

# Lazos de Apego

## ¿Qué es el apego?

Cuando los científicos hablan sobre el “apego”, quieren decir la calidad de la relación entre el padre y el niño. El apego es la base sobre la expectativa del niño de que la gente que ama y en quien confía lo apoyará y ayudará cuando lo necesite. La meta es que los niños se sientan sólidamente unidos, porque si tiene un apego seguro, su niño se sentirá a salvo y confiado en sus interacciones con los demás, aun cuando sucedan cosas malas o los sentimientos fuertes sean abrumadores.

## Por qué es importante el apego

Un niño que ha experimentado consuelo y aceptación de forma consistente durante su primer año por lo general creará un lazo seguro.

Además de brindar el consuelo y la seguridad que cada bebé necesita, el proceso de apegarse ayuda al cerebro de su niño a desarrollarse de formas que son críticamente importantes:

- ★ **EN INFANTES:** Los bebés que acaban de nacer están listos para recibir y responder al cuidado y calor de su proveedor de cuidado primario. Estas interacciones moldean el desarrollo del cerebro y ayudan al bebé a asociar las experiencias con las emociones.
- ★ **EN LOS NIÑOS PEQUEÑOS:** Para cuando el niño es un niño pequeño, las redes del cerebro conectan los sentimientos, las acciones, las palabras, y las relaciones. Cuando los niños pequeños sienten el apego seguro, se pueden basar en estas relaciones, que les brindan la seguridad necesitada para explorar el mundo a su alrededor.



### Lo que pueden hacer los padres

#### INFANTES:

- ★ Responder y jugar con su bebé con la frecuencia que sea posible.
- ★ El contacto es importante para crear el lazo de apego. Cargue a su bebé en un portador de infante. Abrácela con frecuencia.
- ★ El “lazo de apego seguro” no depende de las interacciones perfectas con su bebé todo el tiempo. Los investigadores han descubierto que los momentos de armonía perfecta suceden menos de 1/3 parte del tiempo en pares típicos.



- ★ Platique con su bebé durante los momentos cotidianos como cuando le cambia el pañal, lo alimenta, y le da un baño. Esto ayuda a formar las conexiones en el crecimiento del cerebro de su bebé entre las emociones, las acciones, y las respuestas de sus padres o proveedores de cuidado. Estas simples experiencias tempranas de sentirse cuidado y respondido hacen sentir seguro a un infante.
- ★ Busque señales, desde un principio: Observe cómo responde su bebé durante el juego. ¿Quieren su atención, o necesitan un pequeño descanso? Cuando usted responde, hasta un bebé muy pequeño se siente más seguro.
- ★ Haga una rutina de la hora de dormir.

#### NIÑOS PEQUEÑOS:

- ★ Recuerde que los momentos de tranquilidad son los momentos para conectarse mejor que cuando las cosas están muy ocupadas, emocionantes, o nuevas.
- ★ Los niños pequeños necesitan un adulto en su vida que sea una “base segura”. Esto significa apoyar su exploración cuando se siente seguro, establecer límites cuando sea necesario, y permitir al niño que regrese a usted por reafirmación y consuelo cuando lo necesite.
- ★ Busque apoyo cuando lo necesite: La crianza de los hijos es un gran trabajo. No tenga miedo de buscar a la gente en quien confía para que le ayude a apoyarla.

#### NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR:

- ★ Platique sobre los sentimientos. Los niños pequeños necesitan su ayuda para hacer frente a las emociones fuertes.
- ★ Apoye la exploración, dé la bienvenida a los regresos: Esté ahí para apoyar a su niño a medida que se aventura, y proporcione un lugar seguro para que él regrese cuando el mundo (o la emoción) se siente demasiado grande.
- ★ La habilidad de compensar, o “reparar” es la clave para hacer que una relación se sienta segura. Por ejemplo, si usted pierde el temperamento con su niño, esté dispuesta a acercarse y decirle “Siento mucho la forma como actué cuando estaba enojada”. Esto le enseñará a su niño que cuando se cometen errores o existen desacuerdos, usted admitirá el error, y se comportará de diferente forma en el futuro. Cuando su niño ve que usted se comporta de esta manera, aprende que los errores no son “para siempre” y que siempre hay otra oportunidad para conectarse de forma segura con usted.