

## ¿Qué es el apego?



El apego es un tipo especial de vínculo afectivo, que no sólo tiene que ver con el cariño que le entregues a tu guagua, sino que con la manera en que la acoges y calmas cuando siente malestar.

## ¿Qué sabemos sobre el apego?:

- Es una **necesidad biológica** tan importante como comer o respirar. Tal como la leche es esencial para que tu guagua pueda crecer, el apego es esencial para que su cerebro pueda desarrollarse en todo su potencial.
- Los **primeros años** son un período especialmente importante para la construcción de un estilo de apego seguro.
- Un **apego seguro** (sano o saludable) le entrega a tu guagua un “paraguá protector”, que la ayudará a enfrentar y superar de mejor manera los desafíos que se le presenten a lo largo de toda su vida.



## Algunas confusiones frecuentes en torno al apego:

- El apego no es un momento específico sino un **proceso** que se va construyendo día a día en todos los momentos en que tu guagua siente y/o expresa algún malestar.
- El apego se desarrolla **desde la guagua hacia su madre, padre o cuidador** (no al revés). Es el niño o niña quien busca protección y el adulto quien debe entregársela.
- La **manera** en que los adultos “acogen, contienen y calman” es lo que determina la **seguridad** del apego.
- El apego no es lo mismo que el primer contacto piel a piel, la lactancia, el juego o la estimulación. Todos estos son momentos muy importantes, valiosos para la crianza y son oportunidades para fomentar la seguridad en el vínculo.



Una guagua desarrolla un apego seguro cuando ha aprendido que puede **expresar** lo que necesita (consuelo, contacto físico, alimento, etc.) y **confiar** en que su madre, padre o cuidador va a estar cerca y disponible para entregárselo.

## ¿Cómo se desarrolla el apego durante los primeros años?

Durante sus primeros meses la guagua comienza a "avisar" a sus padres o cuidadores que tiene un malestar o necesita algo.

El llanto es la señal más habitual que te entregará tu guagua. Poco a poco irás comprendiendo lo que te quiere decir y lo que te resulta mejor para calmarle y hacerle sentir mejor.

### Es importante saber que:

- Las guaguas **no manipulan** a través del llanto sino que este es el lenguaje que tienen para **comunicar** lo que necesitan.
- **No se malcría** a una guagua por **acoger y calmar oportunamente su llanto**. Por el contrario, esto le ayuda a confiar en quienes la rodean y aprender cómo manejar sus emociones cuando sea más grande.
- El llanto no es la única señal a través de la cual tu guagua expresará malestar. Estar demasiado quieta, no buscar tus brazos, no llorar y no jugar también pueden ser signos de malestar.



¿Sabías que el uso frecuente del portabebé favorece el desarrollo del apego?



## ¿Cómo ayudo a mi hijo o hija a desarrollar un apego seguro?

- A través de todos los momentos en que le vas entregando a tu hijo o hija una **contención estable, predecible y efectiva** para su malestar.
- A través de rutinas y hábitos que le ayudan a tu guagua a adivinar lo que le vas a hacer.

Así vas ayudándole a tu guagua a construir una **base segura** desde la cual puede conocer con confianza el mundo, y sentir la tranquilidad y seguridad de que tú estarás disponible para ayudarlo y acompañarlo cuando lo necesite.



Si tienes dudas o complicaciones consulta a nuestras expertas en lactancia en nuestro sitio:



[www.crececontigo.cl](http://www.crececontigo.cl)



 @CreceContigo

 chrececontigo

 Chile Crece Contigo

Chile Crece Contigo está comprometido con la protección y el desarrollo de niñas y niños. Forma parte del sistema de protección social.