

EL VERANO SE ACERCA



El verano está casi aquí y aunque eso puede significar más tiempo juntos, también puede marcar el inicio de una temporada difícil para los niños bajo su cuidado. Este mes, nos enfocamos en cómo el final del año escolar puede desencadenar conductas relacionadas con las ACEs, y qué puede hacer usted para apoyar a su nieto durante esta transición.

ENTENDIENDO LAS ACEs: UN REPASO RÁPIDO

Las Experiencias Adversas en la Infancia (ACEs, por sus siglas en inglés) son eventos potencialmente traumáticos que ocurren durante la niñez, incluyendo abuso, negligencia, disfunción en el hogar y exposición a la violencia o al consumo de sustancias. Las investigaciones muestran de manera consistente que cuantas más ACEs ha experimentado un niño, mayor es el riesgo de enfrentar dificultades emocionales, conductuales y de salud física.

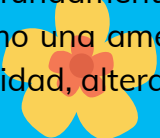
En los niños bajo cuidado de parentesco, los puntajes de ACEs suelen ser elevados. Muchos han vivido múltiples formas de trauma antes de llegar a vivir con abuelos u otros familiares. Estas experiencias no desaparecen simplemente con el tiempo permanecen en el cuerpo y en el sistema nervioso, y pueden reaparecer cuando un niño se siente estresado, inseguro o con incertidumbre.

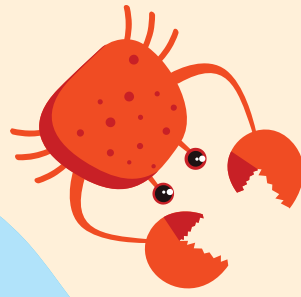
POR QUÉ EL FINAL DEL AÑO ESCOLAR PUEDE SER UN DETONANTE

Para muchos niños, el final del año escolar suena como un alivio. Pero para los niños con ACEs significativas, puede sentirse todo lo contrario. He aquí el porqué:

Pérdida de Estructura y Rutina

La escuela proporciona un ritmo diario predecible algo en lo que los niños que han vivido trauma dependen profundamente. Cuando esa estructura desaparece, el sistema nervioso puede interpretar el cambio como una amenaza, incluso cuando no está ocurriendo nada "malo". Es posible que note mayor irritabilidad, alteraciones en el sueño o dificultad para seguir las reglas del hogar.





Separación de Adultos de Confianza

Ansiedad Anticipatoria ante lo Desconocido

Los niños con historial de trauma a menudo tienen dificultades con las transiciones. La apertura del verano días sin horario fijo, posibles cambios en el cuidado infantil, visitas familiares puede sentirse impredecible y amenazante, incluso para niños que aparentemente están bien.

Aniversarios y Memoria Estacional

El trauma se almacena en el cerebro de maneras que pueden estar relacionadas con las estaciones, los olores y la época del año. Para algunos niños, finales de primavera o principios de verano pueden evocar inconscientemente un evento difícil anterior una separación del hogar, una pérdida, un período de inestabilidad. Es posible que note un cambio en el estado de ánimo que no parece estar relacionado con nada del presente.

LO QUE PUEDE VER EN CASA

A medida que termina el año escolar, esté atento a estos cambios conductuales comunes relacionados con las ACEs:

- Mayor desafío o luchas de poder el intento del niño de sentir control cuando las cosas se sienten inciertas
- Apego excesivo o ansiedad por separación miedo a ser abandonado o dejado solo
- Regresión volver a conductas propias de menor edad, como mojar la cama, hablar como bebé o necesitar ayuda con tareas que antes realizaba de forma independiente
- Arrebatos emocionales desproporcionados el sistema nervioso respondiendo a una alarma interna, no solo a la situación superficial
- Retraimiento o afecto plano cerrarse como respuesta protectora
- Alteraciones del sueño pesadillas, dificultad para conciliar el sueño o dormir en exceso
- Quejas físicas dolores de estómago, de cabeza y fatiga sin causa médica clara son expresiones somáticas comunes del estrés en niños afectados por el trauma

Estas conductas son comunicación, no manipulación. Comprenderlas desde una perspectiva informada sobre el trauma es el primer paso hacia una respuesta efectiva.





ESTRATEGIAS PARA APOYAR A SU NIETO ESTE VERANO

1. Establezca una Estructura de Verano con Anticipación

Antes del último día de clases, siéntese con su nieto y creen juntos un horario diario flexible. Incluya horas fijas para despertar, las comidas y algunas actividades de referencia cada semana. La predecibilidad es protectora.

2. Nombre la Transición en Voz Alta

No espere a que el niño lo mencione primero. Una conversación sencilla “Pronte termina la escuela. Eso puede sentirse como mucho cambio a la vez. ¿Cómo te sientes al respecto?” Abre la puerta y transmite seguridad emocional.

3. Honre las Relaciones Escolares

Si su nieto tiene un maestro o consejero de confianza, considere pedirle a la escuela si es posible organizar una breve visita de despedida o un intercambio de notas. Honrar los finales ayuda a los niños a procesarlos en lugar de cargarlos sin resolver.

4. Manténgase Regulado Usted Mismo

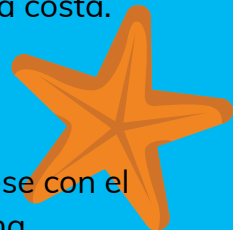
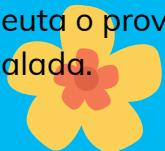
Su sistema nervioso es el corregulador de su nieto. Cuando él escale, su calma es la intervención más poderosa disponible. Esto no es fácil y requiere que usted también atienda su propio estrés.

5. Mantenga las Expectativas Realistas

El verano no tiene que ser perfecto. Habrá días difíciles. Eso es normal. Mantener la conexión y la consistencia durante los momentos difíciles importa mucho más que mantener la paz a toda costa.

6. Sepa Cuándo Buscar Apoyo Adicional

Si los cambios conductuales son graves, persistentes o se sienten poco seguros, comuníquese con el pediatra, terapeuta o proveedor de salud mental escolar de su hijo. La intervención temprana previene la escalada.



UNA NOTA PARA LOS CUIDADORES

Usted está haciendo uno de los trabajos más exigentes y más importantes que existen. Criar a un niño que ha vivido un trauma requiere una paciencia, resiliencia y conocimiento extraordinarios. El hecho de que esté leyendo este boletín significa que está buscando activamente entender y apoyar al niño bajo su cuidado.

Eso importa más de lo que usted sabe.

Un Mensaje del Director del Programa GAP

Jugar en Serio

6/04/26 10:00 AM AM PDT

Imágenes de Juego Seguro

6/08/26 9:00 AM PDT

Relajación Muscular Progresiva

6/22/26 10:30 AM PDT

Guardianes de la infancia 6/25/26

11:00 AM PDT Usar código de registro # FFVA Usar código de registro

Uso del Arte en Terapia

6/30/26 9:00 AM PDT

[Detallies del Evento](#)

[Detalles del Evento](#)

[Detalles del Evento](#)

[Detalles del Evento](#)

[Detalles del Evento](#)

Un Mensaje del Director del Programa GAP

Al comenzar el verano, muchas familias esperan con entusiasmo una temporada llena de diversión, descanso y momentos especiales juntos. Al mismo tiempo, el verano puede presentar desafíos para las familias de crianza por parentesco debido a los cambios en las rutinas y al aumento del tiempo libre para los niños.

Para los niños que han experimentado Experiencias Adversas en la Infancia (ACEs), estos cambios pueden generar más estrés, ansiedad o comportamientos difíciles. En esos momentos, es importante recordar que su cuidado, paciencia y apoyo son herramientas poderosas que ayudan a los niños a sentirse seguros y a desarrollar resiliencia.

Los animamos a aprovechar el verano para fortalecer los lazos familiares, crear recuerdos positivos y participar en las actividades y eventos que ofrece el programa GAP. Estas oportunidades ayudan a fortalecer a las familias y a crear conexiones con otras familias de crianza por parentesco.

Gracias por la dedicación, el amor y la estabilidad que brindan cada día. Es un honor para nosotros apoyarlos y esperamos compartir otro maravilloso verano junto a ustedes.

