



TEST

Fortalezas Familiares Durante la Niñez

Anna Christine Grellert MD. MPH
Asesora de Niñez en Desarrollo
World Vision Latinoamérica y el Caribe

El test de Fortalezas Familiares durante la Niñez fue desarrollado por la Dra. Susan Hillis para que cada persona pueda conocer los factores protectores de los efectos nocivos del estrés tóxico vivido durante los primeros 18 años de vida, vinculados a las Experiencias Adversas de la Niñez (Hillis SC, 2010) (Felitti, y otros, 1998).

Instrucciones Para Diligenciar El Test De Fortalezas Familiares Durante La Niñez

El test de Fortalezas Familiares Durante la Niñez debe ser completado de manera **individual, voluntaria y confidencial**. Este test busca generar conciencia de factores de protección de los efectos adversos del estrés tóxico generado por las Experiencias Adversas de la Niñez.

El test de Fortalezas Familiares durante la Niñez contiene 10 preguntas que determinan la intensidad de experiencias de ternura, durante los **primeros 18 años de vida**, que pueden proteger contra los efectos negativos de las Experiencias Adversas de la Niñez: familia fue una fuente de apoyo, familia fue protectora y cuidadora, la familia generó un sentido de valía e importancia, sentido de amor, la familia atendía las necesidades de salud, la familia cultivaba relaciones de confianza, la familia escuchaba e incorporaba las perspectivas de los niños y niñas, la familia resolvía los conflictos de manera dialógica y pacífica, la familia animaba el desarrollo espiritual, y la familia estimulaba los niños y niñas a tener un proyecto de vida.

Para cada pregunta, la persona marca la frecuencia con que experimentó la fortaleza familiar durante los primeros 18 años de vida: nunca (esta fortaleza familiar no fue parte de su experiencias de crianza), de vez en cuando (esta fortaleza familiar ocurrió en su crianza, de manera muy puntual), frecuentemente (esta fortaleza familiar ocurrió da manera regular en su experiencia de crianza), y siempre (esta fortaleza familiar estuvo constantemente presente en su experiencia de crianza).

Figura 1: Fortalezas Familiares Durante la Niñez



Apoyo



Protección y Cuidado



Importante o Especial



Amor



Atención en Salud



Confianza



Resolución Pacífica de Conflictos



Escucha



Espiritualidad



Proyecto de Vida

TEST DE FORTALEZAS FAMILIARES DURANTE LA NIÑEZ

A continuación el test de Fortalezas Familiares durante la Niñez adaptado por Dra. Anna Christine Grellert.

Marque con una "X" la frecuencia que corresponde a su experiencia de Fortalezas Familiares durante sus primeros 18 años de vida.

Encuesta FFN adaptada	Nunca	De vez en cuando	Siempre
1. Durante los primeros 18 años de su vida, su familia era una fuente de apoyo para usted.			
2. Durante los primeros 18 años de su vida, sabía que contaba con alguien en su familia que le protegiera y cuidara.			
3. Durante los primeros 18 años de su vida, en su familia existía alguien que le hacía sentirse importante o especial.			
4. Durante los primeros 18 años de su vida, en su familia existía alguien que le hacía sentirse amado.			
5. Durante los primeros 18 años de su vida, en su familia existía alguien que le llevara al médico o centro de salud cuando se enfermaba.			
6. Durante los primeros 18 años de su vida, tenía la confianza para expresar con honestidad sus problemas a su padre, madre o cuidador.			
7. Durante los primeros 18 años de su vida, el diálogo respetuoso era la principal herramienta que usted y su padre, madre o cuidador utilizaban para resolver los conflictos o diferencias familiares.			
8. Durante los primeros 18 años de su vida, sentía que su opinión era importante y tomada en cuenta por su padre, madre o cuidador en su familia para la toma de decisiones.			
9. Durante los primeros 18 años de su vida, alguien en su familia animaban su desarrollo espiritual: orar/rezar, meditar, contemplar, leer el libro sagrado, o participar de una comunidad de fe.			
10. Durante los primeros 18 años de su vida, su padre o madre le animaban a que usted tuviera un proyecto o meta en la vida.			

PUNTUACIÓN DEL TEST DE FORTALEZAS FAMILIARES DURANTE LA NIÑEZ

Atribuya un (1) punto a cada fortaleza familiar que experimentó de manera “frecuentemente” o “siempre”, en los primeros 18 años de vida; y cero (0) puntos a las fortalezas familiares que experimentó “de vez en cuando” o “nunca”, durante los primeros 18 años de su vida. Sume el total de puntos y anote en el espacio a continuación:

Puntos:



Interpretación Del Test De Fortalezas Familiares Durante la Niñez

1. Las personas que reportan 6 o más Fortalezas Familiares durante la Niñez de manera “frecuente” o “siempre” tienen menor riesgo de desarrollar enfermedades físicas o emocionales, aun cuando hayan tenido Experiencias Adversas de la Niñez.
2. La protección atribuida por las Fortalezas Familiares durante la Niñez es progresiva, a mayor puntaje mayor protección contra enfermedades físicas o mentales, y condiciones de riesgo social.
3. Cuando las personas vivieron Experiencias Adversas de la Niñez, pero también tuvieron por los menos un adulto en su familia que puso en práctica 6 o más Fortalezas Familiares durante la Niñez de manera frecuente o siempre (Hillis SC, 2010):
 - a. Menor riesgo de embarazo durante la adolescencia
 - b. Tardan más en iniciar la vida sexualmente activa
 - c. Reportan menos problemas laborales
 - d. Reportan menos problemas en la familia
 - e. Tiene menos problemas financieros
 - f. Manejan mejor el estrés
 - g. Tienen mejor manejo del enojo
4. World Vision en América Latina y El Caribe implementa grupos de apoyo a través del Proyecto Escuela de Ternura para Todos, que fortalece las capacidades de adultos significativos para interactuar con ternura con los niños y niñas. Para participar de Escuela de Ternura para Todos contacte al representante de Crianza con Ternura en su país de residencia. Mayor información en la página web: www.crianzaternura.com

LA FISIOLÓGÍA DE LAS FORTALEZAS FAMILIARES DURANTE LA NIÑEZ

Las Fortalezas Familiares durante la Niñez funcionan como mecanismo de contención contra los efectos que el estrés tóxico ejerce sobre el eje hipotalámico-hipofisario-adrenal (HHA) en desarrollo, durante la niñez (National Scientific Council on the Developing Child, 2004). El eje HHA es el que regula la producción de las hormonas del estrés, como por ejemplo el cortisol. Cuando el niño o niña está enfrentado Experiencias Adversas de la Niñez, se estimula el eje HHA, generando elevados niveles de cortisol, adrenalina y citoquinas (proteínas pro-inflamatorias) (Jackson, 2016). Sin embargo, cuando existe un adulto significativo que es capaz de contener el estrés que el niño o niña está enfrentando, y genera el sentido de protección, cuidado y empoderamiento, el cortisol, adrenalina y citoquinas bajan a niveles saludables. Eso permite la maduración saludable de eje HHA, previniendo cambios epigenéticos en la regulación del cortisol, lo que permite que las podas neurológicas ocurran durante la infancia y adolescencia de manera saludable y que el sistema inmunológico también opere de manera sana, previniendo procesos autoinmunes. Por otro lado, Fortalezas Familiares durante la Niñez, causan la liberación de la oxitocina, prolactina, opioides y dopamina que fortalecen el vínculo amoroso entre el cuidador y el niño o niña (Panksepp & Biven, 2012). La contención y empoderamiento del niño y niña por un lado previene el desencadenamiento de la fisiopatología de las Experiencias Adversas de la Niñez, y por otro lado fortalece el vínculo con el adulto cuidador, que es fundamental para la salud integral.

Figura 2 – Fisiología de la Ternura

MECANISMOS PROTECTORES DE LA TERNURA

(Fisiología de la Ternura)



BIBLIOGRAFÍA

Felitti, V., Anda, R., Nordenberg, D., Williamson, D., Spitz, A., V, E., . . . Marks, J. (1998). Relationships of Childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. *American Journal of Preventive medicine*, 245-258.

Fellitti, V. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: the adverse childhood experiences (ACE) study. *Am J Prev Med*.

Hillis SC, A. R. (2010). The protective effect of family strengths in childhood against adolescent pregnancy and its long-term psychosocial consequences. *Perm J*, 18-27.

Jackson, D. N. (2016). *Childhood disrupted. How your biography becomes your biology and how you can heal*. New York: Atria.

National Scientific Council on the Developing Child. (2005/2014). Excessive Stress Disrupts the Architecture of the Developing Brain: Working Paper No.3. Retrieved from National Scientific Council on the Developing Child: https://46y5eh11fhgw3ve3ytpwxtgr-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2005/05/Stress_Disrupts_Architecture_Developing_Brain-1.pdf

National Scientific Council on the Developing Child. (2012). The science of neglect: The persistent absence of responsive care disrupts the developing brain. Working Paper No 12. Retrieved from National Scientific Council on the Developing Child: <https://46y5eh11fhgw3ve3ytpwxtgr-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2012/05/The-Science-of-Neglect-The-Persistent-Absence-of-Responsive-Care-Disrupts-the-Developing-Brain.pdf>

National Scientific Council on the Developing Child. (2004). Early experiences can alter gene expression and affect long-term development. Retrieved from National Scientific Council on the Developing Child: <https://46y5eh11fhgw3ve3ytpwxtgr-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2010/05/Early-Experiences-Can-Alter-Gene-Expression-and-Affect-Long-Term-Development.pdf>

Panksepp, J., & Biven, L. (2012). *The archeology of mind. Neuroevolutionary origins of human emotions*. New York: Norton.

