

# Más grandes, más fuertes, más sabios... y cariñosos y amorosos...

*Apego seguro: Disponibles, conectados, sensibles a las necesidades, eficaces.*

Nacemos indefensos y totalmente dependientes; necesitamos para sobrevivir los cuidados físicos de un cuidador que esté disponible, que sea sensible y conozca mis necesidades, que me entienda, y las atienda de manera tranquila, eficaz y amorosa.

¿Por qué es tan importante el **apego**? ¿Por qué se habla ahora tanto de ello, es algo nuevo? ¿Cuáles son los distintos tipos de apego? Ahora se sabe cómo este aspecto está siendo una circunstancia vital... no solo para la salud física, el desarrollo madurativo y cognitivo, sino también para la salud mental, emocional y psicológica del niño y luego adulto. Sabemos cómo se forma y sabemos cómo repararlo.

Veremos cómo se forma el **vínculo sano**, qué debe darse para conseguir un apego seguro, **puntos claves para conseguirlo**, así como los fallos que llevan a un apego inseguro. Introduciremos el concepto de Círculo de Seguridad y las necesidades de apego en la exploración. Por último daremos las pautas para resolver y cambiar los fallos en el apego que todos cometemos.

Sabemos que el cuidado, la atención, la educación de nuestros hijos, es una de las actividades que mayor ocupación y preocupación nos genera. En todas las edades estamos pendientes de su salud física, de su desarrollo madurativo, de la adquisición de autonomía, de su formación académica... de su desarrollo emocional y de su equilibrio como “personita” que se está haciendo.

Es un largo camino que parece no terminar nunca y en el que en ocasiones nos sentimos perdidos, agotados, confusos, angustiados... hay momentos o situaciones en el cuidado y en la relación con nuestros hijos, o en el manejo de algunos de sus comportamientos, que pueden sacar “lo peor de nosotros mismos” ¿enfado y rabia?, ¿miedo?, ¿sufrimiento?, ¿inseguridad y falta de control?, ¿falta de cariño?, ¿sentirnos maltratados por ellos?

Aun siendo personas inteligentes, equilibradas, que sabemos cómo actuar adecuadamente en miles de situaciones en nuestra vida cotidiana, justo con algunas conductas de nuestros hijos sentimos que nos “disparamos”, que “perdemos el control” que “nos afecta mucho”, llegando a reacciones por nuestra parte desajustadas y/o ineficaces ... creando **tipos de apego no seguros**.

¿De dónde viene esta dificultad? ¿Cómo algunos comportamientos de las personas que más quiero y que dependen de mí, hacen que me transforme y salgan mis mayores dificultades?

**¿Qué se puede hacer en esta situación? ¿Cómo me puedo cuidar yo para poder cuidarles a ellos?**