



1

Resumen de la sesión 1: El Vínculo del Apego

La necesidad de afecto es básica para el desarrollo del niño o de la niña. Además, aunque todavía no saben hablar ya saben comunicarse con las personas adultas y esperan que se responda a sus señales a través de la mirada, la sonrisa o el llanto para satisfacer estas necesidades de afecto. Con todo ello, se fomenta la confianza básica en los demás, que va unida a la capacidad de exploración del mundo que le rodea.

La lactancia materna (o artificial aplicando las técnicas de la lactancia materna¹) fomenta el apego.

La línea del tiempo: Desarrollo de habilidades para formar lazos de afecto con sus padres y madres, u otras figuras parentales, que pueden tener los niños y niñas en función de su edad:

0 - 6 semanas	6 - 8 meses	8 - 18 meses	18 meses - 2 años	De 2 a 3 años
Reconoce la voz y la cara del cuidador y atrae su atención mediante la sonrisa, el llanto y la vocalización.	Reconoce a su madre/padre pero suele quedarse tranquilo cuando ve que se marchan.	No quiere que le cojan las demás personas, lo único que le calma es estar en brazos de su madre/padre.	En general acepta que su madre/padre se vaya siempre que le explique el por qué y cuándo vendrá (todo ello a su nivel).	Se aleja confiado a explorar su entorno siempre que la madre/padre esté presente.

* Estas edades son orientativas de modo que no todos los niños y niñas llevan el mismo ritmo pero ayudan a situarse.

El bebé tiene habilidades que le permiten formar lazos de afecto con las personas adultas, asegurando así su protección. Debemos acompañarle en su aprendizaje y estar atentos a dichas habilidades ya que de nosotros depende el que pueda desplegarlas en su momento adecuado y seguir así la línea del tiempo.

Recomendaciones:

- Es muy importante establecer en las primeras horas de vida el contacto piel con piel y la lactancia materna favorecedora del vínculo del apego. En caso de lactancia artificial, aplicar técnicas de lactancia materna también resultará beneficioso.
- La relación con tu bebé es esencialmente emocional: voces suaves, sonrisas, tacto agradable, todo esto le ayudará a sentirse calmado y reconfortado.
- No te frustres cuando veas que te acapara demasiado y parece no querer estar sino contigo. Es señal de que ahora ya te reconoce y se ha vinculado a ti.
- Dale ocasión para estar con las demás personas y no sólo contigo porque a los niños y las niñas les gusta estar en compañía.
- No te escondas cuando te tengas que ir sino que explícale las razones, así le vas enseñando a entender las separaciones temporales.
- Dale el refugio seguro de tu proximidad física cuando esté explorando cosas nuevas o se aleje de donde tú estás. Vigila a distancia segura y dale confianza en sus primeros pasos hacia la autonomía.
- Es conveniente que el niño o niña tenga un apego seguro bien establecido hacia los dos años.

¹ Posición cómoda, “barriga con barriga”, contacto visual, cambiar de brazo, reproducir el reflejo de búsqueda tocando las mejillas y sus labios, para que sea el bebé el que llegue a engancharse solo, etc.

Vínculo del Apego

Recuerda:

- El desarrollo de la vinculación del apego en el niño o la niña sigue una serie de fases.
- Desde el nacimiento los bebés se calman con el contacto humano, especialmente con el de la madre/padre. Es muy importante el contacto piel con piel y la instauración de la lactancia materna desde las primeras horas de vida siempre que sea posible.
- Desde las primeras semanas los bebés muestran especial interés por el rostro humano.
- Hacia el año o un poco antes los bebés parecen “retroceder” en su sociabilidad porque reaccionan con un poco de miedo ante los extraños, pero ello indica todo lo contrario que están avanzando y que ya les han dado un papel principal a sus cuidadores.
- Después de 2 años los niños y las niñas suelen comenzar a entender que la ausencia del cuidador es temporal y por eso reaccionan mejor ante su separación.
- De tu comportamiento depende el que desarrollen un apego seguro y confiado hacia ti: las dos claves son tu pronta respuesta y tu sensibilidad para entender y satisfacer lo que necesita.
- Un apego seguro permitirá al niño o la niña establecer relaciones sociales más satisfactorias y saludables con los demás a lo largo de su vida.

Ideas clave:

- Los lazos de afecto del bebé se manifiestan especialmente en situaciones donde sienten miedo, soledad, dolor, incomodidad, hambre o alguna otra necesidad que deben satisfacer las figuras parentales.
- Es muy importante el modo en que respondes ante esas situaciones de manera sensible, cálida y ofreciéndoles solución y alivio a sus demandas.
- El apego no solo se manifiesta con una persona sino que se va ampliando a aquellas personas que juegan un papel importante en la satisfacción de sus necesidades físicas, psicológicas y sociales.
- Los niños y las niñas con apegos seguros son más activos y exploradores con lo que desarrollan más sus capacidades intelectuales, emocionales y sociales.
- Los niños y las niñas que se sienten queridos de manera incondicional siguen más las orientaciones de los padres y las madres y se desarrollan más sanos y felices.

En ocasiones hay circunstancias en nuestra vida que pueden interferir en el establecimiento de este apego seguro pero tenemos que saber que nunca es tarde para construir o fortalecer este apego aunque sea en edades más avanzadas. ¿Cómo? Expresando nuestro afecto, respondiendo a sus necesidades de manera pronta y adecuada a su edad y potenciando las características positivas que todos los niños y niñas tienen.

Para más información: consulta los enlaces sugeridos en esta sesión.