

Hay pocos sentimientos tan intensos como los que madre y padre sienten por su bebé recién nacido; a medida que pasen las semanas, esa vinculación emocional no dejará de afirmarse y aumentar. Por su parte, desde que llega al mundo, todo bebé está **preparado para relacionarse con las personas y establecer vínculos emocionales con quienes le cuidan**. Así, en el curso de los primeros meses de vida, entre la madre y el padre, por un lado, y su bebé, por otro, se crea una relación de cariño tan especial, intensa e incondicional que los adultos sienten que harían cualquier cosa por ella o él. Esta relación emocional tan especial y única que se establece entre el o la bebé y quienes le cuidan se llama **vínculo de apego**.

No todos los vínculos de apego son iguales. Dependiendo de cómo sean las relaciones que vayan estableciéndose entre el o la bebé y quienes le cuidan cotidianamente, el vínculo de apego será más o menos seguro y confiado, dejando en la niña o el niño una profunda huella que marcará su manera de relacionarse y establecer vínculos con otras personas posteriormente. La formación de un vínculo de apego adecuado durante la infancia es la base de un desarrollo emocional equilibrado y ayudará a niños y niñas a establecer relaciones positivas con los demás y a afrontar con mayor o menor seguridad los retos que le aguardan a lo largo de su vida.

El vínculo de apego se crea desde muy pronto, en los primeros meses de vida.



Pero no se crea de forma automática, sino que **se va estableciendo poco a poco**, gracias a las relaciones afectivas más cercanas, estables y especiales que los y las bebés mantienen con sus progenitores y cuidadores habituales. Así, en la medida en que las niñas y los niños reciben cariño y se sienten atendidos por sus padres, van aprendiendo a confiar en las personas y a sentirse seguros en el mundo que les rodea. Una de las mejores herencias que madres y padres pueden dejar a su hijo o hija es un sentimiento de seguridad y confianza en sí mismo y en los demás para el resto de su vida. Las relaciones de apego de los primeros años están en la base de ese sentimiento.

Por tanto, **madres y padres tienen un papel fundamental a la hora de establecer un vínculo de apego saludable con sus hijos e hijas**. Los padres y las madres tienen la oportunidad de construir una profunda relación de amor con su bebé que le proporcione seguridad y confianza.

Estando disponibles cuando el o la bebé tiene necesidad de ellos, siendo sensibles desde el principio a esas necesidades y



atendiéndolas eficazmente y con cariño, los progenitores están asegurando que el desarrollo emocional de su hijo o hija sea saludable y que aprenda a explorar y relacionarse con el mundo que le rodea de forma segura.

De esta forma, para promover el vínculo de apego **es fundamental que los padres y las madres demuestren cuánto quieren a su hijo o hija**. Junto a la disponibilidad y el cariño incondicional, **es necesario que los progenitores sean sensibles a las necesidades del bebé y las atiendan adecuadamente para crear un vínculo de apego adecuado**.

En las siguientes páginas se presenta información más detallada acerca de qué es el vínculo de apego y cómo se forma durante los primeros años de vida. Además, se ofrecen claves fundamentales para promover un vínculo de apego saludable. Finalmente, se ofrecen respuestas a algunas dudas habituales que suelen plantearse en relación con este tema.

Recordad:

El vínculo de apego es la relación afectiva, especial y única que se establece entre el o la bebé y quienes le cuidan.

El vínculo de apego se crea desde muy pronto, en los primeros meses de vida. No se crea de forma automática; se va estableciendo poco a poco gracias al afecto que impregna las relaciones cotidianas entre la o el bebé y las personas que le cuidan.

El vínculo de apego es la base de un desarrollo psicológico saludable e influye en la seguridad emocional y en la forma de relacionarse con los demás.

Madres y padres tienen un papel fundamental a la hora de establecer un vínculo de apego saludable.

Es fundamental que los padres y las madres demuestren cuánto quieren a su hijo o hija y que sean sensibles a sus necesidades, atendiéndole adecuadamente.

FORMACIÓN Y DESARROLLO DEL APEGO EN LA INFANCIA

¿CÓMO SE FORMA EL VÍNCULO DE APEGO?

El vínculo de apego se crea desde muy pronto, en los primeros meses de vida.

Se trata de una relación que **va estableciéndose poco a poco** en el curso de la infinidad de situaciones en que adulto y bebé están juntos a propósito de los cuidados cotidianos, de la respuesta adulta a las diversas necesidades infantiles y del mero disfrute de estar juntos. Además, como las y los bebés cambian tanto en el curso de sus primeros meses, **la forma en la que manifiestan el apego va cambiando con la edad.**

A continuación se presentan las **distintas etapas en la evolución del vínculo de apego** durante los primeros años:

ETAPAS

Desde el nacimiento hasta los tres meses. Desde el principio, el o la bebé se interesa por los adultos que le rodean. A su vez, los adultos se sienten especialmente unidos al bebé y le tratan como una persona muy especial. Aunque todavía no muestra clara preferencia por ser cuidado por unas u otras personas, el amor, el cuidado y la atención que la o el bebé percibe por parte de su padre y su madre en las relaciones cotidianas (cuando le alimentan, cuando le acunan, cuando responden a las necesidades que expresa a través de la incomodidad o el llanto...) constituyen las bases del vínculo de apego que empieza a unirles de forma especial.

Desde los tres hasta los seis meses. A base de la repetición de infinidad de situaciones con quienes son sus cuidadores primordiales, el o la bebé va poco a poco reconociéndoles como las personas que le proporcionan sensaciones agradables al hablarle o acariciarle y que le hacen sentirse bien cuando están juntos. El o la bebé empieza a responder a sus seres queridos de forma diferente a como lo hace con personas extrañas: se siente tranquilo y más a gusto cuando está cerca de su madre o su padre y es cuidado por ellos. Estos meses son claves de cara a identificar a sus figuras de apego y a adquirir en la relación con ellas un fuerte sentimiento de confianza, basado en el hecho de que esas figuras están disponibles cuando las necesita y responden eficazmente a sus diversas necesidades.

Desde de los seis meses hasta el primer año. En estos meses, el vínculo de apego entre la o el bebé y sus progenitores termina de consolidarse.



Así, por ejemplo, puede observarse que entre los 6-9 meses los y las bebés sienten angustia cuando se separan de quienes les cuidan y expresan rechazo o ansiedad respecto a personas desconocidas. Estas reacciones no se dan solo en niñas o niños “miedosos” o “demasiado mimados”, siendo normal que les sucedan a todos los niños y niñas. Este tipo de reacciones de *ansiedad ante los extraños* indican que el bebé ya ha creado ese profundo lazo de afecto especial que le une a las personas que le son más importantes.

A partir del primer año el vínculo de apego se va a ir manifestando de una forma distinta. Por una parte, los y las bebés ya pueden ir y venir de un lado a otro, así como pasar más tiempo jugando y explorando lo que les rodea; es habitual que el bebé intente seguir a todas partes a las personas a las que se siente unido o unida, o que busque seguridad en esas personas cuando esté frente a alguien desconocido o algo que le de miedo. Estando ellas cerca, jugará y explorará de forma tranquila y confiada. Pero poco a poco el bebé dejará de seguir constantemente a sus padres, no sentirá tanta angustia cuando se separe de ellos, le costará menos quedarse con otras personas y no mostrará tanta inquietud ante desconocidos. Esto sucede porque el vínculo de apego se vuelve más maduro, fruto del desarrollo emocional e intelectual del bebé: ahora sigue sintiéndose querido por su madre y por su padre aunque no estén con él o con ella en todo momento, comprendiendo que siempre regresan después de haberse ido. Claramente, el niño o la niña ha interiorizado la seguridad y el amor que le une a sus seres queridos. Si en el primer año padre y madre habían conseguido una profunda vinculación emocional entre ellos y su bebé, en el segundo año tienen que ser capaces de que su hijo o hija, manteniendo ese intenso vínculo, vayan adquiriendo una independencia cada vez mayor.



Después del segundo año, las relaciones de apego siguen cambiando. La intensidad del vínculo es la misma, pero se manifiesta de manera diferente. El niño o la niña se ha convertido en una persona con una identidad más clara, con una forma de ser que se va perfilando cada vez más. Entre otras cosas, ha aprendido una cierta manera de expresar cariño, de buscar ayuda y apoyo cuando necesita algo. Ahora tiene un papel más activo en las relaciones con los demás. Su mundo se ha ampliado y traslada a las nuevas relaciones la confianza o desconfianza, la autonomía o la dependencia que aprendió con sus figuras de apego en los meses anteriores.

Aunque todos los niños y niñas pasan por estas etapas, cada bebé es diferente y la relación de afecto y ternura que establezcáis con él o con ella será especial y única.

DIFERENCIAS EN EL APEGO

En la mayoría de los casos, los y las bebés crean vínculos de apego seguros con sus madres y con sus padres, así como con el resto de las personas que cuidan de ellos de forma habitual. En el apego seguro se dan relaciones confiadas en las que el o la bebé sabe que siempre cuenta con adultos disponibles, sensibles a sus necesidades y eficaces para atenderlas con cariño. Por ejemplo, sabe que le consolarán cuando llore, que vendrán en su ayuda si se cae y se hace

daño, que le confortarán si está triste o tiene miedo.

Disfrutar de un apego seguro ayuda a tener un desarrollo saludable. Los niños y las niñas con un vínculo de apego seguro es más probable que disfruten de un buen desarrollo social, emocional y cognitivo. Se trata de niños y niñas con seguridad emocional, que han aprendido a relacionarse con los demás y a establecer lazos afectivos saludables. Se muestran capaces de explorar

con tranquilidad el mundo que les rodea y de hacer las cosas por sí mismos, aunque piden ayuda cuando lo necesitan. Los niños y las niñas de apego seguro suelen desarrollar una buena autoestima, es decir, se sienten seguros de sus capacidades y se ven capaces de afrontar los retos que se les planteen.

Aunque la mayor parte de niños y niñas disfrutan de un vínculo de apego seguro, los hay también que en las relaciones con sus cuidadores habituales no encuentran la seguridad emocional que necesitan.

Hay bebés que no saben qué esperar de quienes les cuidan, que se sienten inquietos o intranquilos, que no reciben las muestras de cariño que necesitan.

En algunos casos, tienen cuidadores poco presentes o poco sensibles, o demasiado metidos en sus cosas.

En otras ocasiones, se trata de personas que solamente expresan cariño y atención cuando su bebé se porta de forma que a ellos les satisface, de manera que le rechazan cuando hace cosas que no les gustan, les ponen nerviosos o les frustran. Otros bebés desarrollan inseguridad porque sus padres, madres o cuidadores, ante la misma situación, actúan unas veces de una manera y otras veces de forma diferente. Por supuesto, cualquier forma de desatención o violencia (gritar, insultar, golpear...) provoca también una intensa inseguridad.

Cuando se da alguna de las circunstancias que se acaban de describir, las y los bebés desarrollan un apego inseguro que tiene

consecuencias negativas tanto inmediatas como a largo plazo, por lo que deben evitarse a toda costa.

Las niñas y los niños que han establecido apegos inseguros tienen mayor probabilidad de experimentar problemas y desajustes en su desarrollo emocional, cognitivo y social. Suelen ser niños y niñas que muestran inseguridad emocional, baja autoestima, un nivel de madurez y autonomía desajustadas para su edad (muy por encima o por debajo de su edad) y pocas habilidades para relacionarse con los demás.



Tened en cuenta que el bebé no puede elegir si apegarse o no en función de que quienes le cuidan se porten mejor o peor, respondan bien o mal a sus necesidades.

El bebé no puede evitar apegarse a quienes le cuidan habitualmente, pero lo hará de forma sana y beneficiosa (apego seguro) si se trata de cuidadores incondicionales, sensibles y eficaces, o bien de forma perjudicial (apego inseguro) cuando los cuidadores no actúen adecuadamente.

Nunca es tarde para establecer un apego seguro.

Un vínculo de apego inseguro en los primeros años no tiene por qué ser sinónimo de problemas para toda la vida. A través del cariño y la sensibilidad, un niño o una niña que inicialmente estableció un vínculo de apego inseguro con sus cuidadores puede, posteriormente, aprender a relacionarse de forma adecuada con las personas y a establecer nuevos lazos afectivos seguros y adecuados. Pero conviene tener en cuenta que las huellas psicológicas de un apego inseguro son duraderas y que para niños y niñas resulta esencial tener la oportunidad de establecer vínculos afectivos seguros, es decir, **tener la oportunidad de disfrutar del cariño de personas que, de forma estable, les quieran tal y como son, y que les atiendan adecuadamente.**

CÓMO PROMOVER UN VÍNCULO DE APEGO SEGURO



Madres y padres tenéis un papel fundamental a la hora de establecer un vínculo de apego seguro con vuestros hijos e hijas. Este vínculo se crea poco a poco, y a través de los cuidados y actividades cotidianas. Al alimentarle, bañarle, cambiarle, acariciarle, hablarle... vuestro bebé os va reconociendo, sabe que sois vosotros quienes le cuidáis y le queréis, y empieza a confiar en vosotros. Además, como siempre que aparecéis y estáis con él o con ella le producís sensaciones agradables, vuestra presencia le anuncia bienestar y relajación. De este modo, se va estableciendo un **lazo afectivo entre vosotros**, os sentiréis cada vez más unidos a él o ella y os iréis convirtiendo en sus personas preferidas.

A continuación se presentan los ingredientes básicos que son necesarios para crear un vínculo de apego seguro, así como algunas claves para que padres y madres podáis establecer ese lazo afecto tan especial e importante con vuestro hijo o hija.

Los ingredientes básicos de un vínculo de apego seguro

Hay dos ingredientes básicos que son fundamentales y necesarios para crear un vínculo de apego seguro con vuestro bebé: por una parte, **cariño incondicional**; por otra, **sensibilidad y eficacia** para responder a sus necesidades.

El cariño incondicional

Para que vuestro bebé se sienta unido a vosotros y establezca un lazo afectivo seguro necesita, por encima de todo, sentir que estáis disponibles y le queréis. **Expresad con frecuencia a vuestro bebé cuánto le queréis y haced que disfrute estando con vosotros, que seáis sus personas preferidas.** Algunos adultos piensan que los niños y las niñas ya saben que sus padres les quieren y no necesitan que se les demuestre, pero no es cierto: como todas las personas, hijos e hijas también **necesitan que se les demuestre cuánto se les quiere.**

Los besos, caricias y abrazos, así como las palabras cariñosas son formas habituales de demostrar el cariño y a vuestro bebé nunca le parecerá demasiado.

Acariciar, abrazar, besar, calmar, cantar y hablar son formas naturales de jugar con vuestro bebé y de tranquilizarle cuando está incómodo e inquieto.

Esto es justo lo que necesita de vosotros: disfrutar de vuestra compañía. Así se siente especial y querido y aprende a querer a los demás.

Como antes se ha indicado, el cariño incondicional es una de las claves del apego seguro. Lo que eso significa es que hay que querer al niño que ríe y al que llora, a la niña que está sana y a la que se pone enferma, al bebé que es fácil y agradable, y al que resulta más difícil y frustrante cuidar, a la bebé que duerme bien y al que da muy malas noches.

Es decir, quered a vuestro hijo o hija tal y como es. Significa también que estáis disponibles para vuestro bebé cuando estáis contentos, pero también cuando algo os preocupa o entristece; cuando estáis llenos de energía, pero también cuando estáis agotados.

Por otra parte, es muy importante que no utilicéis el cariño como una moneda de cambio: no amenacéis a vuestro hijo o hija con dejar de quererle si se porta mal.



No podéis darle a entender que le queréis en función del comportamiento que tenga, porque entonces no aprenderá que le amáis incondicionalmente, aceptándole tal y como es. Si cuando llora o “molesta” le es retirado el afecto, aprende que las personas de las que depende no están con él o ella siempre y que pueden no acudir cuando las necesita. Eso no quiere decir que todo lo que haga vuestro hijo o hija os parezca bien, sino que, incluso en los momentos difíciles, cuando expresa sentimientos negativos, cuando se comporta mal y hay que corregirle, cuando es necesario poner límites y normas a su conducta, hay que actuar también con cariño.

Incluso en los momentos difíciles, cuando estáis cansados o cuando vuestro bebé da más problemas, demostradle vuestro cariño incondicional.

Respondiendo con sensibilidad y eficacia



Dependiendo de su edad, las y los bebés manifiestan sus necesidades de distintas formas. Al principio, solo con el llanto. Luego con gestos o sonidos. Más tarde, a través del lenguaje. **Sea cual sea la forma en que se exprese, lo importante es que cada vez que lo haga vuestro bebé se encuentre con alguien que sea capaz de captar lo que en cada momento está expresando y que sea también capaz de darle la respuesta adecuada.**

Cuanto más tiempo paséis con vuestro bebé, cuanta más atención le dediquéis, le iréis conociendo mucho mejor. Sabréis cómo

interpretar lo que necesita, qué cosas son las que más le gustan y divierten, cuál es la mejor forma de cuidarle, estimularle, distraerle, consolarle o hacerle reír. Vuestra capacidad y eficacia para hacer todas esas cosas y para hacerlas adaptando vuestra conducta a lo que en cada momento necesita le irán apegando a vosotros cada vez más y de forma más segura, al tiempo que vuestro apego por él o ella no dejarán de aumentar.

Cuanto mejor conozcáis a vuestro bebé y aprendáis a interpretar lo que necesita en cada momento, mejor podréis responder a esas necesidades y más apegados estaréis.

Ideas clave para favorecer un vínculo de apego seguro

- **La disponibilidad y sensibilidad de que se acaba de hablar son esenciales.** Desde el principio vuestro bebé debe saber que pase lo que pase, sea cual sea la situación, estáis disponibles, sabéis interpretar lo que en cada momento necesita y respondéis de manera satisfactoria.
- **Permaneced cerca de ella o él.** Al principio, la proximidad física favorece el vínculo de apego con vuestro bebé, porque os necesita cerca para percibir vuestro cariño y sentirse seguro y protegido. Intentad evitar las separaciones largas, especialmente durante sus primeros meses de vida. Eso no significa que haya que estar siempre a su lado, pero sí pasar con él o ella muchos ratos todos los días.
- **Acompañad a vuestro hijo o hija a descubrir lo que le rodea, demostrándole que os interesa lo**

que hace. Para vuestro bebé, lo más importante es tener vuestra atención y sentir que es importante para vosotros.

- **Sed expresivos.** Cuando abrazáis a vuestro bebé, le acariciáis, le consoláis, le hacéis reír y disfrutar... le demostráis

vuestro amor. Además, vuestra hija o hijo puede percibir vuestras emociones a través de vuestros gestos: sonreídele cuando os dirijáis a él o ella. Si

alguna vez tenéis que enfadaros o ponerlos serios, no pasa nada. Pero el enfado no debe expresarse a gritos, sino con suavidad y convicción.

- **Habladle cálida y cariñosamente.** Es bueno que habléis y cantéis a vuestro bebé dulce y cariñosamente, ya que percibirá los sentimientos y emociones que le transmiten vuestras palabras. Utilizad canciones de cuna, así como frases cortas y repetitivas, pronunciándolas lentamente y con tono cariñoso para captar mejor su atención.

- **Miradle.** Mientras cuidáis a vuestro bebé, miradle a los ojos y habladle cariñosamente. En las primeras semanas después de nacer vuestro hijo o hija ve con más claridad las cosas situadas a corta distancia, pero al cabo de un par de meses ya os verá con nitidez aunque estéis al otro lado de la habitación. Le encanta veros y explorar vuestra cara, vuestro tacto, vuestro olor... Disfrutad mirándole... y dejadle que disfrute mirándoos.

- **Aprovechad las rutinas.** Es fundamental que demostréis a vuestra hija o hijo cuánto le queréis. Aprovechad las rutinas diarias como la comida, el baño, el momento de vestirse o el juego para disfrutar juntos y demostrarle vuestro cariño. Son momentos privilegiados en los que se sentirá querida o querido.

- **Evitad la sobreprotección.** La sobreprotección afecta al vínculo de apego y al desarrollo del bebé. Dejad que vuestro hijo o hija explore a su alrededor, que se dé cuenta de las cosas que puede hacer sin ayuda (desarrollando su autonomía) y que sepa que vosotros estáis a su lado para ayudarle y apoyarle cuando lo necesite. No le criéis entre algodones ni dejéis de ponerle los límites y exigencias que sean adecuados para su edad y su nivel de desarrollo. Hacerlo forma parte de la educación, tanto como darle cariño o estimularle.

- **Cogedle en brazos.** El contacto de su piel con la vuestra transmite amor, alegría, serenidad, seguridad, bienestar y plenitud a vuestro hijo o hija. Además, mediante el contacto piel con piel vuestro bebé se irá familiarizando con vuestro olor y vuestras caricias.

- **Tened expectativas adecuadas a su nivel de desarrollo.** Conocer cómo se desarrolla vuestro bebé y qué comportamientos son típicos de cada edad os permitirá saber qué podéis esperar de él o de ella, qué estímulos le podéis ofrecer y qué límites le podéis plantear.

Ideas clave para favorecer un vínculo de apego seguro

- **Entended a vuestro hijo o hija como un ser único y comprendedle.** Aunque conozcáis el desarrollo normal de todos los bebés, vuestro hijo o hija tiene una personalidad y unas características que le son propias y

únicas. No os conforméis con saber cómo es un bebé “de su edad”, preocupaos de saber cómo es “vuestro” bebé, conocedle bien y así podréis responder mejor a sus necesidades.

En definitiva, lo más importante es que establezcáis con vuestro bebé una relación de cariño y cercanía, que le deis confianza y seguridad, que respondáis a sus necesidades, que le expreséis vuestro cariño, que le consoléis cuando lo necesite y que os aseguréis de que disfruta con vuestra compañía.

RESPUESTA A ALGUNAS DUDAS HABITUALES

¿Es bueno que el bebé establezca el vínculo de apego con otras personas además de sus padres?

Sí, los y las bebés tienen capacidad para establecer vínculos de apego con diferentes personas. **Cada lazo afectivo supone para vuestro bebé una nueva fuente cariño y amor que le da seguridad emocional.** Además de favorecer el desarrollo emocional de vuestro bebé, contar con varias figuras de apego proporciona una base segura más amplia en el caso de que alguna de estas personas no esté. La capacidad de amar de las personas es prácticamente ilimitada, **no existe un cupo máximo de personas a las que se puede querer.** De este modo, vuestro bebé también puede querer a distintas personas y llegar a sentirse especialmente unido a varias de ellas.

Lo habitual y deseable es que vuestro bebé cree un vínculo de apego seguro con todas aquellas personas que le cuidan: por ejemplo, si por las mañanas está con alguien mientras trabajáis, la comida la hace con la abuela y las tardes las pasa con vosotros, lo ideal es que establezca buenas relaciones de apego con todas esas personas. Así vuestro bebé se sentirá más querido, seguro y a gusto con las distintas personas que participan en su cuidado.



Algunas de las personas que os van a ayudar con los cuidados del bebé pueden incorporarse a su vida desde pronto, lo cual favorecerá la creación de un buen vínculo emocional temprano entre ellos. Por ejemplo, si sabéis que una vez que termine vuestra baja maternal será la abuela quien pase algunas horas con el niño o la niña mientras estáis en el trabajo, es recomendable que ella se implique algo en los cuidados del bebé mientras aún estáis de baja, de forma que se vaya estableciendo entre ellos una buena relación y el niño o la niña se sienta a gusto con quien luego va a pasar mucho tiempo a su lado.

Además, es importante que las personas que cuidan al bebé no cambien con frecuencia. Si vuestro bebé es cuidado por otras personas además de vosotros, lo ideal es que esas personas sean siempre las mismas, de forma que la niña o el niño tengan oportunidad de sentirse unidos a ellas. Esto le hará sentirse más seguro en su día a día, sintiéndose cómodo y pudiendo explorar lo que le rodea aunque no estéis a su lado.

¿Llevar al bebé a la ESCUELA INFANTIL desde muy pronto, afectará al vínculo de apego?

No. Muchas madres y padres necesitan llevar a su bebé a la guardería desde muy pronto, sobre los 4 o 6 meses. Si éste es vuestro caso, no os preocupéis, pues **esto no tiene por qué afectar al vínculo de apego**. Aunque no podáis estar todo el tiempo con vuestro hijo o hija, lo importante es que aprovechéis al máximo el tiempo que tengáis para estar con ella o él y le proporcionéis una relación cálida y sensible, que disfrutéis y se sienta querido por vosotros. Es igualmente importante que os aseguréis de que en la escuela infantil hay buenas condiciones, con pocos niños o niñas por cada adulto y con profesionales sensibles y dedicados.



Facilitar la adaptación a la escuela infantil. *Es normal que cuando empecéis a dejar a vuestro bebé en la escuela infantil le cueste separarse de vosotros. Esto se debe a que entre los 6 meses y hasta los 2 años pueden aparecer reacciones de ansiedad ante los extraños, junto con la que le produce la separación de los seres queridos. Por ello es importante que acompañéis a vuestro bebé los primeros días en el centro, de forma que se familiarice con el nuevo entorno junto a vosotros, que le deis seguridad para adaptarse al nuevo entorno. Es normal que cuando le dejéis sienta cierta ansiedad; pero en la medida en que al separaros le transmitáis cariño y serenidad, más fácil será que la persona con la que le dejéis le consuele y le cuide adecuadamente*

¿Es necesario dar el pecho al bebé para establecer el vínculo de apego?

No. La lactancia materna es una buena forma de estar cerca del bebé, establecer contacto físico y demostrarle el afecto, pero no es la única forma de hacerlo. Muchas madres se preocupan porque no pueden o no quieren darle el pecho a su bebé, y se sienten culpables por ello.



No es cierto que la lactancia materna sea un requisito fundamental para establecer el vínculo de apego; de hecho, el o la bebé puede establecer ese lazo afectivo con todas aquellas personas que le cuidan, y no solo con quien le da el pecho.

Ya sabéis que para favorecer una relación de apego segura **lo importante es cuidar al bebé con cariño**, hacer que se sienta a gusto en vuestra compañía y responder adecuadamente a sus necesidades. El contacto piel con piel tranquiliza al bebé y le hace sentirse a gusto en vuestra compañía, pero este contacto se da siempre que le tomáis en brazos, le acariciáis, le bañáis, le vestís...

¿Si se ponen normas se está dificultando un apego seguro?

No. Desde pequeñitos, niñas y niños necesitan normas y límites que guíen su comportamiento. Esas normas y límites deben ser razonables, adaptadas a su edad, compartidas por quienes las ponen (es decir, que las normas del padre y las de la madre no sean diferentes) y puestas con mucho cariño. Las normas enseñan lo que está permitido y lo que no, lo que se considera aceptable e inaceptable. Si los adultos no ponen normas o no las ponen adecuadamente, dejarán que su bebé se convierta en un pequeño tirano que controla a su gusto a su padre, a su madre y a todo el que se deje controlar.

Las normas y límites le ayudan a regular su comportamiento, a saber lo que se espera de él o ella, a ayudarle a conseguirlo. Las normas no tienen por qué ser muchas, sino solamente las necesarias y deben siempre referirse a cosas importantes relacionadas con la seguridad del bebé y con el bienestar en las relaciones. Pero **las pocas normas que se consideren necesarias deben estar siempre claras, ser sostenidas tanto por el padre como por la madre y ser explicadas e impuestas con cariño, nunca de forma fría o agresiva.**

Desde muy pequeñitos, niños y niñas aprenden a usar su llanto para controlar el comportamiento de sus cuidadores. Muchas veces, a través del llanto nos indican que algo les duele, o que tienen hambre, o que se encuentran mal, siendo importante responder y tratar de resolver el problema que lo ocasiona. Pero pronto aprenden a usar el llanto también para otras cosas (no quedarse solos a la hora de

dormir, conseguir cualquier cosa que les apetezca aunque no les convenga). Tendréis que aprender pronto a distinguir cuándo se debe responder de inmediato al llanto o cuándo es mejor dejarle llorar para que no aprenda a conseguir todo lo que quiere. Así es como empezáis a ponerle normas y límites.

Cómo manejar la frustración.

Cuando las personas no consiguen algo que desean, se sienten frustradas; lo mismo le pasa a vuestro hijo o hija. **Es normal que cuando ponéis una norma nueva o le negáis algo que os pide vuestro bebé se sienta frustrado.** Por ejemplo, si no le dejáis llevarse a la boca algo que ha cogido del suelo o no le compráis el caramelo deseado puede enfadarse o llorar. Además, en la vida vuestro hijo o hija se encontrará situaciones que le gustaría que fueran de otra manera. Por ejemplo, puede sentir rabia por no tener lo que quiere de forma inmediata. Es normal que estas situaciones hagan que vuestro hijo o hija se sienta mal.

Los padres y las madres tenéis un papel muy importante para ayudar a vuestro hijo o hija a manejar la frustración. **Es muy importante que vuestra hija o hijo experimente estas emociones y aprenda a controlarlas, aunque también es muy importante que le ayudéis a “superar la situación”.** Tendréis que consolarle, demostrarle que entendéis sus sentimientos con cariño y afecto, pero también debéis “normalizar” la situación.

Por ejemplo, si vuestro bebé se echa a llorar porque no puede quedarse tanto tiempo como desearía en casa de los abuelos es importante que manifestéis que

entendéis su malestar, le consoléis y le deis un tiempo para que exprese sus sentimientos. Sin embargo, pasado un ratito debéis normalizar la situación y no darle más importancia. Poco a poco y con vuestra ayuda vuestro hijo o hija irá aprendiendo a controlar mejor sus propias emociones y a manejar las situaciones que le provocan frustración.



¿Siendo sobreprotector con el bebé se consigue un apego seguro?

En algunas ocasiones, los padres y las madres, con el objetivo de garantizar una relación afectiva segura con su bebé y con la intención de protegerle, pueden mostrarse sobreprotectores con su hijo o hija, intentando evitarle todo tipo de posibles dificultades y cualquier situación en la que pueda pasarle algo mal. Por supuesto, niños y niñas deben tener toda la protección que necesitan ante cualquier posible peligro.

Pero **hay que dejarles intentar cosas por sí mismos, esforzarse y equivocarse.** Niños y niñas aprenden a andar cuando les damos la mano, pero también cuando dejamos que lo intenten solos, aunque se

caigan. Si se caen, aprenden a levantarse. Y la siguiente vez tratarán de no caerse.

Niñas y niños sobreprotegidos aprenden que solo pueden estar seguros y sentirse bien cuando quienes les cuidan están presentes y a su lado. Eso significa que no aprenden a tener seguridad en sí mismos o en sí mismas, lo que dificulta su independencia y su autoestima. Mientras que todo niño y toda niña necesitan la protección que les da seguridad, la sobreprotección hace de ellos personas inseguras y poco independientes.

Aseguraos siempre de que vuestro hijo o hija esté seguro y protegido, así como de que se sienta querido. Pero no le agobiéis con una sobreprotección que le impida crecer y convertirse en una persona capaz de esforzarse y de confiar en sus propias posibilidades.

Para desarrollar un buen apego con vuestro hijo o vuestra hija no hace falta que los tengáis rodeados de algodones, evitándoles todo esfuerzo y toda frustración. Dejadle crecer, esforzarse y aprender poco a poco a ser independiente. Vuestro apego no se resentirá.