



Break the Cycle



Toxic Stress Training
for Community Health Workers/Promotoras
& Health Information Brokers

EL ESTRÉS TÓXICO

Currículo para Promotoras y los Consejeros de la Salud

Objetivos.....	5
¿Qué es el Estrés Tóxico?.....	5
Ejemplos del Estrés Tóxico.....	5
Antecedentes del Caso.....	5
Caso.....	6
Experiencias Adversas Durante la Niñez (ACE).....	6
Midiendo los Efectos del Estrés Tóxico.....	6
Cuestionario de las Experiencias Adversas Durante la Niñez (ACE)	
(Versión para los Niños – Adaptada).....	7
Midiendo el Efecto del Estrés Tóxico en los Niños.....	8
Los indicios del estrés tóxico en los niños incluyen:.....	8
El Impacto del Estrés Tóxico sobre la Salud.....	9
Cómo el Estrés Tóxico Afecta al Cuerpo Humano.....	10
Los Efectos a Largo Plazo del Estrés Tóxico.....	11
La Depresión.....	11
La Ansiedad.....	11
La Cardiopatía.....	11
El Cáncer.....	11
El Asma.....	11
Los Dolores de Cabeza Frecuentes.....	12
Los Dolores de Espalda Frecuentes.....	12
Cómo Romper el Ciclo.....	12
¿Qué puedo hacer?.....	12
Ejemplos.....	13
Recursos Comunitarios.....	13
Seguridad.....	13
¿Por qué es importante esto?.....	14
¿Cuándo debo hablar con un profesional?.....	14
¿Dónde puedo encontrar ayuda?.....	14

Entrenamiento Sobre el Estrés Tóxico

para los Trabajadores de la Salud Comunitaria/Promotoras y los Consejeros de la Salud

Directora de Proyecto: Elena Reyes, PhD.

Director Clínico: Javier Rosado, PhD.

Becario Posdoctoral de Psicología: Jean Kenold Mesidor, PhD.

Especialista de Comunicación: Tatiana Fernández

Coordinador de Programa: Yuri Bolanos Arias

The Florida State University

College of Medicine

Immokalee Health Education Site

Agradecimientos

Diseño Instruccional y Dirección de Arte proporcionado por:
Shenifa M. Taite, EdD. y Mark Bauer, Florida State University, College of Medicine

April 11, 2016

Los Objetivos

Al final de esta lección, usted podrá:

- Definir el Estrés Tóxico
- Reconocer los indicios del estrés tóxico
- Despertar la conciencia de cómo su pasado quizás haya sido impactado por el estrés tóxico
- Entender cómo le puede afectar a usted y a su familia
- Reconocer los efectos del estrés tóxico sobre la salud
- Enterarse en donde puede encontrar información/ayuda

¿Qué es el Estrés Tóxico?

El estrés tóxico ocurre cuando estamos expuesto a una situación extremadamente estresante una y otra vez por un largo periodo de tiempo sin apoyo emocional. Todos sentimos el estrés. El estrés tóxico es diferente del estrés típico de todos los días porque puede causar enfermedades serias en la edad adulta.

Los Ejemplos del Estrés Tóxico

Los ejemplos del estrés tóxico incluyen:

- El Divorcio/La Separación
- La Muerte de un Ser Querido
- Ser Testigo de la Violencia Doméstica
- Tener un Padre o Miembro de la Familia en la Cárcel
- Vivir en un Barrio Violento
- La Pobreza Extrema
- Padre o Miembro de la Familia Abusa de las Drogas/Alcohol
- Padre o Cuidador/a con una Enfermedad Mental
- La Negligencia

Explicar: Nosotros usaremos el caso de “Janie Doe” durante este entrenamiento. Lee los antecedentes del caso independientemente y entonces discutiremos cómo las experiencias adversas durante la niñez quizás hayan afectado la vida adulta de Janie.

Antecedentes del Caso

Janie Doe tenía 5 años cuando su padre usó una escoba para golpearla varias veces en su cara, espalda, y manos. Él le dió patadas, le pegó, y la empujó contra la pared y le rompió la mano derecha. Janie veía a su madre y padre pelear casi todos los días. Ella veía a su padre golpear a su madre, especialmente cuando su padre estaba borracho. El padre de Janie le gritaba, le chillaba, y la amenazaba con matarla, y le dijo que la odiaba varias veces. A los 8 años la violó un miembro de su familia. Los dos padres estaban abusando de las drogas y el alcohol. La madre de Janie se deprimió mucho y trató de matarse. Admitieron a su madre en un hospital psiquiátrico. Janie se

mudó fuera del estado para vivir con su tío mientras su padre fue a la cárcel por violencia doméstica extrema cometida contra su madre.

Preguntar: ¿Cuáles eran los ejemplos del estrés tóxico durante la niñez de Janie?

El moderador/a lee el caso a continuación en voz alta

Caso

Janie como una adulta

Ahora, Janie tiene 54 años. Ella ha sufrido de problemas de la salud mental, tales como, la depresión y la ansiedad. Ella sufre de la cardiopatía, la hipertensión, el asma, y la diabetes.

Preguntar: ¿Alguién la apoyo? ¿Quién?

¿Por qué fue que la niña no reportó?

¿Es posible que el ESTRÉS TÓXICO tuvo un rol en estos problemas?

Las Experiencias Adversas Durante la Niñez (ACE)

Midiendo el Efecto del Estrés Tóxico

Preguntar: ¿Tú sabes tu clarificación de ACE?

Explicar

El tener experiencias adversas temprano durante la niñez (ACE) en la vida es un predictor significativo de la salud física y mental a largo plazo.

Vamos a averiguar si el estrés tóxico te ha afectado la vida.

El cuestionario ACE tiene 10 preguntas. Tu calificación de ACE está basada en el número de respuestas "sí". Cada tipo de trauma cuenta como uno. Este cuestionario es SOLAMENTE para ti. No tienes que enseñarle tu calificación a los demás. Puedes triturar o trozar el cuestionario aquí o o te lo puedes llevar a la casa.

Hacer: Administrar el cuestionario ACE.

Adverse Childhood Experience (ACE) Questionnaire (Adapted – Child Version)

Círculo Sí o No para cada conjunto de preguntas.

#	Question	Sí	No
1.	Un adulto que vive conmigo muchas veces me dice palabrotas. Un adulto que vive conmigo me insulta mucho. Un adulto que vive conmigo muchas veces habla mal de mí. Un adulto que vive conmigo muchas veces trata de hacer que yo me sienta muy mal conmigo mismo. Muchas veces, tengo miedo que el adulto que vive conmigo me haga daño.		
2.	Un adulto que vive conmigo me empuja mucho. Un adulto que vive conmigo me agarra mucho. Un adulto que vive conmigo me abofetea mucho. Un adulto que vive conmigo muchas veces me avienta cosas. Un adulto que vive conmigo me ha golpeado con tanta fuerza que me dejó una marca. Un adulto que vive conmigo me ha golpeado con tanta fuerza que me lastimó.		
3.	Una persona mayor que yo me ha tocado mis partes privadas. Una persona mayor que yo me ha hecho tocar sus partes privadas..		
4.	¿Muchas veces te sientes que nadie en tu familia te quiere? ¿Muchas veces te sientes que nadie en tu familia cree que eres importante? ¿Muchas veces te sientes que nadie en tu familia cree que eres especial? ¿Muchas veces te sientes que los miembros de tu familia no se cuidan mucho uno al otro? ¿Muchas veces te sientes que los miembros de tu familia no son apegados? ¿Muchas veces te sientes que los miembros de tu familia no se apoyan uno al otro?		
5.	¿Muchas veces te sientes que no tienes suficiente comida en la casa? ¿Muchas veces te sientes que tienes que usar ropa sucia? ¿Muchas veces te sientes que no tienes nadie que te proteja? ¿Muchas veces te sientes que tus padres no te pueden cuidar porque están demasiado borrachos o drogados? ¿Muchas veces te sientes que tus padres no te pueden llevar al médico porque están demasiado borrachos o drogados?		
6.	¿Tus padres están separados o divorciados? ¿Alguna vez has estado separado de un padre por largo tiempo?		
7.	¿Alguien en tu casa le empuja a tu madre o madrastra a menudo? ¿Alguien en tu casa le agarra a tu madre o madrastra a menudo? ¿Alguien en tu casa le abofetea a tu madre o madrastra a menudo? ¿Alguien en tu casa le avienta cosas a tu madre o madrastra a menudo? ¿Alguien en tu casa le da patadas a tu madre o madrastra algunas veces o a menudo? ¿Alguien en tu casa le muerde a tu madre o madrastra algunas veces o a menudo? ¿Alguien en tu casa le da puñetazos a tu madre o madrastra algunas veces o a menudo? ¿Alguien en tu casa le golpea con un objeto duro a tu madre o madrastra algunas veces o a menudo? ¿Alguna vez alguien en tu casa le golpeó a tu madre o madrastra durante varios minutos seguidos? ¿Alguna vez alguien en tu casa ha hablado de lastimar a tu madre o madrastra con una pistola? ¿Alguna vez alguien en tu casa ha hablado de lastimar a tu madre o madrastra con un cuchillo?		
8.	¿Hay alguien en tu casa que causa problemas cuando toman? ¿Vives con alguien que es un alcohólico? ¿Vives con alguien que consume drogas?		
9.	¿Hay alguien en tu casa que está deprimido o sufre de enfermedad mental o está muy triste? ¿Hay alguien en tu casa que se ha tratado de matar?		
10.	¿Algún miembro de tu familia fue a la cárcel o se lo llevó la policía?		

Explicar: Cuando termines la encuesta toma el total de las preguntas de que respondistes “sí” para determinar tu calificación de ACE.

Las calificaciones de tu ACE describen situaciones difíciles que has pasado. Una calificación de 4 o más sugiere que quizás tienes un riesgo más alto de problemas de la salud.

Si tienes una calificación de ACE alta se recomienda que hables con tu médico.

Midiendo el Efecto del Estrés Tóxico en los Niños

Explicar: El estrés tóxico puede tener efectos negativos sobre el aprendizaje, comportamiento, emociones, y salud del niño. El reconocer los indicios del estrés tóxico puede ayudarte a pedir tratamiento.

Algunos indicios del estrés tóxico en los niños incluyen:

- Problemas en la escuela
- Volviéndose irritable fácilmente
- Siendo hiperactivo e impulsivo
- Dificultad en relajarse
- Dificultad en concentrarse
- Siendo antisocial
- Dolores de cabeza
- Dolores de estómago
- El asma



El Impacto de Tener una Calificación de ACE Alta sobre las Habilidades en la Crianza de los Niños



Explicar: Cuando miramos esta imagen vemos un círculo. Esto es un círculo o ciclo vicioso que quiere decir que un problema causa otro problema y esto ocurre continuamente.

Preguntar: ¿Cómo es que este ciclo describe la situación de Janie?

“Todo vuelve.” Esto describe cómo las experiencias adversas durante la niñez causan calificaciones de ACE altas y tienen un impacto en las habilidades en la crianza de los niños que crea disfunción en la familia (abuso de drogas/alcohol, abuso sexual, violencia física, falta de apoyo emocional) y causa que los niños tengan una calificación de ACE alta.

El Impacto del Estrés Tóxico sobre la Salud

Ser expuesto al estrés tóxico durante la temprana infancia aumenta el riesgo:

Al Interrumpir la arquitectura del cerebro

El estrés tóxico puede afectar el aprendizaje, el comportamiento, y la salud

El Impacto del Estrés Tóxico Sobre la Salud



Imagen 1



Imagen 2

Preguntar: Mira las dos imágenes, ¿Cuáles de estos árboles han sido expuestos al estrés tóxico?

Surgerencias: La segunda imagen porque tiene menos ramas. El árbol presentado en la primera imagen parece más saludable porque tiene más ramas.

Explicar: Igual que las condiciones ambientales adversas, tales como, el calor de sol o el frío extremo, la falta de agua, y el fertilizante pueden afectar el crecimiento de una planta, el estrés tóxico puede afectar la manera en que el cerebro se desarrolla. Si no existe estrés tóxico, el cerebro se desarrolla mejor.

Cómo el Estrés Tóxico Afecta al Cuerpo Humano

Las experiencias adversas durante la niñez causan problemas de salud en los adultos.



El estrés tóxico puede causarle daño al cuerpo en diferentes maneras a través del tiempo.

Los Efectos del Estrés Tóxico a Largo Plazo

La Depresión

La depresión es una enfermedad mental marcada por una tristeza profunda y una falta de interés en hacer actividades.

Es un desánimo persistente que interfiere con la habilidad de funcionar y apreciar las cosas de la vida.

La Ansiedad

Un estado de temor, tensión, e inquietud. Es considerada una respuesta normal al estrés o las situaciones inseguras.



La Cardiopatía (Enfermedad del Corazón)

Las venas y las arterias donde la corriente sanguínea se debilita

La sangre no puede fluir correctamente

El Cáncer

Ocurre cuando las células en el cuerpo se dividen sin control u orden

Las células descontroladas forman un tumor

Estos tumores pueden invadir y extenderse a otras partes del cuerpo.

El Asma

Un enfermedad crónica que reduce las vías respiratorias, o los tubos, de los pulmones, y se le hace difícil respirar a la persona.



Los Dolores de Cabeza Frecuentes

Un dolor que viene de la cabeza o de la parte superior del cuello
Algunas veces ocurren sin causa

El Dolor de Espalda Frecuente

El dolor de espalda persiste aun después de la lesión inicial o continúa después que han tratado la causa del lumbago agudo.

Romper el Ciclo

¿Cómo le puedo ayudar a mi hijo/a y a mi familia?

Tener relaciones que son cariñosas y comprensivas es la cosa más importante

Proporcionar el buen apoyo social

Los padres

Los otros miembros de la familia

Un buen adulto

Un maestro/a

Existen cosas que puedes hacer en la comunidad

Animar a tu hijo/a a....

Participar en el grupo juvenil de la iglesia

Participar en los deportes

Participar en un club de la escuela

Participar en actividades de la comunidad

Ejemplos

Tener interacciones positivas entre hijo/a y madre/padre

Hacer actividades con tu hijo/a y familia

Jugar deportes, juegos de mesa, bailar, cantar, etc.

Comer juntos

Dejar que su hijo/a le lea a pesar de su nivel de lectura

Tener buena comunicación que también es abierta con su hijo/a

Escuchar lo que le dice su hijo/a aunque esté cansado/a

Escuchar calmadamente a pesar de que lo que te digan es perturbador

Decirle que lo/a ama



Preguntar: ¿Qué es el componente clave o un elemento común en estos ejemplos?

(La Comunicación)

Explicar: Si participas en un grupo de padres puedes aprender técnicas/destrezas, tales como:

Cómo comunicarse efectivamente con niños de diferentes edades

Cómo poner reglas sin causar peleas

Cómo mantener disciplina de una manera positiva

Los Recursos en la Comunidad

Utilizar los recursos que son disponibles en tu comunidad.

Utilizar las agencias gubernamentales si necesita alojamiento, comida, y tratamiento médico.

La Seguridad

Mantenerte a tí mismo y a tu familia seguros

Enseñarles a tus hijos sobre la seguridad.

Saber dónde están tus hijos, qué es lo que están haciendo, y con quién andan.

Explíqueles a tus hijos que si hay violencia es la responsabilidad de ellos de mantenerse seguros y no de protegerte.

Busquen un lugar seguro donde se pueden quedar si hay violencia, tal como, con un vecino o en un cuarto cerrado.

Enséñeles como llamar al 911 y que deben decir.

¿Por Qué es Importante Este Asunto?

Los niños y los adolescentes son especialmente vulnerables a los efectos del estrés tóxico porque la niñez es un periodo importante para el desarrollo del cerebro y el desarrollo físico.

Los niños y los adolescentes quienes son expuestos al estrés tóxico tienen un alto riesgo de desarrollar enfermedades de adulto y en vivir en ambientes disfuncionales ellos mismos.



¿Cuándo Debo Hablar con un Profesional?

El estrés tóxico te puede afectar su salud y la salud de tu familia de muchas maneras.

Debe considerar hablar con tu médico cuando nota las señales del estrés tóxico. Puede hablar con tu médico o proveedor de salud sobre las pruebas y el tratamiento para el estrés tóxico.

¿Dónde Puedo Encontrar Asistencia?

Visitar:

www.fsustress.org