

# Entendiendo EPN

## Experiencias Positivas de la Niñez

### ¿Qué son las EPN?

Las Experiencias Positivas de la Niñez (PCE, siglas en inglés) son actividades y experiencias que enriquecen la vida del niño. Según estudios recientes las experiencias positivas de la niñez contrarrestan los efectos dañinos de las experiencias adversarias. Las EPN son lo que hacen de la niñez un tiempo de crecimiento, cambios, exploraciones y alegrías. Según el estudio de la Universidad de John Hopkins, hay siete EPN que pueden tener efectos de por vida en la mente y en las relaciones sanas.

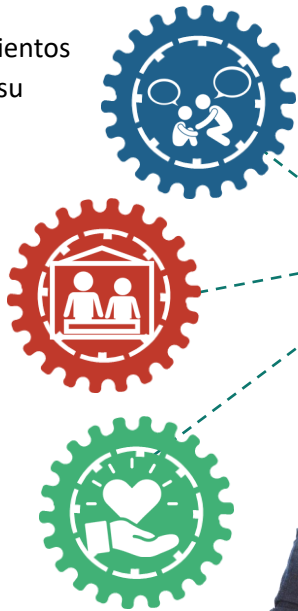
### En la casa los niños...

### En la comunidad los niños...

hablan sus sentimientos con miembros de su familia

se sienten seguros y protegidos por un adulto en su hogar.

sienten que sus familias los apoyan durante tiempos difíciles



se sienten apoyados por sus amistades

tienen por lo menos dos adultos que muestran un interés genuino en ellos

tienen un sentido de pertenencia a su escuela

disfrutan participar en tradiciones de la comunidad

Crédito de imagen: pngwave.com y nounproject.com

Algunos niños viven en hogares donde no se sienten emocional y físicamente seguros. La buena noticia es que las amistades y la comunidad también pueden ser fuentes de EPN. "Si su hijo/ ha sufrido trauma y usted está preocupado por los efectos que pueden impactarlo a largo plazo, estos estudios demuestran que las experiencias positivas en la niñez llevan a una mejor salud mental y física de adulto, sin importar lo que hayan enfrentado," dice Ali Crandall, asistente de profesor de salud pública en la Universidad de Brigham Young.



Families Together, Inc.  
(800) 264-6343  
[www.familiestogetherinc.org](http://www.familiestogetherinc.org)

  
[www.ksdetasn.org/smhi](http://www.ksdetasn.org/smhi)



Kansas Multi-tier System  
of Supports and Alignment

Kansas Parent Information  
Resource Center  
(866) 711-6711  
[www.ksdetasn.org/kpirc](http://www.ksdetasn.org/kpirc)



Los tipos de experiencias que tiene un efecto sanador no son cosas que pueden ser comprados o que cuestan mucho dinero. Necesitamos experiencias que ayudan enseñar a los niños a confiar en otros aun cuando la vida es incierta, difícil o atemorizante. Las cosas positivas suceden cuando hablamos honestamente sobre las cosas que son difíciles de entender, aterradoras, vergonzosas o dolorosas.

## Tips para fomentar las EPN en el Hogar

### Hablar con miembros de la familia sobre los sentimientos

- Motive a su hijo/a ha compartir sus pensamientos, sentimientos y preocupaciones
- Ayude a su hijo/a ha identificar los sentimientos usando fotos, libros, videos o apps
- Explore la amplia gama de vocabulario sobre los sentimientos. En vez de simplemente decir "feliz", use ¿Estabas contento/a, encantado/a, gozoso/a, fascinado/a, emocionado/a, lleno de alegría?
- Dele a su hijo/a toda su atención cuando está tratando de comunicarse contigo
- Miren las fotos familiares y compartan memorias juntos
- Hablen y celebren las virtudes de su hijo/a (y también hágalo en frente de otros).



### Sentir que la familia está contigo en momentos difíciles

- Reconozca cuando las situaciones son estresantes para su hijo/a
- Pregúnteles qué les preocupa y escúchelos sin juzgar
- Pregúnteles si tienen ideas de qué puede ayudarlos
- Dígales que usted cree en su habilidad de aprender y crecer
- Demuéstrele que está orgulloso de él/ella cuando asume responsabilidades y cumple con la auto corrección de sus errores



### Sentirse seguro y protegido

- Priorice tiempo para conectar con su hijo/a
- Sea claro sobre sus expectativas
- Hable en tonos cálidos y expresivos
- Modele la forma apropiada de disculparse
- Recuerde sonreír, dar abrazos y decir "Te quiero"
- Mantenga su palabra
- Establezca rutinas que proporcionen consistencia y fomenten buenos hábitos
- Observe qué calma a su hijo/a: mecerse, una voz tierna, una canción, o leerle un cuento



### Promoviendo EPN en la Comunidad

- Apoye los esfuerzos de aprendizaje socioemocional de su escuela
- Dele oportunidades a su hijo/a de practicar la habilidades socioemocionales mediante citas de juego y eventos en la comunidad
- Conecte a su hijo/a con adultos de confianza que se preocupan y que son influencias positivas en su vida
- Comparta tradiciones que creen un sentido de pertenencia a la escuela y a la comunidad



### Recursos:

Experiencias positivas de la infancia y juego

[www.centerforchildcounseling.org/positive-childhood-experiences-pces-and-play](http://www.centerforchildcounseling.org/positive-childhood-experiences-pces-and-play)

Experiencias positivas de la infancia

[www.childandadolescent.org/positive-childhood-experiences](http://www.childandadolescent.org/positive-childhood-experiences)