

Apego

¿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 "paraguas 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 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 ayudan a tu guagua a adivinar lo que le vas a hacer.

Así vas ayudando 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 ayudarle y acompañarle cuando lo necesite.



Encuentra más materiales e información sobre estimulación, crianza respetuosa y desarrollo infantil en:



www.crececontigo.cl



@CreceContigo

chcrececontigo

Chile Crece Contigo

Chile Crece Contigo

Talleres Educativos

Programa Creciendo Juntos

LLAME A SALUD RESPONDE
600-360-7777
PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS.
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA.

Apoyo psicológico gratuito para la crianza
FOno infancia 800 200 818
Llama o chatea de lunes a viernes de 8:30 a 21:00 hrs. fonoinfancia.cl

Chile Crece Contigo, que forma parte del Sistema Intersectorial de Protección Social coordinado por el Ministerio de Desarrollo Social y Familia, promueve el desarrollo integral y el bienestar óptimo de todos los niños y niñas desde el comienzo de la vida.

Una iniciativa del Estado de Chile que busca avanzar hacia una sociedad donde la familia sea el eje fundamental de la política social.