, vean una película. ¡Las opciones son infinitas!
- Ayude a su hijo a establecer relaciones afectivas con otros adultos que lo rodean: tías, tíos, entrenadores o pastores. Se necesita una aldea para criar un niño, y cuanto más grande sea la



- aldea de su hijo, imás oportunidades tendrá de establecer relaciones afectivas y recibir apoyo!
- Sea la piedra angular de su hijo – la persona que sabe que siempre puede acudir en busca de amor y apoyo incondicional.



Ambiente seguro, recíproco y estable en casa y en la escuela, para vivir, jugar y aprender.

Los niños que viven, aprenden y juegan en entornos seguros, estables y recíprocos tienen menos probabilidades de desarrollar una mala salud física y mental en la edad adulta. ¿Qué entendemos por entornos seguros, estables y recíprocos?

- Un entorno seguro y estable, que es sólido satisfaciendo las necesidades básicas de un niño, incluyendo una adecuada alimentación, vivienda y atención médica.
- Un hogar afectivo donde el niño está emocionalmente seguro.
- Un entorno escolar estable donde los niños se sientan valorados y reciban una buena educación.
- Un ambiente comunitario para jugar y relacionarse con otros niños de manera segura y recíproca.

¿Cómo puede usted promover el acceso a entornos seguros, estables y recíprocos?

- Revise su casa para detectar problemas de seguridad, incluyendo el acceso a armas, medicamentos, alcohol y drogas. Establezca un plan para abordar los riesgos identificados.
- Converse con su (s) hijo (s) sobre la escuela. ¿Se sienten seguros allí? ¿Están siendo tratados bien por sus compañeros? Si no es así, comuníquese con el (los) maestro (s) e intercambie ideas sobre posibles soluciones.
- Ayude a su (s) hijo (s) a encontrar lugares seguros para jugar al aire libre. ¿Tiene un espacio en el patio o un parque local donde puedan jugar de manera segura con amigos?
- Asegúrese de que su (s) hijo (s) tenga (n) acceso a alimentos nutritivos y anímelos a tomar decisiones saludables.



Participación social y cívica, para desarrollar un sentido de pertenencia y a relacionarse con otros.

Los niños necesitan sentirse integrados a sus comunidades, amados y apreciados. La participación en instituciones y entornos sociales, estar conscientes de las costumbres y tradiciones culturales y un "sentido de importancia" y pertenencia cultivada ayudan a los niños a convertirse en adultos seguros de sí mismos y con capacidad de adaptación y recuperación. ¿Cuáles son algunos ejemplos de participación social y comunitaria?

- Participación en proyectos, tutoría entre compañeros o servicio comunitario a través de sus escuelas u organizaciones religiosas.
- Participar en las tradiciones culturales de la familia.
- Pertenecer a grupos musicales, artísticos o equipos deportivos.

¿Cómo usted puede promover el acceso a la participación social y cívica?

- Inscriba a su hijo en actividades extracurriculares que le guste.
- Considere hacer trabajos voluntarios en la comunidad en familia.
- Participe en su lugar religioso si pertenece alguno. Muchas instituciones espirituales y religiosas tienen grupos de jóvenes u ofrecen clases dirigidas a los niños.
- Anime a su hijo a invitar a sus amigos a casa a jugar.





Oportunidades de crecimiento social y emocional.

Los niños necesitan tener suficientes oportunidades de desarrollar su sentido de conocimiento de sí mismos y cognición social, aprender a autorregular sus emociones y comportamientos y adquirir las habilidades necesarias, para responder funcional y productivamente a los retos. Muchas de estas habilidades surgen durante el juego enfocado en el niño. Algunos niños adquieren estas habilidades de forma natural, mientras que otros necesitan que

los adultos les ayuden a identificar y comprender sus propios sentimientos. Cualquiera que sea el caso, estas habilidades son fundamentales para que los niños puedan convertirse en adultos dinámicos y emocionalmente sanos. ¿Qué intentamos decir con oportunidades de crecimiento social y emocional?

- Desarrollar un sentido de autorregulación emocional y conductual.
- Tener la capacidad de responder a los retos productivamente.
- Desarrollar habilidades esenciales de comunicación e interpersonales, social y culturalmente apropiadas.

¿Cómo puede usted apoyar el crecimiento social y emocional de su (s) hijo (s)?

- Ayude a los niños a identificar sus sentimientos a medida que surjan y explíquele sobre cómo se siente ese sentimiento en el cuerpo del niño.
- Normalice los desacuerdos con los amigos, y presénteles modelos o haga un juego de tomar roles sobre cómo estar en desacuerdo respectivamente y de forma productiva.



La información que contiene este impreso proviene de una investigación realizada por el Dr. Robert Sege del Centro de Medicina Dedicada a la Comunidad en el Centro Médico Tufts, y la Dra. Charlyn Harper Browne del Centro de Estudio de Política Social. Los Pilares Fundamentales - “Building Blocks” se publicaron por primera vez en la siguiente publicación:

Sege y Browne. Respondiendo a Experiencias Adversas en la Infancia (ACEs, por sus siglas en inglés) con HOPE: Resultados Saludables de Experiencias Positivas (HOPE, por sus siglas en inglés). Pediatría Académica 2017; 17:S79-S85

Para más información sobre HOPE, The 4 Building Blocks (4 Pilares Fundamentales), y más, visite: positiveexperience.org o correo electrónico: HOPE@tuftsmedicalcenter.org

