

0 a 2 años**SEMANA 3**

El vínculo de apego

¿QUÉ ES EL VÍNCULO DE APEGO?

Es la relación afectiva más importante que la niña o el niño desarrolla con su mamá, papá o con el adulto significativo. Este vínculo influye en su seguridad emocional y en sus relaciones futuras con los demás. Existen diferentes formas de apego, pero el que favorece su desarrollo y aprendizaje es “el apego seguro”.

Cuando el bebé nace, es atendido por un adulto que responde a sus necesidades de forma oportuna. Es con este adulto que establece un vínculo especial, pasando a ser su “adulto significativo”. Dicho vínculo especial, permite que desarrolle un lazo emocional permanente y estable, lo que llamamos vínculo de apego seguro.



En los primeros meses de vida de tu bebé, el vínculo de apego estará marcado por la atención que le brindes: por cómo respondas a su mirada, la suavidad y seguridad de tus brazos al cargarlo, el cariño y afecto con el que lo alimentes o le cambies la ropa, y la calma con la que lo cuides.

¿CÓMO SE DESARROLLA EL APEGO SEGURO?

Para que la niña o el niño tenga un apego seguro es importante que el adulto que la/lo cuida sea sensible a sus señales. De esta manera, será el mediador entre ella o él y el mundo externo, filtrando aquellos estímulos del ambiente que podrían perturbarla/o. Esto ocurre cuando, por ejemplo, llevas a tu niña o niño a su control y, al estar entre muchas personas, la/lo proteges del exceso de ruido y movimiento; o cuando evitas poner demasiados juguetes juntos para que tenga la tranquilidad de decidir con qué objeto jugar y concentrarse en su exploración.

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA FAVORECER EL DESARROLLO DEL APEGO SEGURO

- **Responde sin demora al llamado de tu bebé cuando expresa una necesidad física o emocional.**
Por ejemplo, si muestra señales de hambre, puedes hablarle mientras te preparas a darle de lactar; de esta manera, sabrá que lo escuchas, comprendes su necesidad y confiará en que cuenta contigo para satisfacerla.



- **Háblale mientras le brindas los cuidados.** Llámalo por su nombre y cuéntale lo que estás haciendo con un tono de voz calmado, explicándole las situaciones que está viviendo. La forma como te dirijas a ella o él sentará las bases para sus relaciones futuras con otras personas. Además, le brindará seguridad y la sensación de ser tomado en cuenta.

- **Atiéndelo con afecto, calma y suavidad.** Al bebé le gusta que lo mires a los ojos y que lo sostengas con calidez y firmeza, que le des tiempo para entender lo que ocurre y disponerse a colaborar y participar de la situación que está viviendo. De esta manera, disminuye posibles sensaciones de estrés e incomodidad.
- **Obsérvalo con detenimiento para que puedas identificar sus necesidades afectivas.** Todos los bebés se expresan de manera diferente. Lo que calma a uno, no siempre calmará a otro. Por ejemplo, cuando están molestos, a algunos les aliviará que los carguen, mientras que otros preferirán que les hablen. Poco a poco aprenderás a responder de acuerdo a sus características personales.
- **Acompáñalo y dale tranquilidad cuando se sienta incómodo por algún malestar o temor.** Así, encontrará alivio y volverá a conectarse con la actividad que lo ocupa. De lo contrario, estará alerta y no podrá explorar, jugar y aprender.



El apego seguro es muy importante para el desarrollo de tu niña o niño, pues ayuda a que tenga la seguridad para actuar por sí misma/o y desde su iniciativa. Bríndale cuidados respetuosos y acompaña con afecto sus momentos de exploración y juego.