

Creando una Conexión Afectiva con su Bebé

CONSEJOS PARA PADRES PARA DESARROLLAR UNA RELACIÓN AFECTIVA SEGURA



La conexión afectiva es la relación profunda y duradera que se desarrolla entre usted y su bebé durante sus primeros años de vida. La interacción intensa que se crea al conectarse y unirse afectivamente con su bebé los une y crea una relación única que forma el desarrollo de su bebé. Es algo que la motiva a usted a poner mucha atención a las necesidades de su bebé —a levantarse a la mitad de la noche para darle de comer a su hijo o hija, a darse cuenta de cuando un pañal mojado necesita ser cambiado, y descubrir qué significan los diferentes tipos de llanto de su bebé.

El proceso de conectarse y de establecer una relación afectiva sucede naturalmente al cuidar de su bebé. Sin embargo, no siempre es fácil o sin estrés. Al principio, es completamente normal el sentirse insegura, con miedo, o desconectada. Sea que usted siente una conexión inmediata con su bebé recién nacido o se tome un poquito de más tiempo, hay muchas cosas que usted puede hacer para comenzar a crear una conexión afectiva segura con su bebé.

¿Qué es la conexión afectiva?

La conexión afectiva es la relación única entre su bebé y usted como la persona principal que lo cuida. Esta relación de conexión instintiva los une a los dos asegurando que las necesidades de su bebé vulnerable e indefenso sean satisfechas. En los años 90, una explosión en el aprendizaje y una mayor difusión de información reveló el hecho de que esta relación única, la conexión afectiva, es un factor esencial en el desarrollo social, emocional, intelectual y físico de su bebé.

La calidad de la conexión afectiva varía. Una conexión segura le da a su bebé una base óptima para su vida: el anhelo de aprender, hábitos saludables, confianza y el tener consideración por los demás. Una relación afectiva insegura, una que no cumple con las necesidades de su bebé de sentirse seguro y comprendido, lleva hacia la confusión de sí mismo, y a tener dificultades de aprendizaje y dificultades para relacionarse con los demás.

La conexión comienza antes del nacimiento.

Durante el último trimestre su bebé está comenzando a absorber información sobre usted y el mundo afuera del útero. Usted puede sentir los movimientos del bebé, y su bebé puede oír su voz, al igual que sentir su estrés. Es importante que usted se sienta relajada y apoyada para aprovechar al máximo la conexión en el presente y en el futuro.

Mitos y hechos sobre la conexión y la relación afectiva segura

Mito: “La relación afectiva segura y el amor son la misma cosa.”

- **Hecho:** La conexión y la relación afectiva suceden instintivamente entre las mamás y los bebés; sin embargo, desafortunadamente, el amar a su bebé no siempre resulta automáticamente en

una conexión segura. La conexión segura se desarrolla gracias a su habilidad de manejar el estrés, responder a las señales de su bebé, y calmar a su bebé con éxito.

Mito: “Estoy teniendo dificultades interpretando las señales de mi bebé y a veces no puedo descifrar qué es lo que quiere, por lo tanto mi bebé no debe estar conectado de manera segura.”

- **Hecho:** No es necesario cumplir con las necesidades de su bebé cien por ciento del tiempo para desarrollar una conexión afectiva segura – *una tercera parte del tiempo* o más es que suficiente para llevar a una conexión segura. Al llegar a conocer mejor a su bebé y al tener más experiencia en la crianza de sus hijos, usted se sentirá más cómoda y segura descifrando las señales de su bebé.

Mito: “Responder todo el tiempo a las necesidades de los bebés los vuelve consentidos y malcriados”

- **Hecho:** Al contrario, entre más sensible y receptiva sea usted a las necesidades de su bebé, menos “consentido” o “malcriado” será al crecer. La conexión afectiva crea confianza, y los niños con una relación afectiva segura tienen tendencia a ser *más* independientes, no menos.

Mito: “La conexión afectiva segura es imposible porque soy una mamá que trabaja a tiempo completo y no puedo responder a las necesidades de mi bebé las 24 horas al día.”

- **Hecho:** Usted no tiene que estar con su bebé 24 horas al día para desarrollar una conexión afectiva segura. Lo que importa es aprovechar al máximo la calidad del tiempo que usted tiene, y asegurarse de que su bebé tenga una persona quien cuide de él o de ella que también comprenda la importancia de la conexión y la relación afectiva.

Mito: “La conexión afectiva segura es un proceso unilateral que se enfoca en descifrar de manera exacta las señales de su bebé”.

- **Hecho:** La conexión afectiva es un proceso interactivo mutuo en donde su bebé descifra y capta sus señales al igual que usted descifra y capta las suyas.

La importancia de crear una conexión para lograr una relación afectiva segura

El proceso de crear una conexión con su bebé es interactivo y dinámico. Los dos, usted y su bebé, participan en un intercambio de señales no verbales. Aún en los primeros días de vida, su bebé capta sus señales –su tono de voz, sus gestos y sus emociones- y le envía señales llorando, haciendo ruidos, imitando las expresiones faciales y eventualmente, sonriendo, riendo, señalando con el dedo y hasta gritando. A cambio, usted observa y escucha al llanto y a los sonidos de su bebé, responde a las señales y atiende a sus necesidades de comida, calor humano y afecto. La conexión afectiva segura crece de este proceso de comunicación no verbal entre usted y su bebé.

Por qué la conexión afectiva es importante

Una conexión afectiva segura le enseña a su bebé como tener confianza en usted, como comunicar sus sentimientos, y eventualmente, como también tener confianza en los demás. Al crear una conexión profunda con su bebé, su bebé aprende *cómo* tener confianza en si mismo, y cómo ser parte de una relación llena de amor y empatía.

La conexión segura y la relación afectiva causa que las partes del cerebro de su bebé encargadas de la interacción, la comunicación y las relaciones crezca y se desarrolle. La conexión afectiva se vuelve la base de la habilidad que tiene su bebé para conectarse con los demás de manera sana. Las cualidades que usted da por hechas en las relaciones entre adultos como la empatía, la comprensión, el amor, y la habilidad de ser sensible hacia los demás se aprende primero durante la infancia.

Cuando los bebés desarrollan una conexión afectiva segura, tienen una mejor capacidad para:

- Desarrollar relaciones íntimas satisfactorias
- Mantener un equilibrio emocional
- Tener confianza y sentirse bien con si mismos
- Disfrutar estar con los demás
- Salir adelante después de sufrir decepciones o pérdidas
- Compartir sus sentimientos y pedir apoyo

Crear una conexión afectiva con su bebé es bueno para usted, también



La naturaleza ha programado a las madres y a sus hijos para tener una experiencia de “enamorarse” a través de la conexión afectiva. La alegría que usted siente al conectarse con su bebé le ayuda a aliviar el cansancio debido a la falta de sueño y al estrés de aprender como cuidar a su bebé. El proceso al crear esa conexión libera endorfinas en su cuerpo que la motivan, le dan energía, y la hacen sentir feliz. Crear una conexión segura con su bebé toma un poco de esfuerzo; sin embargo, la recompensa es enorme para los dos.

La conexión afectiva con su bebé comienza por cuidarse a si misma

Los bebés necesitan estar en un estado tranquilo y alerta ara poder establecer esa conexión afectiva, y usted también. Aunque sea difícil, es importante que usted se cuide para permitir que la conexión y la relación afectiva suceda.

- **Trate de dormir lo suficiente.** La privación de sueño puede hacer que usted se vuelva irritable y apática. Algunas parejas han encontrado que les ayuda mucho el intercambiar el turno de noche (tenerlo dos noches y descansar dos noches), o de tener por lo menos un día a la semana para despertarse tarde.
- **Pida ayuda y apoyo en la casa.** Especialmente en las etapas de recién nacido, obtenga la mayor ayuda posible de su esposo, su familia o sus amigos.



- **Haga planes para tomarse tiempo para usted misma.** Cuidar de un bebé es algo agotador, y el tomarse un poco de tiempo libre puede ayudarla ser una madre más eficaz. Pasar una hora en un café, salir a caminar, tomar una clase de yoga, o hacer algo que *usted* tiene ganas de hacer puede proporcionarle una mejor perspectiva y una energía renovada.

Encontrar maneras para calmarse durante momentos de tensión

Puesto que los bebés no pueden comunicarse verbalmente, están particularmente en sintonía con los indicios de ansiedad y estrés. Los bebés necesitan ayuda del exterior para calmarse. Pero una persona ansiosa que cuida al bebé puede aumentar el estrés del bebé, haciendo que sea todavía más difícil calmarlo. Si es posible, cuando usted se esté sintiendo estresada, trate de encontrar maneras de calmarse antes de interactuar con su bebé.

- **Respire profundamente.** Esto puede significar que deje llorar a su bebé un poquito más en su cuna para que usted pueda tomar un momento para respirar profundamente antes de tomar a su bebé en sus brazos y tratar de calmarlo.
- **Forme un equipo.** No piense que usted necesita hacerlo todo sola. Trate de reclutar la ayuda de su esposo, sus amigos, su familia o una niñera para ayudarlo a atender a su bebé mientras se encuentre inquieto.
- **Dé un paseo.** El aire fresco y un cambio de paisaje puede hacer maravillas para usted y su bebé. Durante momentos particularmente tensos, trate de hacer un cambio en el ambiente y vea si eso ayuda a calmar a usted y a su bebé.

Consejos para padres para desarrollar una conexión afectiva segura

La conexión afectiva segura no sucede de un día para otro. Es una asociación en curso entre usted y su bebé. Al pasar del tiempo, será cada vez más fácil comprender el llanto, interpretar las señales y responder a las necesidades de su bebé de comida, descanso, amor, afecto y consuelo –trate de ser paciente con usted misma y con su bebé mientras aprenden a conocerse mejor mutuamente.

Creando la conexión afectiva con su bebé consejo # 1: Aprenda a comprender las señales únicas de *su* bebé

Los padres que tienen varios hijos saben que no hay una simple fórmula para satisfacer las necesidades de un bebé. Desde que nace, cada bebé tiene una personalidad y preferencias únicas. El sistema nervioso de cada bebé es único también, algunos bebés pueden calmarse con ruidos y actividad, mientras que otros bebés prefieren la calma y la tranquilidad. La clave es aprender lo que necesita su bebé y ser sensible a eso.

Aunque todos los sonidos y el llanto puedan sonar igual al principio, su bebé está comunicándose con usted de diferentes maneras. Su tarea es convertirse en un “detective sensorial” y descubrir a qué tipo de cosas reacciona su bebé:

- Observe las expresiones faciales de su bebé y sus movimientos corporales para captar pistas sobre sus necesidades sensoriales.





- Familiarícese con el tipo de sonidos que emite su bebé y qué es lo que significan estos sonidos.
- Note el tipo de contacto que su bebé disfruta y cuáles son sus preferencias con respecto al tipo de contacto o presión que le agrada
- Ponga atención a los tipos de movimiento y ambientes de los que goza su bebé.

Algunas veces los bebés estarán inquietos haga lo que haga, como cuando les están saliendo los dientes, cuando están enfermos o experimentando grandes cambios en su desarrollo. Cuando esto sucede, mantenga sus esfuerzos de comunicarse con su bebé y de tratar de calmarlo. Su paciencia, amor, y cuidados benefician a su bebé aún cuando él o ella continúe estando inquieto o inquieta.

Tenga cuidado con la presión que pueda sentir de su familia y amigos bien intencionados. Lo que funcionó para el bebé de ellos puede que no funcione para el suyo. Al aprender qué es lo que se necesita para calmar y tranquilizar a **su** bebé, usted inicia la confianza, y su bebé comienza el proceso de aprender a como auto calmarse.

Creando la conexión afectiva con su bebé consejo # 2: Comer y dormir proporcionan oportunidades importantes



Muchas de las primeras señales de su bebé se tratan de sus necesidades de alimentarse y descansar de manera adecuada. Aumentar la frecuencia de su alimentación o incluir más tiempo para descansar según sea apropiado, puede hacer una gran diferencia en la habilidad de su bebé de interactuar y participar cuando está despierto.

Sin un descanso adecuado, un bebé no puede estar tranquilo y alerta y listo para participar en actividades con usted. Los bebés duermen mucho (¡a menudo de 16 a 18 horas al día en los primeros meses!), y las señales de sueño de su bebé aparecerán más seguido de lo que usted espera. A menudo, los bebés que están demasiado cansados actúan de manera hiper-alerta y se mueven frenéticamente. Usted puede confundir esta energía como una invitación a interactuar, pero en realidad, es la manera de su bebé de decirle que la hora de la siesta debería de haber sido hace media hora.

El hambre también será la causa de muchas primeras señales de su bebé. Los horarios son útiles, sin embargo los brotes de crecimiento y los cambios en el desarrollo pueden causar que las necesidades de su bebé cambien cada dos o tres semanas entonces es bueno que usted ponga mucha atención a las señales únicas de su bebé.

Creando la conexión afectiva con su bebé consejo # 3: Hable, ríase, y juegue con su bebé

La importancia de divertirse, jugar, tomar en brazos, y compartir alegrías con su bebé no puede ser exagerada. Las sonrisas, las risas, el contacto físico, y la interacción son tan importantes para el desarrollo del bebé como la alimentación y el sueño. Su lenguaje corporal, su tono de voz y su contacto amoroso son maneras importantes de comunicarse con su bebé.



Cuando usted observa señales de que su bebé quiere jugar con usted, trate de relajarse y disfrute el intercambiar sonrisas, caras chistosas y ruidos alegres con su bebé. Los juguetes, los libros y la música pueden ser un buen punto de partida para iniciar un juego; sin embargo, muchas veces lo único que se necesita es un juego de “¿Dónde está el bebé?” o “Las escondidas”, o hacer una voz chistosa para invitar a su bebé a interactuar. Si usted se siente incómoda o insegura sobre como jugar con su bebé, ¡siga tratando! Cualquier incomodidad o vergüenza desaparecerá cuando usted viva la alegría de interactuar con su bebé.



Creando la conexión afectiva con su bebé consejo # 4: Deje ir el tratar de ser la madre “perfecta”

Usted no tiene que ser la madre perfecta todo el tiempo para crear una conexión afectiva con su bebé. Sólo haga lo mejor que pueda, y no se preocupe si no siempre sabe lo que su bebé quiere. Lo que hace una conexión afectiva *segura*, en lugar de insegura, es la *calidad* y la *sensibilidad* en la interacción con su bebé.

Se dice a menudo que el ser padres es el trabajo más duro que usted tenga en su vida. Es impresionante como un ser tan pequeñito pueda ser tanto trabajo. Pero nadie es capaz de estar plenamente presente y atento 24 horas al día. Cada madre y padre necesita ayuda y apoyo para poder estar relajado, tranquilo y presente.

La tercera parte del tiempo . . .

Usted puede estar preguntándose cómo se puede prestarle tanta atención a su bebé y al mismo tiempo ocuparse de su trabajo, sus otros hijos, los mandados, y los quehaceres de la casa. Relájese... los expertos estiman que satisfacer las necesidades de sus hijos por lo menos una tercera parte del tiempo es suficiente para mantener una conexión segura.

Desafíos que hacen más difícil el crear una conexión afectiva con su bebé

Idealmente, crear una conexión afectiva progresa sin problemas y la conexión afectiva segura se desarrolla. Sin embargo, si usted o su bebé está lidiando con un problema que interfiere con su habilidad de relajarse y concentrarse el uno en el otro, la conexión afectiva puede ser retardada o interrumpida.

Desafíos en los bebés que pueden afectar la conexión afectiva

La mayoría de los bebés nacen listos para establecer una conexión con las personas que los cuidan. Pero a veces, los bebés tienen problemas que interfieren con su habilidad de crear una conexión afectiva segura. Estos incluyen:

- Bebés con un sistema nervioso comprometido
- Bebés que experimentaron problemas en el útero o durante el parto
- Bebés con problemas de salud al nacer o una temprana edad



- Bebés prematuros que pasaron tiempo en cuidados intensivos
- Bebés que fueron separados de la persona principal que cuidaba de ellos al nacer
- Bebés que han tenido una serie de personas encargadas de cuidarlos

Entre más pronto sean identificados los problemas difíciles, será más fácil corregirlos. Para recibir ayuda puede acudir a su pediatra, a un especialista en salud mental infantil, o a alguien formado en la intervención temprana.

Desafíos en los padres que pueden afectar la conexión afectiva

Los padres quiénes ellos mismos no tuvieron una conexión afectiva segura cuando eran bebés pueden tener dificultades estableciendo una conexión con sus bebés. Los desafíos que pueden interferir en su habilidad para crear una conexión afectiva con su bebé incluyen:

- Depresión, ansiedad, u otros problemas emocionales
- Problemas de drogas o alcohol
- Altos niveles de estrés (debidos a problemas financieros, falta de apoyo, exceso de trabajo, etc.)
- Antecedentes de una infancia caótica, de abusos o abandono
- Vivir en un ambiente peligroso
- Tener principalmente recuerdos negativos de sus propias experiencias de la infancia