ACE's TALK Boletín educativo de ACE
Noviembre 2025 Volumen #10

5 MANERAS DE AFRONTAR EL TRAUMA DURANTE LAS FIESTAS

Las fiestas suelen describirse como "la época más maravillosa del año". Pero para los abuelos que crían a sus nietos-especialmente aquellos afectados por Experiencias Adversas en la Infancia (ACEs)-esta temporada también puede traer estrés, duelo y desencadenantes emocionales. La buena noticia es que existen estrategias prácticas e informadas por el trauma que pueden ayudar tanto a usted como a los niños bajo su cuidado a encontrar paz, conexión y resiliencia.

1. Proteja Las Rutinas De Sueño

El sueño es una de las herramientas más poderosas para la sanación y la estabilidad. El trauma puede interrumpirlo, y los horarios festivos suelen empeorarlo.

- Para usted: Mantenga una hora de dormir lo más constante posible. Si viaja, lleve objetos familiares como una almohada, manta o difusor para crear sensación de seguridad. Una breve rutina de relajación-como respiración profunda o estiramientos suaves-puede indicarle al cuerpo que es hora de descansar.
- Para los niños: Los niños prosperan con la previsibilidad. Mantenga los rituales de dormir-leer un cuento, rezar o escuchar música tranquila. Aunque se acuesten más tarde, mantener la rutina les da seguridad.

2. Sea Consciente Con El Alcohol Y La Cafeína

El alcohol y la cafeína pueden aumentar la ansiedad, interrumpir el sueño y dificultar la regulación emocional.

- Para usted: Decida de antemano cómo manejará las reuniones. Si elige beber, establezca un límite seguro. Si prefiere no hacerlo, lleve su propia bebida festiva para no sentirse presionado.
- Para adolescentes: Modele elecciones saludables ofreciendo alternativas divertidas como chocolate caliente, jugo con gas o sidra. Esto reduce el estrés y muestra que las celebraciones no tienen que girar en torno a sustancias.

3. Maneje Sus Niveles De Energía

Las fiestas pueden sentirse como una maratón: compras, cocina, viajes, reuniones y atender las necesidades de los niños. Para los abuelos cuidadores, las demandas son aún mayores.

- Para Usted:
    - Priorice, no se sobrecargue. Elija los eventos y tradiciones más importantes. Está bien decir que no.
    - Programe descansos. Incluya momentos tranquilos entre actividades-una siesta, una caminata o simplemente sentarse con una taza de té.
    - Escuche a su cuerpo. Note señales de cansancio, irritabilidad o tensión. Son avisos para bajar el ritmo antes de agotarse.
    - Simplifique tareas. En lugar de preparar toda la comida, considere comidas compartidas o pedir parte del menú. Delegue tareas a nietos mayores o familiares.

- Para Los Niños:

- Mantenga rutinas estables. Aunque se acuesten más tarde, conserve la misma secuencia (baño, cuento, luces apagadas).
- Ofrezca pausas. Cree un "rincón tranquilo" con libros, colores o audífonos para que recarguen energía.
- Equilibre la estimulación. Alterne actividades intensas (fiestas, salidas) con otras calmadas (manualidades, rompecabezas, películas).

4. Establezca Límites Con La Familia

Las reuniones familiares pueden ser alegres, pero también reavivar heridas, conflictos o duelos. Para los abuelos cuidadores, puede haber más tensión si los parientes cuestionan su rol o si los niños sienten más fuerte la ausencia de sus padres.

- Para Usted:
    - Defina límites con anticipación. Piense qué temas son delicados (custodia, finanzas) y prepare respuestas firmes pero amables como: "Prefiero no hablar de eso hoy."
    - Proteja su paz. Si una conversación se intensifica, retírese. No tiene que permanecer en situaciones que le drenan.
    - Elija compañía de apoyo. Pase tiempo con familiares y amigos que lo animen a usted y a sus nietos.

- Modele calma. Los niños observan cómo maneja el conflicto. Al responder con respeto, les enseña formas más sanas de afrontar el estrés.

• Para Los Niños:

- Prepárelos con anticipación. Explique quién estará presente y qué esperar.
- Dése un "plan de salida." Acuerden una señal que puedan usar si necesitan un descanso.
- Cree actividades seguras. Lleve juegos, manualidades o películas que los mantengan ocupados y distraídos de tensiones.
- Valide sus sentimientos. Si expresan tristeza, enojo o confusión después, escúchelos sin juzgar y recuérdeles que es normal sentirlo.

5. Honre El Duelo

El duelo suele aparecer en las fiestas. Puede ser por seres queridos ausentes, tradiciones que cambiaron o incluso por la "familia ideal" que se esperaba.

- Para usted: El duelo es normal, temporal y seguro. No significa debilidad. Permítase sentir tristeza sin juzgarse. Escribir en un diario, redactar cartas o encender una vela en memoria de alguien puede ayudar.
- Para los niños: Pueden extrañar a padres ausentes o sentirse tristes al compararse con otras familias. Anímelos a expresar emociones dibujando, contando historias o creando cajas de recuerdos. Recuérdeles que está bien extrañar a alguien, incluso si esa persona también causó dolor.
- Juntos: Cree nuevas tradiciones que honren tanto la pérdida como la resiliencia—como cocinar una comida especial, compartir recuerdos o hacer voluntariado en familia.

🌍 Construyendo Resiliencia Juntos

Al proteger rutinas, establecer límites y dar espacio al duelo, usted modela estrategias de afrontamiento saludables para sus nietos. Estos pasos ayudan a que los niños se sientan seguros, valorados y resilientes-y le dan a usted la fuerza para disfrutar la temporada.

📢 Mensaje Final

Las fiestas no tienen que ser perfectas para ser significativas. Al enfocarse en el descanso, los límites y la compasión, usted y sus nietos pueden crear momentos de paz y conexión que duren mucho más allá de la temporada.

ACE's TALK
ACEs Education
Newsletter
November 2025
Volume #10

FELICES FIESTAS

Próximas Capacitaciones

4 De Noviembre De 2025 @ 11:00 AM (PDT): Proyección De La Película Resilience - Conoce Mas

5 De Noviembre De 2025 @ 8:00 A.M (PDT): Cuidado Personal Y Bienestar - Conoce Mas

6 De Noviembre De 2025 @ 10:00 AM (PDT): Introducción Al Trauma Y Al Cuidado Informado Por El Trauma - Conoce Mas

10 De Noviembre De 2025 @ 10:00 AM (PDT): Desescalada Informada Por El Trauma - Conoce Mas

11 De Noviembre De 2025 @ 9:00 AM (PDT): El Cerebro Adolescente En Desarrollo - Conoce Mas

17 De Noviembre De 2025 @ 9:00 AM (PDT): Relajación Muscular Progresiva - Conoce Mas

Un Mensaje del Director del Programa GAP

Con la llegada de las fiestas, queremos expresar nuestra profunda gratitud por todo lo que hacen como cuidadores familiares. Su amor, paciencia y resiliencia marcan una diferencia increíble en la vida de los niños a quienes apoyan, especialmente en aquellos que han sufrido traumas. Si bien esta época del año puede traer alegría y también estrés, recuerden cuidarse también. Tomarse unos momentos de tranquilidad para descansar, reflexionar o hacer algo que les brinde paz les ayudará a renovar la fuerza y la compasión que tan generosamente ofrecen cada día. Gracias por el cariño y la estabilidad que aportan a sus familias y a nuestra comunidad.

Jennifer Odum, Director

Grandparents As Parents ...filling the Gap