

Cómo superar experiencias adversas en la infancia (EAI)

Los recuerdos de la infancia significan cosas diferentes para cada uno. Algunos vivieron infancias alegres, para otros fue una mezcla de épocas buenas y no tan buenas.

Pero hay niños que experimentan trauma o situaciones estresantes.

Cuando esas cosas suceden a veces se les llama experiencias adversas en la infancia o EAI. Estas dificultades pueden abarcar diversas situaciones y afectar de manera prolongada la sensación de seguridad o estabilidad de la persona.

Desafortunadamente, esas experiencias pueden dañar la salud del individuo.

Tenga en mente que cada quien asimila los sucesos de forma distinta, por ejemplo, el divorcio de los padres puede ser muy traumático para una persona, con efectos de la experiencia que duran hasta la adultez, pero para otros quizás no sea tan fuerte el impacto. Lo que es esencial recordar es que no existe una forma correcta o incorrecta de reaccionar ante lo vivido.

Ahora, este vídeo no se trata de qué hacer durante una emergencia o crisis. Es para personas que experimentaron algo traumático en el pasado. Si usted experimenta una crisis ahora, busque ayuda de inmediato. Hable con su doctor familiar o terapeuta para obtener ayuda y mantenerse a salvo. También puede llamar a la Suicide and Crisis Lifeline marcando 988.

En Canadá los recursos incluyen Talk Suicide Canada, ese número es 1-833-456-4566.

Las personas que experimentaron muchas adversidades en la infancia suelen tener más problemas físicos y mentales que aquellas con poca o ninguna adversidad. Tener estas experiencias no significa que vaya a tener problemas, solo significa que su riesgo para ello es mayor. Decirle a su médico sobre cualquier experiencia que haya tenido puede ayudarle a entender su riesgo para ciertos problemas de salud.

Así que si experimentó un trauma en la infancia es importante que busque ayuda porque hay ayuda disponible para usted. Y si recibe ayuda, puede que se sienta mejor.

Enfrentar adversidades en su pasado no implica estar dañado o atorado en problemas actuales o futuros. Solo significa que quizá necesite ayuda para superar los efectos de esas situaciones estresantes. Y nunca es demasiado tarde para buscar el apoyo necesario.

Cuando los adultos no superan aquellas experiencias pasadas, tienen una mayor probabilidad de pasar esos efectos negativos a sus familias.

Puede cortar ese ciclo ahora si obtiene ayuda.

Las siguientes acciones lo pueden ayudar a superar sus experiencias pasadas.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Cómo superar experiencias adversas en la infancia (EAI)

Primero, encuentre un terapeuta. Si es posible, elija uno con experiencia trabajando con otras personas que tuvieron problemas en la infancia.

Sea gentil y atento con usted mismo.

Evite consumir alcohol o drogas de forma nociva. Pida ayuda si piensa que tiene un problema de adicción. Además, cuide de su bienestar de otras formas. Esto incluye dormir bien, hacer ejercicio y comer una variedad de alimentos saludables.

Cuidar de usted mismo es una parte importante de su bienestar mental. Pueden parecer cosas pequeñas, pero pueden marcar una gran diferencia en cómo se siente. Aunque haga todas estas cosas, aún podría necesitar obtener más ayuda y apoyo.

Su comunidad puede tener otros recursos para ayudarlo. Pregunte a su terapeuta o doctor sobre los recursos en su área. Recuerde, nunca es demasiado tarde para hacer cambios que le ayuden a superar el impacto de experiencias pasadas dolorosas. Puede ser duro enfrentar esos recuerdos, pero cuanto antes actúe, antes empezará la sanación.