

Entendiendo EPN

Experiencias Positivas de la Niñez

¿Qué son las EPN?

Las Experiencias Positivas en la Niñez (PCE, siglas en inglés) son las actividades y las experiencias que dan forma a la vida de un joven y desarrollan su salud en el futuro. Las EPN que se muestran a continuación ayudan al joven a ser más resistente, a tener éxito en la escuela, y a tener mejores resultados de salud. Los jóvenes que tienen seis o siete de estas EPN tuvieron cuatro veces menos riesgo de depresión y mala salud mental en la edades adultas que aquellos con solo dos o menos. El estudio de la Universidad de John Hopkins muestra que las EPN contrarrestan los efectos dañinos de las experiencias adversas.

En el hogar los jóvenes...

hablan con los miembros de su familia sobre sus sentimientos



se sienten seguros y protegidos por un adulto en su hogar



Sienten que sus familiares los apoyaron durante tiempos difíciles



En la comunidad los jóvenes...



se sienten apoyados por sus amigos



tienen por lo menos dos adultos que no son sus padres que muestran un interés genuino en ellos



tienen un sentido de pertenencia en la secundaria



disfrutaron participar en eventos tradicionales 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



Kansas Multi-tier System
of Supports and Alignment

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



Los tipos de experiencias que tienen un efecto sanador no son cosas que pueden ser compradas o que cuestan mucho dinero. Los jóvenes necesitan experiencias que les ayuden aprender a confiar en otros aun cuando la vida es incierta, difícil o aterradoras. 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 con adolescentes

La juventud es un tiempo de cambios notables y crecimiento para los adolescentes, los jóvenes y los jóvenes adultos.

Hablar con miembros de la familia sobre los sentimientos

- Hablar con ellos regularmente
- Fomentar un espacio para explorar pensamientos, sentimientos y preocupaciones
- Expresar sentimientos de amor frecuentemente
- Hablar con los jóvenes mientras manejan, cocinan o durante una actividad preferida
- Escucharlos y no juzgarlos
- Reconocer cuando surgen emociones desafiantes
- Solicitar sus opiniones sobre asuntos comunitarios y familiares
- Reconocer y celebrar sus virtudes, habilidades y esfuerzos (también hacerlo en frente de ellos y otros)
- Trabajar juntos en problemas y factores estresantes



Sentir que la Familia te apoya en las dificultades

- Reconocer cuándo las situaciones son estresantes
- Preguntarle qué les preocupa y escuchar sin juzgar
- Ayudarles a establecer barreras y practicar el cuidado personal
- Afirmar que los ama y se preocupa por ellos
- Si han hecho algo incorrecto, apoyarlos en crear un plan para corregir el problema
- Ayudarlos crear empatía.
- Demuéstrele que está orgulloso de él/ella cuando asumen responsabilidades y cumplen con la auto corrección de sus errores
- Evite decir 'hubiera sido' y 'debiste haber'
- Use los momentos difíciles como una oportunidad de crecimiento - hábleles de lo que se aprendió en las circunstancias desafiantes

Sentirse Seguro y Protegido

- Priorice tiempo para conectar con su hijo/a
- Sea claro sobre sus expectativas
- Modele la forma apropiada de disculparse
- Permítale establecer barreras
- Hable con ellos sobre qué hacer cuando algo no está bien o se sienten incomodos
- Modele y enseñe habilidades de asertividad
- Tome en serio las violaciones de barreras físicas y emocionales
- Enséñales cómo buscar ayuda cuando lo necesiten

Promover una Comunidad de EPN

- Empodérelos para intentar cosas nuevas y explorar sus pasiones
- Motívelos a contribuir, cuestionar o retar cosas en su comunidad para mejorarla
- De oportunidades para aprender y practicar destrezas sociales
- Proporcione apoyo constante y amoroso mientras que descubren amistades y conexiones en la comunidad
- Espere momentos difíciles en sus amistades y relaciones. Ayúdeles a mantenerse firmes en sus valores
- Conéctelos con adultos de confianza que sean una influencia positiva
- Comparta tradiciones que creen un sentido de pertenencia a la escuela y a la comunidad



Images courtesy of pngwave

Recursos:

Experiencias positivas de la infancia - www.childandadolescent.org/positive-childhood-experiences

Estándares de desarrollo social, emocional y del carácter (SECD): lo que las familias deben saber- <https://bit.ly/36zeQpt>